## ਬੁਨਿਆਦੀ

# ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

Washington State
Department of Social
& Health Services

*Transforming lives*

DSHS 22-297 PJ (Rev. 9/23) Punjabi

# ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ


ਭੂਮਿਕਾ .......... 1

## ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? .......... 2

ਮੈਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਾਂ? .......... 2

ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? .......... 3

ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ? .......... 4

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? .......... 5

ਜੇ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ? .......... 6

ਮੈਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲੇਗਾ? .......... 7

ਕੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਪਾੱਲਿਸੀ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ? .......... 8

## ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕੁਐਸਟ EBT ਕਾਰਡ ਕੀ ਹੈ? .......... 9

EBT ਪਿਨ ਕੀ ਹੈ? .......... 9

ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਕਾਰਡ-ਧਾਰਕ ਕੀ ਹੈ? .......... 10

ਮੈਨੂੰ EBT ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? .......... 10

ਮੈਂ ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ? .......... 11

EBT ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ .......... 13

# ਭੂਮਿਕਾ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ (ਫ਼ੈਡਰਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ SNAP ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਕਾਰ, ਹਿਸਾਬ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਬਿਜਲੀ/ਪਾਣੀ/ਗੈਸ, ਬਾਲ-ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਗਤਾਂ ਵਰਗੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ 877-501-2233 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

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

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ 877-501-2233 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.washingtonconnection.org/home/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ (Washington state) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਮਦਨ, ਫ਼ੈਡਰਲ ਗ਼ਰੀਬੀ ਪੱਧਰ ਦੇ 200% ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ।
- ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਚਾਰਜ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

## ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ?

- ਭਗੌੜਾ ਮੁਜਰਿਮ।
- ਬਿਨਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ (ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ)

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਾਂ?

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ।
- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਬਿਨਾ ਅਰਜ਼ੀ ਜਮ੍ਹਾ ਕੀਤਿਆਂ 877-501-2233 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਕੇ।
- ਸਥਾਨਕ DSHS ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜਾਕੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ CSO ਬਾਰੇ, ਤੁਸੀਂ www.dshs.wa.gov/office-locations'ਤੇ ਪਤਾ ਲਾਓ।
- ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ:

  DSHS Customer Service Center
  PO Box 11699
  Tacoma, WA 98411-6699

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 877-501-2233 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ 24/7 ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਸਬਮਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 877-501-2233 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਯੋਗਤਾ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ – ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਕਾੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

# ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਇੰਟਰਵਿਊ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 877-501-2233 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ:**

- ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾੱਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਆਂਗੇ।
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼, ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।

ਜੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਬੂਤ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ।
- ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ੈਰ-ਨਾਗਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।**

ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਦਿਆਂਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਬੂਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ।

# ਜੇ ਮੇਰੇ ਘਰੇਲੂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ ਫ਼ੈਡਰਲ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇ 130% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਆਪ ਆਕੇ ਜਾਂ www.washingtonconnection.org 'ਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ, ਪਤਾ ਹੈ:
DSHS-CSD Customer Service Center
PO BOX 11699
Tacoma WA 98411-6699

ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ: 877-501-2233

ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 10ਵੀਂ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਜੋ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅੱਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 10ਵੀਂ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

| ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ | ਜੇ ਆਮਦਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ |
|---|---|
| 1 | $1 580 |
| 2 | $2 137 |
| 3 | $2 694 |
| 4 | $3 250 |
| 5 | $3 807 |

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਕੋਡ (Washington Administrative Code) 388-418-0005 ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਤਾ ਵਰਕਰ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਵਾਣਗੀ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਛਪੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖ਼ਰਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਕਮ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

# ਮੈਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਲੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ:

- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿਚਲੇ ਕੁੱਲ ਮਹੀਨੇ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਰਕਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅੱਧੀ ਲੰਘ ਚੁੱਕੀ ਹੈ (ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨੇ), ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 45 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲੇਗਾ।

**ਯੋਗਤਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜੋ:**

DSHS Customer Service Center
PO BOX 11699
Tacoma, WA 98411-6699

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ DSHS ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਪਾੱਲਿਸੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ?

ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (USDA) ਦੇ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਪਾੱਲਿਸੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬੰਸ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਸੈਕਸ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ), ਧਾਰਮਿਕ ਆਸਥਾ, ਅਸਮਰੱਥਾ (ਅਪੰਗਤਾ), ਉਮਰ, ਸਿਆਸੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਬਦਲਾ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪਾਹਜ) ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ, ਆੱਡੀਓਟੇਪ, ਅਮਰੀਕੀ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ) ਲੈਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਸ ਏਜੰਸੀ (ਸਟੇਟ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੋਲ਼ੇ, ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (800) 877-8339 'ਤੇ ਫ਼ੈਡਰਲ ਰਿਲੇ ਸਰਵਿਸ ਰਾਹੀਂ USDA ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ USDA ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਾਰਮ AD-3027 ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf ਤੋਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, USDA ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ, (833) 620-1071 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ USDA ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਕੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ, ਪਤਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਕਥਿਤ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਬਾਰੇ ਸਿਵਿਲ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੱਤਰ (ASCR) ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਚੋਖੇ ਵੇਰਵੇ ਵਾਲੀ ਕਥਿਤ ਪੱਖਪਾਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ AD-3027 ਫ਼ਾਰਮ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

Food and Nutrition Service, USDA  
1320 Braddock Place, Room 334  
Alexandria, VA 22314; ਜਾਂ  
ਫ਼ੈਕਸ: (833) 256-1665 ਜਾਂ (202) 690-7442; ਜਾਂ  
ਈਮੇਲ: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

## ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕੁਐਸਟ EBT ਕਾਰਡ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾੱਨਿਕ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟਸ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ (EBT) ਸਿਸਟਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਹੂਲਤ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ EBT ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- EBT ਕਾਰਡ, ATM ਕਾਰਡ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਨਿਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## EBT ਪਿਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਗੁਪਤ ਨੰਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਭਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਨ (PIN) ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
**** = ਪਿਨ (4 ਗੁਪਤ ਨੰਬਰ)

ਪਿਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ DSHS ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿਨ ਚੁਣੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਡ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਬਦਲਵਾਂ ਪਿਨ ਚੁਣਨ ਲਈ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਚਾਰ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਨ ਨਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ! ਆਪਣਾ ਪਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸੀ ਪਰਸ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਖੁੰਝ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਨ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਬਦਲਵੇਂ ਕਾਰਡ ਦਾ ਵੀ ਉਹੀ ਪਿਨ ਹੋਏਗਾ। ਪਿਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।

## ਬਦਲਵਾਂ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਬਦਲਵਾਂ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਵੇਂ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ:

- ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ DSHS ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕੁਐਸਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਪਿਨ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕੇਗਾ/ਸਕੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਦਲਵੇਂ ਕਾਰਡ ਧਾਰਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ਼ਖ਼ਸ ਚੁਣੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਸ਼ਖ਼ਸ ਵਲੋਂ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਅਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ਾਰਮ ਲੈਣ ਲਈ 877-501-2233 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

## EBT ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ **24** ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਨਗਦ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੀ ਬਕਾਇਆ ਰਕਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ, ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਗਦ ਜਾਂ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ ਖਾਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਲੈਣ-ਦੇਣ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਬਦਲਵਾਂ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪਿਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ EBT ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

EBT ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ (EBT Customer Service)
888-328-9271

TTY ਸਟੇਟ ਰਿਲੇ ਨੰਬਰ
800-833-8388

ਬ੍ਰੇਲ TTY ਸਟੇਟ ਰਿਲੇ ਨੰਬਰ
800-833-6385

**ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਦੋ-ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਲਓ।
- ATMs ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

# ਮੈਂ ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂਅਤੇਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕੁਐਸਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਫ਼ੈਡਰਲ ਜੁਰਮ ਹੈ!

ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਚੀਜ਼, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ।
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਭੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ
- ਬੀਅ ਅਤੇ ਬੂਟੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਤੋਂ**

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਹੱਕਦਾਰ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵਸਤੁ (ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕਿੰਗ) ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਗ਼ੈਰਕਾਨੂਨੀ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕਿੰਗ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨਗਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਖ਼ਤਿਆਰਪ੍ਰਾਪਤ ਰਿਟੇਲਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨਸ, ਦਵਾਈ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਤਮਾਖੂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਨਾ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ।

**ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਜ਼ਾ। ਤੁਸੀਂ:**

- ਅਯੋਗ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਯੋਗਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਮੁਕੱਦਮਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। DSHS ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ SNAP ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕਿੰਗ ਲਈ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਟੇਟ, ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਫ਼ੈਡਰਲ ਦੀਆਂ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਥਾੱਰਿਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 274 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚਲੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜ: EBT ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਰਿਟੇਲਰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕੁਐਸਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਵਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੁਐਸਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਐਸਟ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਓ। ਨਗਦ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਸੁ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸਮਾਨ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜ: ਹਾਂ! ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਹੁਣੇ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਦੁੱਧ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਾਬ ਦੁੱਧ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ EBT ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ ਵਾਪਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰੀਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਗਦ ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੁ: ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ EBT ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਭੋਜਨ-ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਨਗਦ ਰਕਮ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ: ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ-ਲਾਭ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ, ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁ: ਜੇ ਮੈਂ ਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜ: ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ SNAP ਲਾਭ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕੇਸ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 877-501-2233 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ SNAP ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕੋ। ਵਾੱਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ EBT ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੈ।

Take a Fresh Look

Basic Food

DSHS 22-297 PJ (Rev. 9/23) Punjabi