

Kuv puas tuaj yeem tau txais cov txiaj ntsig SNAP yog tias kuv tsis ua hauj lwm?

Tuaj yeem, tab sis yog tias koj tuaj yeem ua hauj lwm tau, koj yuav tsum nrhiv hauj lwm, ua hauj lwm, los sis mus kawm kev cob qhia.

Cov neeg uas tsis yog pej xeem raug cai puas tuaj yeem tau txais cov txiaj ntsig SNAP?

Tej zaum. Nug koj lub chaw hauj lwm DPA hauv zos. Txawm hais tias koj tsis tuaj yeem tau txais txiaj ntsig, cov neeg hauv yim neeg uas yug hauv lub teb chaws no tuaj yeem ua tau. Kev tau txais cov txiaj ntsig SNAP yuav tsis ua mob rau koj yog tias koj xav los ua pej xeem.

Yog tias kuv muaj cai, kuv yuav tuaj yeem tau txais ntau npaum li cas?

Saib ntawm lub kem hauv qab no kom pom qhov nyiaj ntau tshaj plaws uas koj tuaj yeem tau txais yog tias koj tsis muaj nyiaj khwv tau los. Thaum koj cov nyiaj khwv tau los nce siab, koj cov txiaj ntsig SNAP yuav poob qis. Cov nyiaj hauv lub kem no yog cov nyiaj zoo txij Lub Kaum Hli Ntuj Tim 1, 2023 txog Lub Cuaj Hlis Ntuj Tim 30, 2024.

Alaska SNAP Kev Faib Tawm Siab Tshaj Plaws			
Cov Neeg hauv Yim Neeg	Hauv Nroog	Nyob Deb Nroog I	Nyob Deb Nroog II
1	\$374	\$477	\$581
2	\$686	\$875	\$1,065
3	\$983	\$1,253	\$1,525
4	\$1,248	\$1,591	\$1,937
5	\$1,482	\$1,890	\$2,300
6	\$1,778	\$2,268	\$2,760
7	\$1,966	\$2,506	\$3,051
8	\$2,246	\$2,865	\$3,487
Tus Tswv Cuab Ntxiv	\$281	\$358	\$436

Kuv yuav tuaj yeem tau txais cov ntaub ntawv ntxiv nyob rau qhov twg?

Hu rau koj lub chaw ua hauj lwm txog kev pab cuam rau pej xeem los sis mus saib pab lub vev xaib: <http://health.alaska.gov/dpa/>

Kuv tsev neeg yuav noj kom tau zoo dua tau li cas?

Koj xav tau qhov uas zoo tshaj plaws rau koj tsev neeg. Koj xav kom txhua tus nyob zoo thiab txhawm rau kom koj cov me nyuam loj hlob thiab kawm paub. Kev siv cov txiaj ntsig ntawm SNAP los yuav khoom noj kom muaj kev noj qab haus nyob zoo rau koj tsev neeg tuaj yeem pab ua qhov no kom tshwm sim tuaj.



Sim cov lus qhia no los pab koj tsev neeg kom noj tau zoo tuaj thiab noj qab nyob zoo:

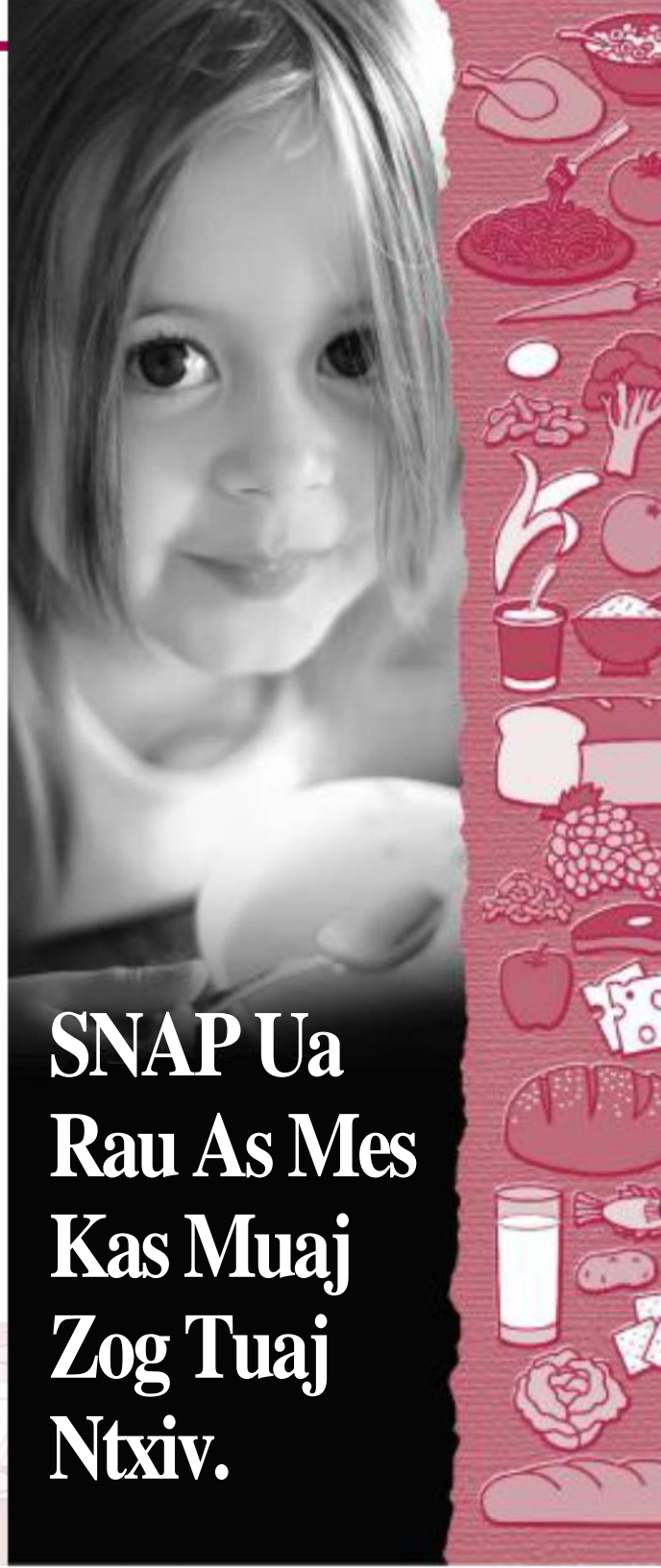
- Hloov koj cov zaub... ntsuab tsaus, txiv kab ntxwv, taum ntsuab, thiab taum.
- Tsom kwm mus rau cov txiv hmab txiv ntoo. Xaiv cov txiv hmab txiv ntoo tshiab, khov, ntim hauv kaus poom, los sis cov txiv hmab txiv ntoo qhuav.
- Noj cov mov nplej whole-grain, qhob cij, qhob noom crackers, mov, los sis fawm pasta yam tsawg yog 3 ooj txhua-txhua hnuv.
- Xaiv cov nqaij ntshiv thiab cov mis nyuj uas muaj roj tsawg.
- Ua kom lub cev tawm dag zog ua ib feem ntawm koj hnuv tsis tu ncuu.

Yog xav paub ntxiv txog kev noj kom noj qab nyob zoo mus rau ChooseMyPlate.org



Tus Thawj Kav Teb Chaws Mike Dunleavy Tus Thawj Coj Heidi Hedberg Xeev Alaska Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv Feem Hauj Lwm ntsig txog Kev Pab Cuam Rau Pej Xeem

<http://health.alaska.gov/dpa/>



SNAP Ua Rau As Mes Kas Muaj Zog Tuaj Ntxiv.



Supplemental Nutrition Assistance Program (Lub Khoos Kas Kev Pab Cuam Khoom Noj Khoom Haus Ntxiv) (SNAP) yog dab tsi?

SNAP pab cov neeg muaj nyiaj tsawg los sis tsis muaj nyiaj khwv tau los yuav khoom noj khoom haus. Cov txiaj ntsig SNAP tsis yog nyiaj ntsuab. Lawv tuaj ntawm daim npav es lev thos niv uas koj siv zoo li daim npav rho nyiaj mus yuav khoom noj. Feem ntau lub khw muag khoom noj siv cov txiaj ntsig SNAP.

Kuv puas tuaj yeem tau txais txiaj ntsig SNAP?

Txhawm rau kom tau txais cov txiaj ntsig SNAP, koj cov nyiaj khwv tau los thiab koj cov peev txheej muab kev pab lwm qhov yuav tsum nyob hauv qee qhov kev txwv.

- **Nyiaj khwv tau los:** Koj cov nyiaj khwv tau los tag nrho, ua ntej txiaj se los sis lwm yam kev rho tawm, hu ua cov nyiaj tau los tag nrho. Txawm li cas los xij, lub khoos kas tso cai rau qee qhov kev rho tawm ntawm koj cov nyiaj khwv tau los tag nrho, hu ua kev txiaj nyiaj tawm. Cov no tuaj yeem yog rau yam koj them rau xws li cov nqi vaj tsev, nyiaj them tu me nyuam, cov nqi kho mob tshaj \$35 hauv ib lub hlis rau cov neeg laus los sis cov neeg xiam oob qhab, los sis cov nqi saib xyuas me nyuam. Cov nyiaj tshuav tom qab txiaj tawm no hu ua cov nyiaj tau los.
- Muaj ob qho kev txwv ntawm cov nyiaj khwv tau los: cov nyiaj khwv tau los tag nrho thiab cov nyiaj tau los. Yog tias koj tsev neeg muaj ib tus neeg muaj hnuv nyooog 60 xyoo nce mus los sis cov neeg xiam oob qhab, koj tsuas yog yuav tsum ua kom tau raws li cov nyiaj khwv tau los ntawm cov nyiaj tau los. Yog tias txhua tus neeg hauv koj tsev neeg tau txais Supplemental Security Income (Nyiaj Khwv Tau Ntxiv Fab Kev Ruaj Ntseg) (SSI) los sis Temporary Assistance for Needy Families (Kev Pab Cuam Ib Ntus rau Cov Tsev Neeg Txom Nyem) (TANF), koj tsis tas yuav ua kom tau raws li ib qho ntawm qhov txwv rau cov nyiaj khwv tau los. Cov tsev neeg feem ntau yuav tsum ua kom tau raws li qhov kev txwv rau cov nyiaj khwv tau los tag nrho thiab cov nyiaj tau los.
- Saib ntawm daim ntawv kem qhia nyiaj khwv tau los kom paub seb cov kev txwv rau qhov nyiaj khwv tau los tag nrho thiab cov nyiaj tau los li cas rau cov txiaj ntsig SNAP. Cov nyiaj hauv lub kem no yog cov nyiaj zoo txij Lub Kaum Hli Ntuj Tim 1, 2023 txog Lub Cuaj Hlis Ntuj Tim 30, 2024.

Cov kev txwv ntawm cov nyiaj khwv tau los SNAP ntawm Alaska		
Cov Neeg hauv Yim Neeg	Cov Nyiaj Khwv Tau Los Tag Nrho*	Cov Nyiaj Khwv Tau Los Ntawm Ib Lub Hlis*
1	\$1,973	\$1,518
2	\$2,670	\$2,054
3	\$3,366	\$2,590
4	\$4,063	\$3,125
5	\$4,760	\$3,661
6	\$5,456	\$4,197
7	\$6,153	\$4,733
8	\$6,849	\$5,269
Tus Tswv Cuab Ntxiv	+ \$697	+ \$536

* Cov yim neeg coob tuaj yeem tau nyiaj ntau dua.

- **Cov Peev Txheej Muab Kev Pab:** Koj cov peev txheej muab kev pab yog yam zoo li cov as khauj hauv tuam txhab nyiaj. Txhawm rau kom tsim nyog tau txais cov txiaj ntsig SNAP, koj tsev neeg yuav muaj hauv cov peev txheej muab kev pab siab txog li \$2,750. Yog tias koj tsev neeg muaj ib tus neeg muaj hnuv nyooog 60 xyoos nce mus los sis cov neeg xiam oob qhab, koj tuaj yeem muaj hauv cov peev txheej muab kev pab siab txog \$4,250. Cov peev txheej muab kev pab ntawm cov neeg uas tau txais Supplemental Security Income (Nyiaj Khwv Tau Ntxiv Fab Kev Ruaj Ntseg) (SSI) los sis Temporary Assistance for Needy Families (Kev Pab Cuam Ib Ntus rau Cov Tsev Neeg Txom Nyem) (TANF), tsis suav. Koj lub tsev tsis suav tias yog cov peev txheej muab kev pab. Feem ntau lawm cov tshab tsis suav thiab. Tham nrog koj lub chaw ua hauj lwm txog Public Assistance (Kev Pab Cuam Rau Pej Xeem) hauv zos kom paub ntau ntxiv.

Kuv puas yuav tsum muaj tus naj npawb Xaus Saus?

Yog lawm, koj yuav tsum tau txais tus naj npawb Xaus Saus yog tias koj xav tau cov txiaj ntsig SNAP. Tsis yog txhua tus neeg hauv tsev neeg yuav tsum koom nrog lub khoos kas. Cov neeg hauv yim neeg uas tsis xav tau cov txiaj ntsig SNAP tsis tas yuav muab tus naj npawb Xaus Saus. Tab sis lawv yuav tsum muab lawv cov ntaub ntawv nyiaj txiaj.

Kuv yuav thov txais cov txiaj ntsig SNAP tau li cas?

Yog tias koj xav tias tej zaum koj yuav muaj cai tau txais cov txiaj ntsig SNAP thiab xav thov, koj yuav tsum:

- Hu los sis mus rau lub chaw ua hauj lwm txog Public Assistance (Kev Pab Cuam Rau Pej Xeem) hauv zos txhawm rau thov daim ntawv thov. Koj tuaj yeem thov kom lawv xa daim ntawv thov rau koj los sis koj tuaj yeem tau txais daim ntawv thov hauv oos lais ntawm <https://health.alaska.gov/dpa/Pages/features/org/application.aspx>. Sau kom tiav daim ntawv thov kom ntau npaum li koj ua tau. Sau koj lub npe thiab chaw nyob rau ntawm daim ntawv thiab kos npe rau nws. Xa daim ntawv thov rov qab mus rau lub chaw ua hauj lwm hauv zos los ntawm kev xa ntawv los sis fev; los sis nqa rov qab mus rau lub chaw ua hauj lwm hauv zos.
- Muaj kev xam phaj. Koj tuaj yeem ua koj qhov kev xam phaj hauv xov tooj. Koj tseem tuaj yeem muaj tus neeg sawv cev uas tau txais kev tso cai mus rau kev xam phaj hloov koj qhov chaw.
- Qhia cov ntaub ntawv chaw ua hauj lwm hauv zos xws li cov tw ntawv them nqi, nqi xauij tsev los sis nqi tsev, cov nqi dej thiab nqi hluav taws xob, cov nqi saib xyuas me nyuam yaus los sis cov neeg laus, thiab cov ntawv txiaj txim rau tsev hais plaub rau kev tu me nyuam yaus. Lub chaw ua hauj lwm hauv zos tuaj yeem qhia koj raws nraim li cov ntaub ntawv thiab lwm yam ntaub ntawv koj yuav xav tau los txhawb nqa koj cov nyiaj khwv tau los thiab cov nuj nqis.

Raws li txoj cai lij choj hais txog txoj cai pej xeem ntawm T'soom Fwv Teb Chaws thiab tsab cai hais txog txoj cai thiab cov kev cai pej xeem ntawm Teb Chaws Mes Kas Lub Txom Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Cog Qoob Loo (USDA), USDA, nws Cov Koom Haum, cov chaw ua hauj lwm, thiab cov neeg ua hauj lwm, thiab cov koom haum uas koom nyob rau hauv los sis tuav tswj cov khoos kas ntawm USDA kom txwv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug raws haiv neeg, xim tawv nqaij, keeb kwm hauv teb chaws, poj niam los txiv neej (xws li kev qhia tias yog poj niam los txiv neej thiab kev nyiam poj niam los txiv neej), kev ntseeg fab kab lis kev cai, kev xiam oob qhab, hnuv nyooog, kev ntseeg fab kev nom kev tswv, los sis kev tawm tsum los sis kev ua pauj rau cov tes dej num fab txoj cai pej xeem ua ntej hauv ib lub khoos kas los sis tes dej num twg los xij uas tau ua hauj lwm los sis tau txais nyiaj pab los ntawm USDA.

Txhawm rau ua daim ntawv thov kev tsis txaus siab ntawm lub khoos kas txog kev ntxub ntxaug rau cov khoos kas uas tau txais nyiaj pab los ntawm USDA (SNAP, FDIPIR, thiab lwm yam), ua kom tiav Daim Foom Ntawv Tsis Txaus Siab Txog Kev Ntxub Ntxaug Ntawm Lub Khoos Kas, (AD-3027) (muaj nyob hauv oos lais ntawm: Txoj Hauv Kev los Sau Ntawv Tsis Txaus Siab, thiab ntawm ib lub chaw ua hauj lwm USDA) los sis sau ib tsab ntawv xa mus rau USDA thiab muab ntaub ntawv tag nrho rau hauv tsab ntawv uas tau thov hauv daim foom ntawv. Xav thov ib tsab ntawv teev kev tsis txaus siab, hu rau (866) 632-9992. Xa koj daim ntawv teev tiav los sis tsab ntawv sau mus rau USDA raws:

1. chaw xa ntawv: Kev Pab Cuam Fab Khoom Noj thiab Khoom Noj Khoom Haus Zoo, USDA 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; los sis
 2. fev: (833) 256-1665 los sis (202) 690-7442; los sis
 3. xov tooj: (833) 620-1071; los sis
 4. tus email: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov.
- USDA thiab HHS yog cov kws muab lub cib fim thiab cov tswv ntiav uas muaj vaj huam sib luag.