# د کالفریش مرستو د ساتلو لاربنود
# د وخت محدودیتونو او معافیتونو په اړه معلومات

## د کالفریش د وخت محدودیت مقررات څه دي؟ ایا زه د دې مقرراتو تابع یم؟

د کالفریش پروګرام مقررات بدل شوي دي. ځیني لویان چې عمرونه یې د ۱۸ او ۶۴ کلونو ترمنځ وي، باید کار وکړي، رضاکارانه خدمت ترسره کړي، یا په ښوونځي یا روزنیز پروګرام کې ګډون وکړي، ترڅو وکولای شي د ۳۶ میاشتو په ټاکلې موده کې له ۳ میاشتو څخه زیات د کالفریش مرستې ترلاسه کړي.

**ډېری کسان له دې مقرراتو څخه معاف دي. که تاسو فکر کوئ چې د معافیت د کوم شرط وړ یاست، نو مهرباني وکړئ خپل د کاونټۍ د دوسیې مسؤل یا کیس ورکر سره خبر ورکړئ.**

## څنګه کولی شم د کالفریش پروګرام د کار شرایط پوره کړم؟

### که تاسو له دې شرایطو څخه معاف نه یاست، نو د لاندې مواردو څخه د یوه په ترسره کولو سره اړین شرایط پوره کولی شئ:

په اونۍ کې لږ تر لږه ۲۱۷,۵۰ ډالره عاید لرونکی کار کول
په اونۍ کې د لاندې فعالیتونو له هر ډول ترکیب څخه ټولټال ۲۰
ساعته ګډون کول:
کار کول، د ځان لپاره کار کول هم پکې شامل دي
رضاکارانه فعالیت، ټولنیز خدمت، یا د توکو او خدمتونو په بدل کې کار کول (In-kind Work)
په ښوونځي، کالج، یا کوم تعلیمي پروګرام کې ګډون کول
په منظور شویو روزنیزو پروګرامونو کې ګډون کول
په پروګرام کې ګډون کول (د نورو معلوماتو لپاره د خپل Workfare د کاونټۍ د دوسیې له مسؤل یا کیس ورکر سره اړیکه ونیسئ)
د یا غځول شوې پالندویې پاملرنې په پروګرام کې ګډون کول

### څنګه کولی شم ثابته کړم چې ما کار کړی یا په ټولنیز فعالیت کې مې برخه (Community Engagement) ګډون اخیستې ده؟

(Pay Stubs) د تېرو ۳۰ ورځو د معاش رسیدونه
د کار ورکوونکي له خوا لاسلیک شوی او نېټه لرونکی لیک چې ستاسو د اټکل شوو اونیزو کاري ساعتونو تصدیق پکې شوی وي
د خپلواکې دندې یا شخصي کاروبار ثبوت، لکه رسیدونه یا بانکي سټېټمنټونه
د توکو یا خدمتونو په بدل کې د ترسره شوي کار
(Volunteer Work د رضاکارانه کاڼ د تصدیق فورمه CalFresh د
Verification Form) ډکه او وسپارئ

**ایا ستاسو عمر د ۱۸ او ۶۴ کلونو ترمنځ دی؟**

**نه** — **تاسو د کار کولو له شرط څخه معاف یاست**

**هو** ↓

**ایا تاسو د کار د عمومي شرایطو له معافیتونو څخه د کوم یوه وړ یاست؟**
(مهرباني وکړئ بلې پاڼې ته مراجعه وکړئ.)

**هو** — **تاسو د کار کولو له شرط څخه معاف یاست**

**نه** ↓

**ایا تاسو د وخت محدودیت له استثناوو څخه د کوم یوه وړ یاست؟**
(مهرباني وکړئ بلې پاڼې ته مراجعه وکړئ.)

**هو** — **تاسو د کاري شرایطو څخه معاف یاست**

**نه** — **تاسو مکلف یاست چې د کار شرایط او الزامات مراعات کړئ.**

**زه د داسې یوې کورنۍ غړی یم چې د غړو د کډوالۍ وضعیت یې یو شان نه دی. ایا دا الزامات پر ما هم پلي کېږي؟**

هغه کورنۍ چې یوازې د خپلو تر ۱۸ کلونو کم عمره ماشومانو لپاره د کالفریش مرستې ترلاسه کوي، د دې مقرراتو تابع نه دي.

دوهمخیز سند →

The Children's Partnership
California Protecting Immigrant Families
California Immigrant Policy Center
Visión y Compromiso
California Immigration Project
ARI Community Services

# د کالفریش مرستو د ساتلو لاربنود
# د وخت محدودیتونو او معافیتونو په اړه معلومات

## څنګه کولی شم د کاري شرایطو څخه د معافیت وړ شم؟

پروګرام له کاري شرایطو څخه معاف یاست. ټول CalFresh که د لاندي معافیتونو له شرایطو څخه کوم یو پر تاسو پلي کېږي، نو تاسو د هغه موارد په نښه کړئ چې ستاسو په اړه صدق کوي. که فکر کوئ چې د دغو معافیتونو له کوم یوه سره برابر یاست، نو حتماً د خپل ته خبر ورکړئ، څو ستاسو وضعیت وڅېړل شي (Case Worker) کاونټۍ د ټولنیزو خدمتونو ادارې د دوسیې مسؤل.

- ☐ عمر مو له ۱۸ کلونو کم یا له ۶۴ کلونو زیات وي
- ☐ د فزیکي یا رواني ستونزي له امله ونه شئ کولی په منظم ډول په اونۍ کې ۲۰ ساعته کار وکړئ
- ☐ امیندواره یاست
- ☐ په هغه کورنۍ کې چې د کالفریش مرستې ترلاسه کوي، د ۱۴ کلونو څخه د کم عمره ماشوم د پالنې مسؤلیت پر غاړه لرئ.
- ☐ د ناروغ، ټپي یا معلول شخص پالنه کوئ
- ☐ لږ تر لږه په نیمه‌وخت ډول په ښوونځي، کالج، پوهنتون یا کوم تعلیمي پروګرام کې زده‌کړه کوئ. (ممکن د زده‌کوونکو د وړتیا مقررات پر تاسو پلي شي.)
- ☐ د پروګرام شرایط پوره «CalWORKs Welfare-to-Work» کوئ، یا د هغه له الزاماتو څخه معاف یاست.
- ☐ د بېکارۍ د بیمې مرستې ترلاسه کوئ یا د ترلاسه کولو لپاره یې غوښتنه کړې وي. (Unemployment Benefits)
- ☐ د معلولیت یا تقاعد (ناتوانۍ) اړوند مرستې ترلاسه کوئ یا د ترلاسه کولو لپاره یې غوښتنه کړې وي؛ په دې کې د پخوانیو سرتېرو د معلولیت مرستې (Veterans Disability Benefits)، د کار د ټپي کېدو جبران (Workers' Compensation)، د ټولنیز امنیت تکمیلي عاید (SSI)، او د ایالت له خوا ورکول کېدونکې موقتي یا دایمي معلولیت مرستې شاملې دي، خو یوازې په همدې پورې محدودې نه دي.
- ☐ د کډوالو د بیا مېشتېدو د ادارې (Office of Refugee Resettlement) په یوه روزنیز پروګرام کې ګډون لرئ.
- ☐ د فدرالي حکومت له خوا په رسمیت پېژندل شوي د بومي د کومې قبیلې غړی یاست؛ لکه امریکایانو (Native American) American Indian، Urban Indian، یا California Indian.

که مو د منلو وړ دلیل له امله ونه شواۍ کولی د کاري شرایطو الزامات پوره کړئ، لکه د ترانسپورټ ستونزه، شخصي یا کورنۍ بېړنۍ حالت، یا ناروغي، نو حتماً یې د خپل کاونټۍ د ټولنیزو خدمتونو ادارې ته خبر ورکړئ. دا کار ښايي له تاسو سره مرسته وکړي چې د کالفریش مرستې مو دوام ومومي.

### مرستې د ساتلو لپاره باید څه CalFresh د خپل وکړم؟

په BenefitsCal.com ویب سایت کی مراجعه وکری

اړیکه ونیسئ: د خپل استوګنځي د کاونټۍ د ټولنیزو خدمتونو له دفتر سره په مستقیم ډول اړیکه ونیسئ:
1-877-847-3663 (FOOD)
که د خبرو کولو یا اورېدو لپاره مرستندویه خدمتونو ته اړتیا لرئ، له 711 (Relay) شمېرې سره اړیکه ونیسئ.

په حضوري ډول مراجعه وکړئ: د خپل استوګنځي د کاونټۍ د ټولنیزو خدمتونو دفتر ته ورشئ. د نږدې دفتر د موندلو لپاره، د CalFreshFood.org وېب‌پاڼې څخه لیدنه وکړئ.

### د کافریش پروګرام د نویو کاري او ټولنیز ګډون د شرایطو چک‌لیست