USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

SNAP Putting Healthy Food Within Reach

چگونه کمک‌های برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) خود را دوباره دریافت کنید

آنچه باید بدانید

مقررات فدرال از برخی افراد بزرگسال 18 تا 64 ساله می‌خواهد برای دریافت دوباره کمک غذایی خود، شرایط و مقررات کار یا فعالیت برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) را پوره کنند. این مقررات شامل افرادی می‌شود که وضعیت «**بزرگسالان توانمند بدون افراد تحت تکفل (ABAWD)**» را دارند.

آیا به دلیل پوره نکردن شرایط و مقررات کار یا فعالیت، کمک‌های برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) خود را از دست دادید؟ اگر چنین است، راه‌هایی وجود دارد که بتوانید کمک‌های خود را دوباره دریافت کنید. دو راه معمول عبارت‌اند از: 1) شامل یک معافیت شوید، یا 2) شرایط کار را پوره کنید. **موارد زیر را بررسی کنید تا ببینید آیا یکی از این شرایط را پوره می‌کنید.**

1 آیا شامل یک معافیت می‌شوید؟ اگر هر یک از موارد زیر شامل حال شما می‌شود، علامت بزنید.

- ❑ یک طفل زیر 14 سال اکنون با من زندگی می‌کند و به برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) نیاز دارد.
- ❑ من حامله هستم.
- ❑ به دلیل وضعیت صحی جسمی، روانی یا رفتاری نمی‌توانم کار کنم.
- ❑ به دلیل معلولیت پول دریافت می‌کنم.
- ❑ از یک فرد دارای معلولیت مراقبت می‌کنم.
- ❑ حداقل به صورت نیمه‌وقت در مکتب یا پوهنتون ثبت‌نام هستم.
- ❑ کمک بیکاری دریافت می‌کنم (یا درخواست داده‌ام و درخواست من رد نشده است).
- ❑ من بخاطر استفاده الکول یا مواد مخدر تحت تداوی هستم (گروه‌های حمایتی الکلولی‌های ناشناس (AA) یا معتادان ناشناس (NA) شامل نمی‌شود.)
- ❑ من سرخپوست امریکایی یا بومی آلاسکا هستم.
- ❑ از خدمات صحی سرخپوستان امریکا یا یک کلینیک قبیله‌ای یا کلینیک سرخپوستان شهری خدمات دریافت می‌کنم.
- ❑ در زمین قبیله‌ای یا در ناحیه ای زندگی می‌کنم که از محدودیت زمانی برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) معاف است.

معافیت‌های بیشتری وجود دارد. برای دیدن فهرست کامل معافیت‌ها، کود QR را در صفحهٔ بعد اسکن کنید.

آیا یکی از چوکات های بالا را علامت زدید؟ ممکن است واجد شرایط دریافت کمک‌های برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP) باشید. برای معلومات بیشتر با اداره خدمات بشری اورگان (ODHS) تماس بگیرید.

USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

SNAP

Putting Healthy Food Within Reach

برای دریافت دوباره کمک‌های برنامهٔ کمک تغذیهٔ تکمیلی (SNAP)، شرایط را پوره کنید.

2 **با انجام حداقل 80 ساعت فعالیت در هر ماه، شرایط و مقررات کار یا فعالیت برای افراد بزرگسال توانمند بدون افراد تحت تکفل (ABAWD) را پوره کنید، مانند:**

- ✓ کار با معاش
- ✓ کار داوطلبانه
- ✓ کار در بدل مسکن یا سایر نیازها
- ✓ اشتراک در برنامهٔ افراد بزرگسال توانمند بدون افراد تحت تکفل (ABAWD) اداره کاریابی اورگان
- ✓ هر ترکیبی از موارد بالا

برای پیدا کردن کار یا فعالیت‌ها به کمک نیاز دارید؟ اداره خدمات بشری اورگان (ODHS) می‌تواند کمک کند.

اکنون چه باید کرد

❑ **برای موارد زیر با اداره خدمات بشری اورگان (ODHS) به شمارهٔ 833-947-1694 یا ایمیل snap.abawdteam@odhs.oregon.gov تماس بگیرید:**

- ✓ درباره دریافت دوباره کمک‌های خود معلومات کسب کنید.
- ✓ معافیت‌ها را گزارش دهید
- ✓ مدرک کار یا فعالیت‌های خود را ارائه کنید
- ✓ برای پوره کردن شرایط و مقررات کار یا فعالیت، کمک دریافت کنید

❑ **کود QR را اسکن کنید یا برای معلومات بیشتر به oregon.gov/snapworkrules مراجعه کنید:**

OregOneligibility

OREGON DEPARTMENT OF Human Services

OREGON HEALTH AUTHORITY

Oregon Department of Early Learning and Care

می‌توانید این سند را به‌صورت رایگان به زبان‌های دیگر، با حروف بزرگ، خط بریل یا قالب مورد نیاز خود دریافت کنید. به one.communications@odhsoha.oregon.gov ایمیل بفرستید یا با شمارهٔ 833-947-1694 تماس بگیرید. ما تمام تماس‌های خدمات ویژه مخابراتی را می‌پذیریم.

این مؤسسه ارائه‌کنندهٔ خدمات با فرصت‌های مساوی است. این محصول با بودجهٔ وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) تهیه شده است.
XXX-XXXXXXX (XX/XXXX)