ਕੀ ਮੈਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਘਰ ਦਾ ਅਕਾਰ	ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਆਮਦਨ	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ
1	$2,660	$298
2	$3,607	$546
3	$4,553	$785
4	$5,500	$994
5	$6,447	$1,183
6	$7,393	$1,421
7	$8,340	$1,571
8	$9,286	$1,789
9	$10,233	$2,007
10	$11,180	$2,225
11+	+$947 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ	+ $218 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ:

- **ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 18-49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 1/2 ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ:**
  - ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਔਸਤਨ 20 ਘੰਟੇ/ਹਫ਼ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
  - ਕਿਸੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸੰਘੀ ਕਾਰਜ ਅਧਿਐਨ ਜਾਂ BFET ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
  - 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ
  - 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਕਾਲਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

- **ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:**
  - ESL, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਕੰਪਲੀਸ਼ਨ ਜਾਂ GED ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਅੱਤਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕੱਢੇ ਗਏ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ, ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਟਰਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜੋ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਫੂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (FAP) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ FAP ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਗੈਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ, ਸੈਲਾਨੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

USDA ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੈ।

COMMUNITY RESOURCE CENTER

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭ (SNAP)

opportunity council

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 3/2026

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

1. ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:

Opportunity Council (ਔਪਰਚਿਊਨਿਟੀ ਕੌਂਸਲ) ਦੇ Community Resource Center (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ
360-734-5121 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 1111 Cornwall Ave ਵਿਖੇ ਜਾਓ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ

WashingtonConnection.org 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ

DSHS ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ
1-877-501-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 4101 Meridian St ਵਿਖੇ ਜਾਓ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ – ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਲੰਬੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ (ਉਡੀਕ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

2. DSHS ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

DSHS ਨਾਲ 1-877-501-2233 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ 4101 Meridian St 'ਤੇ Bellingham Community Services Office ਵਿਖੇ ਜਾਓ
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ – ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਲੰਬੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ (ਉਡੀਕ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

3. ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

4101 Meridian St ਵਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਿਆਓ

PO Box 11699, Tacoma, WA 98411 'ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ

1-888-338-7410 'ਤੇ ਫੈਕਸ ਕਰੋ

1-877-501-2233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਈਮੇਲ ਐਕਸੈਸ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਜਿਹੜੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਆਈ.ਡੀ.
- ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਈ.ਡੀ. ਕਾਰਡ
- ਹੈਲਥ ਆਈ.ਡੀ. ਕਾਰਡ
- ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ਅਮਰੀਕੀ ਪਾਸਪੋਰਟ

ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
- ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪੱਤਰ

ਕਮਾਈ ਗਈ ਆਮਦਨ
- ਪੇਅ ਸਟੱਬ (ਪਿਛਲੇ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ)
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦਾ ਬਿਆਨ
- ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਫਾਰਮ
- ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੁੱਕਕੀਪਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ (ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ)

ਨਾ-ਕਮਾਈ ਗਈ ਆਮਦਨ
- ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਪੱਤਰ
- ਚਾਈਲਡ ਸਪੋਰਟ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ
- ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਟੱਬ
- ਡਿਪਾਜ਼ਿਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ
- ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਫਾਰਮ

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਖਰਚੇ
- ਲੀਜ਼ ਜਾਂ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ
- ਸ਼ੇਅਰਡ ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ
- ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਿੱਲ
- ਮੈਡੀਕਲ ਬਿੱਲ (ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ)

4. EBT ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ DSHS ਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

EBT ਕਾਰਡ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।. ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀਆਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ Amazon ਅਤੇ Walmart ਦੁਆਰਾ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਹੋਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਨਾਮਾਂਕਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ
- ਹੈੱਡ-ਸਟਾਰਟ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ
- WIC (ਔਰਤਾਂ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ)
- ਮੁਫ਼ਤ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਸੇਵਾ
- ਘਟਾਈ ਗਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਐਮਾਜ਼ਾਨ ਪ੍ਰਾਈਮ (Amazon Prime) ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ 'ਤੇ ਛੋਟ
- Whatcom Museum ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ 'ਤੇ ਛੋਟ
- Woodland Park Zoo ਛੋਟ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, CRC ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 360-734-5151 ਵਿਕਲਪ 3