



# ທາງເລືອກເອົາອາຫານມີພະລານາມັຍສຳລັບວິຖີຊີວິດແຂງແຮງ

ທ່ານອາດຈະມີສິດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອ **Basic Food** ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສອດຄ່ອງນຳຂອບເຂດຮາຍໄດ້ທີ່ຖືກບັງຄັບຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ຂະນາດຄອບຄົວ

ຂອບເຂດຮາຍໄດ້ປະຈຳເດືອນ\*

\*ຈຳນວນຖືກຕັດແປງໃຫມ່ທຸກໆເດືອນ ເອໂປຣ

1 ຄົນ	\$2,510
2 ຄົນ	\$3,407
3 ຄົນ	\$4,303
4 ຄົນ	\$5,200
5 ຄົນ	\$6,097
6 ຄົນ	\$6,993
7 ຄົນ	\$7,890
8 ຄົນ	\$8,787
9 ຄົນ	\$9,683
10 ຄົນ	\$10,580



## ຂ້ອຍຈະຮ້ອງຂໍເອົາໄດ້ແນວໃດ?

ຫົນທາງທີ່ໄວທີ່ສຸດທີ່ຈະຮ້ອງຂໍເອົາແມ່ນທາງອອນລາຍນີ້ໄດ້ທີ່ [washingtonconnection.org](http://washingtonconnection.org).

ທ່ານຍັງຈະຮ້ອງຂໍເອົາທາງໂທຣະສັບກໍໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ຂຽນປະກອບໃບຄຳຮ້ອງໄດ້ທີ່ **877-501-2233**

ຫລື ຢູ່ຕາມຫ້ອງການບໍລິການທ້ອງຖິ່ນໄກ້ບ້ານຂອງທ່ານ. ຊອກຫາຫ້ອງການ CSO ໄດ້ທີ່ [dshs.wa.gov](http://dshs.wa.gov) ແລະ [dshs.wa.gov/office-locations](http://dshs.wa.gov/office-locations).

ແຟກຊ໌: 888-338-7410

ທີ່ຢູ່ໄປສະນີ:

DSHS Customer Service Contact Center  
P.O. Box 11699, Tacoma, WA 98411-6699



DSHS 24-406 LA (Rev. 4/24) Laotian

USDA ຂັ້ນຜູ້ບໍລິການທີ່ໃຫ້ໂອກາດ ເອົາທຽນກັນ, ນາຍ/ຍິງ, ແລະ ຜູ້ໃຫ້ ປົນ, ສະຖາບັນແຫ່ງປະເທດຜູ້ບໍລິການ ທີ່ໃຫ້ໂອກາດ ເອົາທຽນກັນ.