

ਆਪਣੇ CalFresh ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

CalFresh ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

CalFresh ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। **18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬਾਲਗਾਂ** ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ 36-ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ CalFresh ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਉਂਟੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੈਂ CalFresh ਦੀਆਂ ਕੰਮ-ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ/ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਮਾਈ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ \$217.50 ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ
- ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 20 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਮੇਲ:
 - ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਮੇਤ
 - ਵਲੰਟੀਅਰ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂ/ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ
 - ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
 - ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰੋਗਰਾਮ
- ਵਰਕਫੋਅਰ (ਆਪਣੇ ਕਾਉਂਟੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)
- ਐਕਸਟੈਂਡਡ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ?

- ਪਿਛਲੇ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪੇਅ ਸਟੱਬਸ (ਕਮਾਈ ਦੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਲੈਟਰਹੈੱਡ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਵਾਲਾ ਪੱਤਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਘੰਟੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਸਬੂਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਰਸੀਦਾਂ, ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ)
- ਵਸਤੂ/ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਦਲੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਇੱਕ CalFresh ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਰਕ ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ?

ਹਾਂ

ਨਹੀਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ।

ਹਾਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ।

ਹਾਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ?
(ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)

ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?
(ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)

ਨਹੀਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਿਕਸ-ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਕੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ CalFresh ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਦੇਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਛਪਿਆ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

ਆਪਣੇ CalFresh ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ: ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮੈਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਛੋਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ! ਕਾਊਂਟੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ!

- ☐ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 64 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ
- ☐ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 20 ਘੰਟੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ
- ☐ ਗਰਭਵਤੀ
- ☐ ਆਪਣੇ CalFresh ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣਾ
- ☐ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ, ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ☐ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ (ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੋਗਤਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ☐ CalWORK ਦੇ ਵੈਲਫੇਅਰ-ਟੂ-ਵਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ
- ☐ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ
- ☐ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ, ਪੂਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਮਦਨ (SSI) ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ☐ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ☐ ਇੱਕ ਇੰਡੀਅਨ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਇੰਡੀਅਨ (ਸੰਘੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਵੰਸ਼ਜ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਜਬ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ), ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਊਂਟੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ CalFresh ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ CalFresh ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ



ਆਪਣੇ CalFresh ਲਾਭ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ: BenefitsCal.com



ਕਾਲ ਕਰੋ: ਸਿੱਧੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
1-877-847-3663 (FOOD). ਬੋਲਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸਹਾਇਤਾ
ਲਈ, 711 ਰੀਲੇਅ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਟੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ
ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਟਿਕਾਣੇ ਲੱਭੋ: CalFreshFood.org