



**TXOJ HAUV KEV LOS SIV KOJ  
COV TXIAJ NTSIG NTAWM SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM  
(LUB KHOOS KAS KEV PAB CUAM KHOOM NOJ KHOOM HAUS NTXIV) (SNAP)**

SNAP muab cov txiaj ntsig khoom noj khoom haus ntxiv rau cov peev nyiaj siv rau cov khoom noj khoom haus ntwam cov tsev neeg txom nyem kom lawv thiaj li tuaj yeem yuav khoom noj kom noj qab nyob zoo thiab txav mus rau kev pab tus kheej tau. Cov yim neeg yuav tsum ua tau raws li qee qhov kev cai kom tsim nyog tau txais SNAP thiab tau txais txiaj ntsig.

Tus nqi ntwam cov txiaj ntsig ntwam SNAP uas koj tau txais yog nyob ntwam cov neeg hauv koj yim neeg, koj yim neeg cov nyiaj khwv tau los uas suav tau, thiab qhov chaw uas koj nyob hauv Alaska. Cov nyiaj yog nyob raws li Teb Chaws Mes Kas Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Saib Xyuas Txoj Phiaj Xwm Khoom Noj Txuag Kev Cog Qoob Loo, uas yog kev kwv yees ntwam tus nqi ntwam kev muab khoom noj khoom haus thiab pheej yig. Koj tuaj yeem siv cov txiaj ntsig ntwam SNAP hauv cov khw muag khoom noj feem ntau, thiab ntwam cov khw muag cov qoob loo uas koom nrog.

**SNAP TUAJ YEEM YUAV TAU DAB TSI?**

Txhua yam khoom noj rau yim neeg, xws li:

- Cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub;
- Nqaij, nqaij qaib, thiab ntses;
- Cov khoom mis nyuj;
- Cov khob cij thiab cov mov nplej;
- Lwm cov khoom noj xws li cov khoom noj txom ncauj thiab cov dej haus uas tsis muaj cawv; thiab
- Cov noob thiab nroj tsuag, uas tsim khoom noj rau yim neeg noj.

**COV TXIAJ NTSIG SNAP TWG UAS TSIS TUAJ YEEM YUAV:**

- Npias, vais, cawv, luam yeeb, los sis luam yeeb;
- Vitamins, tshuaj, thiab khoom noj ntxiv. Yog tias ib yam khoom muaj daim ntwam lo qhia Qhov Tseeb Ntxiv, nws raug suav tias yog ib qho ntxiv thiab tsis tsim nyog rau kev yuav SNAP.
- Cov tsiaj muaj sia (tshwj tsis yog cov phiab deg, cov ntses tshem tawm hauv dej, thiab cov tsiaj uas raug tua ua ntej tuaj nqa ntwam lub khw);
- Cov zaub mov uas ua siav tsim nyog rau kev noj kiag tam sim ntwam;
- Cov zaub mov kub;
- Txhua yam khoom tsis yog khoom noj xws li:
  - Cov khoom noj tsiaj tu
  - Cov khoom siv tu tsev, cov khoom siv ntwam, thiab lwm yam khoom siv hauv tsev
  - Cov khoom siv tu cev, tshuaj plevv ib ce

## **COV CAI YOOJ YIM THAUM SIV COV TXIAJ NTSIG SNAP RAU KEV YUAV KHOOM NOJ:**

- Nco tsoov nqa koj daim npav Quest Alaska tuaj thaum koj mus yuav khoom. Koj tsis tuaj yeem yuav khoom noj nrog cov txiaj ntsig ntawm SNAP yam tsis muaj daim npav nyob nrog koj.
- Paub txog koj daim npav Quest Alaska ua ntej koj mus yuav khoom.
- Koj yuav tsis tau txais kev hloov pauv rov qab. Tus nqi tag nrho ntawm kev yuav khoom, suav nrog xees, yuav raug txiav tawm ntawm koj tus as khauj SNAP ntawm koj daim npav Quest Alaska.
- Cov txiaj ntsig ntawm SNAP yuav tsis raug siv los them rau cov as khauj credit los sis tus nqi them tau. Cov txiaj ntsig ntawm SNAP tuaj yeem siv tau thaum lub sij hawm yuav khoom noj nkaus xwb.
- Koj tsis tuaj yeem raug them tus nqi se muag ntawm kev yuav khoom SNAP.

## **COV LUS QHIA MUAJ TXIAJ NTSIG**

- Thaum koj tso khoom noj rau hauv koj lub pob tawb nqa khoom, khaws cov khoom noj uas tuaj yeem yuav nrog cov txiaj ntsig ntawm SNAP cais tawm ntawm cov khoom uas koj yuav tsum yuav ua nyiaj ntsuab. Los ntawm kev ua qhov no, tej zaum koj yuav muaj peev xwm tau txais los ntawm lub rooj them nyiaj tau sai dua.
- Kev yuav khoom noj khoom haus uas ntau tej zaum yuav ntxiv koj li nyiaj ntawm SNAP.
- Koj tuaj yeem siv daim khuj poos txo nqi yog tias koj tus neeg muag khoom lees txais nws.

## **COV CAI RAU KEV YOS HAV ZOOV THIAB KEV NUV NTSES TSHWJ XEEB**

Yog tias koj nyob hauv ib lub zej zog uas nkag mus tau rau cov khw muag khoom yog txoj kev nyuaj thiab koj vam khom rau kev yos hav zoov thiab nuv ntse txhawm rau yug koj txoj sia, koj tuaj yeem yuav cov cuab yeej yos hav zoov thiab nuv ntse nrog cov txiaj ntsig ntawm SNAP. Cov yim neeg uas muaj cai tau txais ib daim npav uas muaj cim qhia tshwj xeeb.

Cov khoom siv uas zoo rau kev yuav khoom yog cov khoom tsim nyog rau kev noj zaub mov suav nrog tab sis tsis txwv rau: lub vas, xaim npev, npev, tus qhaub npev nuv ntse, xib xub tua ntse, riam, lub tsau dej khov thiab lwm yam khoom siv. Cov khoom siv xws li cov khoom siv rau kev thauj mus los, khaub ncaws, chaw nyob, phom, mos txwv, thiab cov khoom tawg tsis muaj cai rau kev yuav.

Txawm hais tias qee qhov kev yos hav zoov yug txoj sia thiab nuv ntse tej zaum yuav kim, nws tsis tuaj yeem yuav ntawm kev tiv nqi thiab them rau tom qab nrog cov txiaj ntsig ntawm SNAP. Thiab tsis tuaj yeem them nyiaj ua ntej cov khoom xa tuaj tau.