

ستاسو نغدي او خوراکي مرستي حقونه او مسؤلیتونه

د پېرودونکي نوم (د کور مشر)

د پېرودونکي ID نمبر

ستاسو مسؤلیتونه (تاسو باید)

- موږ ته هغه معلومات راکړئ چې موږ ورته اړتیا لرو تر څو پریکړه وکړو که تاسو ور یاست.
- موږ ته ثبوت راکړئ کله چې اړتیا وي. موږ ممکن دا ستاسو لپاره ترلاسه کړو. هغه معلومات چې تاسو ډیپارټمنټ ته ورکړئ د فدرالي او دولتي چارواکو لخوا د تایید تابع دي. په تایید کې د ډیپارټمنټ کارمندانو څخه تعقیبي تماسونه شامل دي په شمول د درغلیو تحقیق کونکي.
- د **Department of Social and Health Services** (ټولنیزو او روغتیایي خدماتو څانګې) ته راپور شوي معلومات ممکن د روغتیا پاملرنې پوښښ لپاره وړتیا باندې اغیزه وکړي چې د **Health Care Authority** (روغتیا پاملرنې ادارې) او د روغتیا ګټې تبادلې لخوا اداره کېږي.
- د بدلونونو راپور ورکړئ (د بېلګې په توګه پته، عاید، او نور) لکه څنګه چې په **WAC 388-418-0005** کې اړین دي. د راتلونکي میاشتې تر 10 مې پورې یې راپور ورکړئ.
- که تاسو د **TANF** مرسته منی نو د **Division of Child Support (ماشومانو د ملاتړ څانګې، DCS)** سره همکاري وکړئ. تاسو باید د خپلو سرپرستي لاندې ماشوم(انو) لپاره د ماشوم ملاتړ د رامنځته کولو، بدلولو، یا تطبیق کې د **DCS** مرسته وکړئ، او که اړتیا وي د والډینټوب تثبیت هم وکړئ، لکه څنګه چې په **WAC 388-422-0005** کې غوښتل شوي دي. تاسو ممکن د **DCS** سره د همکاري څخه انکار وکړئ که تاسو وینایئ چې تاسو د باور کولو لپاره بڼه دلیل لرئ چې د **DCS** سره همکاري تاسو، ستاسو ماشومان، یا ستاسو په پاملرنې کې ماشومان د غیر سرپرست والډین لخوا د زیان خطر سره مخ کوي.
- غوښتنه وکړئ او د نورو سرچینو څخه د احتمالي عاید ترلاسه کولو لپاره مناسبه هڅه وکړئ کله چې تاسو نغدي مرستې غوښتنه کوئ یا ترلاسه کوئ.
- اړین راپورونه او بیاکتنې بشپړ کړئ.
- د نغدو مرستو او خوراکي توکو مرستې لپاره د کار اړتیاوې تعقیب کړئ.
- موږ ته ووايست که تاسو غواړئ چې بل څوک ستاسو په استازیتوب ستاسو د خورو مرستې وکاروي.
- زموږ د کیفیت کنټرول بیاکتنو سره همکاري وکړئ.
- د خوراکي توکو مرستې یوازې د خپلې کورنۍ د غړو لپاره د خورو د اخیستلو لپاره وکاروئ.
- د نغدو مرستې یوازې د خپلې کورنۍ د غړو لپاره د خورو د اخیستلو لپاره وکاروئ.
- تاسو باید د ټولنیز امنیت شمیرې (**SSN**) یا د کډوالۍ وضعیت یوازې د هغو خلکو لپاره چمتو کړئ چې د مرستې لپاره غوښتنه کوي. که تاسو غوره کوئ چې د کورنۍ غیر درخواست کونکي غړو لپاره **SSNs** یا د کډوالۍ حالت نه ورکړئ، د کورنۍ د ټولو غړو عاید او سرچینې باید لاهم تصدیق شي، که اړتیا وي، د وړتیا معلومولو لپاره.

ستاسو حقونه (موږ باید)

- د خپل نوم، پته، او لاسلیک یا ستاسو د مجاز استازي لاسلیک سره یو غوښتنلیک قبول کړئ.
- تاسو سره د **DSHS** فورمو دکولو کې مرسته وکړئ.
- که تاسو د ګرندې خدمت وړتیا لرئ، ستاسو د خوراکي مرستې غوښتنه به په اوو (7) ورځو کې پروسس شي.
- که تاسو د رسید غوښتنه وکړئ، تاسو به دا ترلاسه کړئ کله چې تاسو خپل اسناد وسپارئ.
- په ډیرو مواردو کې، تاسو ته د 30 ورځو په اوږدو کې لیکلې پریکړه درکوي.
- تاسو ممکن د **Office of Fraud and Accountability (درغلی او حساب ورکونې دفتر) څخه د Fraud Early Detection (درغلی لومړني کشف، FRED)** تحقیق کونکي سره د خبرو کولو څخه انکار وکړئ. تاسو اړتیا لرئ تحقیق کونکي ستاسو کور ته ننوځي. تاسو کولی شئ له تحقیق کونکي څخه وغواړئ چې په بل وخت کې بیرته راشي. دا به د مرستې لپاره ستاسو په وړتیا اغیزه ونکړي.
- که تاسو زما د قضیې په اړه د څانګې پریکړې سره موافق نه یاست، تاسو کولی شئ د ادارې اورېدنې غوښتنه وکړئ. تاسو کولی شئ د څارونکي یا مدیر څخه هم وغواړئ چې د ادارې اورېدنې په اړه ستاسو د حقونو اغیزه کولو پرته د اختلافي پریکړې یا عمل بیاکتنه وکړي.
- موږ باید تاسو ته **TANF Temporary Assistance for Needy Families**، د اړمنو کورنیو لپاره لنډمهاله مرسته) د 60 میاشتو د وخت محدودیت او **RCA (Refugee Cash Assistance)**، د کډوالو د نغدي مرستې پروګرام) د وخت محدودیت خبر درکړو، چې د هغه نېټې څخه پیل کېږي کله چې تاسو د کډوالو د ګټو لپاره لومړی ځل وړتیا ترلاسه کړئ. که دغه نېټه د می 5، 2025 یا ورپسې وي، د وخت محدودیت څلور (4) میاشتې دی. که دغه نېټه د می 5، 2025 نه مخکې وي، د وخت محدودیت 12 میاشتې دی. دا وخت محدودیت ستاسو د اساسي خوراک یا د ماشوم ساتنې مرستې لپاره نه تطبیقېږي. دا وخت محدودیت ستاسو په اساسي خورو، یا د ماشوم پاملرنې سبسایډي باندې نه پلي کېږي.

هغه شیان چې تاسو باید د خپل EBT کارت په اړه پوه شئ

- د ګټو ناسمه ګټه اخیستنې: د **EBT** کارت له لارې ویشل شوي خواره او نغدي ګټې **DSHS** ته د راکړې ورکړې تاریخ چمتو کوي په کوم کې چې تاسو خپلې ګټې کارولي. څانګه به د نغدي مرستې ګټو څخه د ناوړه ګټې اخیستنې یا د نغدو پیسو یا نورو ارزښت لرونکي توکو (قاچاق) لپاره د خوراکي توکو مرستې ګټو تبادلې کې د لیرد معلومات به کاروي.
- د **EBT** کارت بدلول: موږ ممکن د **EBT** کارتونو بدلولو لپاره فیس واخلو. خپل **EBT** کارت او د **personal identification number** (شخصي پیژندنې شمیره، **PIN**) خوندي وساتئ.
- د لوړ بیلانس **EBT** کارتونه: که تاسو په یو وخت کې د میاشتو لپاره خپلې ګټې ونه کاروئ یا د څو میاشتو وروسته لوړ بیلانس راټول کړئ، موږ ممکن ستاسو سره اړیکه ونیسو ترڅو ستاسو وضعیت یا ګټو ته ستاسو اړتیا بیاکتنه وکړو.

هغه شیان چې تاسو ورته اړتیا لرئ چې پوه شئ (اصلي خواره)

- **مور نورو فدرالي ادارو ته د هغو کسانو په اړه معلومات لیرو چې د لومړني خوارو غوښتنه کوي ترڅو وگوري چې معلومات سم دي.** که کوم معلومات غلط وي، هغه کسان چې درخواست کوي ممکن لومړني خواره ترلاسه نکړي. که چېرې یو څوک داسې معلومات وړاندې کړي چې دوی پوهیږي غلط دي، دوی به په جرمي توګه تعقیب شي. په قصدي ډول د لومړني خوراکي مقرراتو ماتولو جزا د پروګرام څخه د ناهلیت، جرمي، یا احتمالي قید پورې توپیر لري.
- **که تاسو د خپل خوراکي توکو مرسته وپلورئ، د پلورلو هڅه وکړئ، تبادلې وکړئ، یا د ارزښت لرونکي هر څه لپاره لکه نغدي، مخدره توکي، وسلې، یا د یو مجاز پرچون پلورونکي (قاچاق) څخه د خورو پرته بل څه لپاره مرسته وکړئ، تاسو ممکن د خوراکي توکو د مرستې گټو ترلاسه کولو څخه بې برخې شئ. لږ تر لږه د یو کال مودې پورې په لومړي جرم کې د عمر تر حده پورې. دا بې کفایتي دوام لري حتی که تاسو د Washington ایالت پرېږدئ او په بل ایالت کې د گټو لپاره غوښتنه وکړئ.**
- **که تاسو اړتیا لرئ چې د لومړني خوارو کاري اړتیاو کې برخه واخلي، او تاسو برخه اخیستو کې پاتې راغلي، تاسو د یوې میاشتي لپاره بې برخې کیدی شئ تر هغه چې تاسو د لومړي ناکامی لپاره د کار اړتیاوې پوره نه کړئ. درې میاشتي او تر هغه چې تاسو د دویمې ناکامی سره مخ شئ. او شپږ میاشتي او تر هغه وخته پورې چې تاسو د دریم ځل لپاره او له هغې وروسته هر ځل موافق یاست.**
- **تاسو ممکن د لومړني خوراکي پروګرام څخه د اساسي خوراکي پروګرام د اصولو څخه د سرغړونې له امله لري کړئ لکه څنګه چې په دې پاڼه کې لیست شوي د اساسي خوراکي جزا خبرتیا کې تشریح شوي.**
- **د کورنۍ لګښتونو راپور ورکړئ که تاسو غواړئ چې ریاست دا لګښتونه د لومړني خوارو لپاره شامل کړي. که تاسو راپور نه ورکړئ او د دې لګښتونو ثبوت وړاندې کوئ، تاسو مور ته وایئ چې تاسو نه غواړئ دا لګښتونه وکاروئ ترڅو پرېکړه وکړو چې ایا تاسو نور لومړني خواره ترلاسه کولی شئ.**

هغه شیان چې تاسو ورته اړتیا لرئ چې پوه شئ (نقدي - TANF)

- **TANF Temporary Assistance for Needy Families**، د **TANF**، د **ارمنو کورنیو لپاره لنډمهاله مرسته** په ترلاسه کولو سره تاسو د خپل ماشوم او د میرمنې د ملاتړ حقونه د **Division of Child Support** (ماشوم ملاتړ څانګې) ته وړاندې کوئ. دا پدې مانا ده چې **DCS** ممکن ستاسو ملاتړ تر هغه عامه مرستې پورې وساتي چې تاسو یې ترلاسه کوئ.
- **که تاسو په TANF کې د ماشوم لپاره پیسې یا کټې ترلاسه کړې، تاسو باید سمدلاسه DCS ته ووايست.**
- **که تاسو د TANF ترلاسه کول بند کړئ، تاسو باید DCS ته د هر هغه بدلون په اړه ووايست چې د ماشوم ملاتړ اغیزه کوي، لکه د ماشوم لیږدول یا زما پته بدلول.**
- **که تاسو TANF ترلاسه کړئ، تاسو ممکن د لنډمهاله بیړني کور لګښتونو تادیه کولو کې د مرستې لپاره اضافي پیسو غوښتنه وکړئ.**

هغه خبرې چې تاسو باید پرې پوه شئ (نقدي - د کډوالو د مرستې پروګرام)

RCA Refugee Cash Assistance، د کډوالو د نقدي مرستې پروګرام ترلاسه کولو له لارې:

- **تاسو باید یو مجرد یا واده شوی شخص واوسئ چې په کور کې ماشومان نه لري. تاسو باید مور ته ووايست که تاسو حامله شئ یا د ماشوم پاملرنې مسؤلیت ولرئ، ځکه چې کېدای شي تاسو د بل نقدي مرستې پروګرام لپاره وړتیا ولرئ.**
- **تاسو د خپل کډوالۍ وضعیت او هغه نېټې پر اساس چې تاسو د فدرالي کډوالو پروګرامونو او خدماتو لپاره وړتیا ترلاسه کړې، د کډوالو د نقدي مرستې تر څلورو (4) میاشتو پورې ترلاسه کولو وړ یاست.**
- **تاسو باید د مرستې ترلاسه کولو څخه د 30 ورځو په دننه کې د کار او روزنې په خدماتو کې برخه واخلي، چې پکې هغه فعالیتونه شامل کېدای شي چې تاسو سره د دندې موندلو یا د انګلیسي ژبې زده کولو کې مرسته کوي. که تاسو جدي یا اوږدمهاله معذوري لرئ، باید د بل لوی تن د معذورۍ پاملرنې لپاره په کور کې پاتې شئ، 60 کلن یا له دې ډیر عمر ولرئ، یا د کورنۍ تاوتریخوالي قرباني یاست، نو کېدای شي تاسو اړ نه شئ چې په دې خدماتو کې برخه واخلي.**
- **د کار او روزنې د خدماتو د غوښتنو په توګه، تاسو باید ټولو دندو مرکې ته حاضر شئ، معقول دندې وړاندیزونه ومنئ (مګر که دا د هغه اتحاديې تړون خلاف وي چې تاسو غړی یې یاست، یا دنده د کاري شخړې له امله خالي وي)، او پرته له ښه دلیل څخه د دندې پرېښودو حق نلرئ، لکه څنګه چې مور به یې وټاکو.**
- **تاسو د مناسب کار او د کار او روزنې د خدماتو د ترلاسه کولو حق لرئ. ټولې دندې او د کار او روزنې خدمات باید خوندي، غیر تبعیضیزه، د هغو فعالیتونو په شمول وي چې د ستاسو د فردي/تعلیم خدمت پلان په حدودو کې وي او تاسو یې په منظم ډول ترسره کولی شئ، د کار لپاره عادي ساعتونه ولري، او د سفر وخت باید مناسب وي (تر دوه ساعتونو نه زیات یا هغه څه چې د سیمې لپاره منل شوي وي). روزنیز خدمات باید احتمال ولري چې تاسو سره د دندې ترلاسه کولو کې مرسته وکړي، او معاشونه باید د لږ تر لږه معاش سره برابر یا له هغه زیات وي، یا د ورته دندې لپاره معمولي تادیاتو څخه په څرګنده توګه لږ نه وي.**
- **که تاسو اړ یاست چې دندې وړاندیز ومنئ یا د RCA د کار او روزنې خدماتو کې برخه واخلي، او دا ونه کړئ، ستاسو مرسته به ودرول شي یا کمې کړل شي. کمښتونه د لومړي نه ګډون لپاره درې میاشتې دي، او د هر وروسته نه ګډون لپاره شپږ میاشتې دي.**
- **که تاسو دندې ترلاسه کړئ، تاسو باید د راتلونکې میاشتې تر 10مې نېټې پورې مور ته هر ډول عاید راپور کړئ.**
- **که تاسو معذور، روڼد، یا له 65 کلونو پورته یاست، تاسو کولای شئ د RCA ترلاسه کړئ پداسې حال کې چې Social Security Administration (SSA)، د ټولنیزې امنیت ادارې) سره د نورو مرستو پروګرامونو لپاره غوښتنلیک وړاندې کوئ. مور به تاسو سره د هغو پروګرامونو لپاره د غوښتنلیک په وړاندې کولو کې مرسته وکړو. کله چې تاسو د SSA د یو مرستندویه پروګرام لپاره منظوري ترلاسه کړئ، ستاسو د RCA ګټې به ودرول شي.**
- **که تاسو د خپلې غوښتنلیک څخه د 30 ورځو په دننه کې خپله دنده پرېږدلی وي یا د معقول دندې وړاندیز مو پرته له ښه دلیل څخه رد کړی وي، تاسو د RCA ترلاسه کولو حق نلرئ.**

د مدني حقوقو او د تبعيض نه کولو اعلاميه

د فدرالي مدني حقوقو د قانون او د USDA د مدني حقوقو د مقرراتو او پالیسي سره سم، USDA، د هغې ادارې، دفترونه، کارکوونکي، او هغه موسسي چې د USDA پروگرامونو کې برخه اخلي يا يې اداره کوي، د دې حق نلري چې د يو کس پر بنسټ تبعيض وکړي: نسل، رنگ، ملي اصل، مذهب، جنس، معذوري، عمر، واده شوی حالت، د کورنۍ/پلار-مور حالت، د عامه مرستې پروگرام څخه ترلاسه شوی عايد، سياسي باورونه، يا د تيرې مدني حقوقو فعاليت په اړه انتقام يا تلافی. دا د USDA لخوا ترسره شوي يا تمویل شوي هر پروگرام يا فعاليت لپاره تطبيق کېږي (ټول بنسټونه په ټولو پروگرامونو کې نه تطبيقېږي). د حل لارې او د شکايت د ثبت وختونه د هر پروگرام يا پېښې له مخې توپير لري.

هغه کسان چې معذوري لري او د پروگرام د معلوماتو لپاره بدیلې اړیکې ته اړتیا لري (لکه بریل، لوی چاپ، آډيو ټېپ، د امریکا اشاره ژبه، او نور) باید د هغه ایالتي يا محلي ادارې سره اړیکه ونیسي چې پروگرام اداره کوي، يا د USDA سره د ټیلیکمونیکیشن ریلی سروس (Telecommunications Relay Service) په 711 کې اړیکه ونیسي (د غږ او TTY لپاره). سربېره پر دې، د پروگرام معلومات ممکن په هغو ژبو کې هم وړاندې شي چې د انګلیسي نه بېلې دي.

د پروگرام د تبعيض د شکايت د ثبتولو لپاره، د USDA د پروگرام د تبعيض د شکايت فورم [AD-3027](#) ډک کړئ، کوم چې آنلاین د «د پروگرام د تبعيض د شکايت ثبتولو څرنگوالی» له لارې يا په هر USDA دفتر کې موندل کېږي، يا يو ليک د USDA پټې ته ولیکئ او په ليک کې ټول هغه معلومات ورکړئ چې په فورم کې غوښتل شوي دي. د شکايت فورم د کاپي غوښتلو لپاره، په دې شمېره زنگ ووهئ: 866) 632-9992. ستاسو بشپړ شوی فورم يا ليک باید USDA ته وړاندې شي د:

1. ليک له لارې: USDA Food and Nutrition Service, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314؛ يا

2. برېښنالیک: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov.

دا اداره د مساوي فرصت برابرونکي ده.

د لاندې لاسلیک کولو سره، زه څرګندوم چې ما ته د DSHS د کټو او پروگرامونو ترلاسه کولو پر مهال زما حقوق او مسؤلیتونه تشریح شوي دي. زه پوهیږم که زه د دې سند لاسلیک کولو څخه انکار وکړم، دا زما د وړتیا په اړه اغېز نه کوي، خو زه لا هم د پروگرام د غوښتنو لپاره مسؤل یم او د پروگرام يا جزایي جزاګانو تابع یم چې پلي کېږي.

د غوښتنلیک کونکي لاسلیک	نېټه	د CO غوښتونکي د لاسلیک	نېټه
-------------------------	------	------------------------	------

د لاسلیک کولو څخه انکار شو.

د DSHS کارکوونکي ACES ID: