

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਫ਼ੈਡਰਲ ਦੀਆਂ ਗ਼ਰੀਬੀ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਦੇ 200% ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ 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

ਕੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਕਾਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੱਕਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਿਨਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ (ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ), ਜੇ ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨੇਮ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਡੀਆਂ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਖਾਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਸਾਸਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ washingtonconnection.org 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਅਰਜ਼ੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਏ ਬਿਨਾ 1-877-501-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਫ਼ਤਰ (CSO) ਵਿੱਚ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। dshs.wa.gov/office-locations 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ CSO ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ।

ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: 888-338-7410

ਡਾਕ ਪਤਾ:

DSHS Customer Service Contact Center

PO Box 11699

Tacoma, WA 98411-6699

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਸਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ \$23 ਮਿਲਦੇ ਹਨ - ਕੀ ਇਹ ਰਕਮ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲਾਭ \$23 ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰਕਮ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਕੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ 1-877-501-2233 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ washingtonconnection.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ:

- ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।
- ਔਰਤਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਪੋਸ਼ਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

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

ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਲਿਜਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖੇਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। BFET ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ:

www.dshs.wa.gov/BFET.

ਜੇ ਮੰਜ਼ੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਾਭ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

- ਐਸਤਨ ਹੱਕਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਲਾਭ ਅਰਜ਼ੀ ਸਬਮਿਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

 Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1302 PJ (Rev. 9/23) Punjabi

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1-877-501-2233

washingtonconnection.org