ABLE BODIED ADULT WITHOUT DEPENDENTS (ABAWD)

ਬੇਸਿਕ ਫੂਡ ਪਾਤਰਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ:

ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Basic Food Eligibility Requirements: What You Need to Know to Keep Your Benefits

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸਿਕ ਫੂਡ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਾਲਗ (ABAWD) ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ,

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੇਸਿਕ ਫੂਡ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਸਿਕ ਫੂਡ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਵਰਕਫੇਅਰ (Workfare) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਿਕ ਲਾਭ ਦੀ ਰਕਮ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫੂਡ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 80 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਸੂਬੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਮੂਲ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ (Basic Food Employment and Training - BFET)। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.dshs.wa.gov/bfet 'ਤੇ ਜਾਓ;
  - ਵਰਕਫੋਰਸ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਓਪਰਚੂਨਿਟੀ ਐਕਟ (WIOA) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/wioa 'ਤੇ ਜਾਓ; ਜਾਂ
  - AmeriCorps VISTA।

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 80 ਘੰਟੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ;
- ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼ (L&I), ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਸਮਰੱਥਾ ਬੀਮੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ;
- ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ;
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਮਰ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ;
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ;
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ (ਹਾਫ਼-ਟਾਈਮ) ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਭ ਜਾਂ ਮੈਚਿੰਗ ਗ੍ਰਾਂਟ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- LEP ਪਾਥਵੇਅ ਜਾਂ CLEVER ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 20 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ WAC 388-478-0060 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਹੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲਾਟਰੀ ਜਾਂ ਜੂਏ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ ਜੋ WAC 388-470-0006(8)(a) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀਮਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ www.dshs.wa.gov/abawd 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਾਲਗ (ABAWD) ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ 1-877-501-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਸਮੀਖਿਆ ਦਾਇਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।