

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ

ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਲਾਭ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹਨ:

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ*
1	\$291
2	\$535
3	\$766
4	\$973
5	\$1 155

*ਰਕਮਾਂ ਹਰ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਫ਼ੈਡਰਲ ਪੂਰਕ ਪੈਂਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਨੇਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ (ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ) ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਚਾਰਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਬਿਨਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ, ਸੈਲਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਨੀਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ 877-501-2233 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਕੈਮਰੇ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਰੀਡਰ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ 24/7 ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 877-501-2233 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਫ਼ੈਕਸ: 888-338-7410

ਡਾਕ ਪਤਾ:

DSHS Customer Service Contact Center

PO BOX 11699

Tacoma, WA 98411-6699



Transforming lives

DSHS 22-1301 PJ (Rev. 9/23) Punjabi

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਨਰੋਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ



SNAP

ਪੂਰਕ
ਪੈਂਸ਼ਨ
ਸਹਾਇਤਾ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ SNAP ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਕਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਲਾਭ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਲਾਭ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਜਾਂ EBT ਕਾਰਡ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਾਨ-ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ EBT ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫਲ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਜਾਂ ਬੀਅ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- BFET ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ, ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਵਿਦਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮੁਹਾਰਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖੇਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ	ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਆਮਦਨ ਦੀ ਸੀਮਾ*
1	\$2 430
2	\$3 287
3	\$4 143
4	\$5 000
5	\$5 857

*ਰਕਮਾਂ ਹਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
 - ਔਰਤਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ WIC ਲਈ ਖਾਸ ਪੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

BFET ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ:

www.dshs.wa.gov/BFET