



ໂປຣແກມຟູດສະເຕັມ (FoodStamp) ແມ່ນຫຍັງ?

ໂປຣແກມຟູດສະເຕັມນີ້ຊ່ວຍຜູ້ຄົນທີ່ມີລາຍໄດ້ຕໍ່ຫລື ບໍ່ມີລາຍໄດ້ເລີຍໃນການຊື້ອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດທາງ ໂພຊະນາການ . ສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມບໍ່ແມ່ນເງິນ ສົດ . ສົວສຸດິການນີ້ມາໃນລູບແບບຂອງບັດອິເລັກຕໍນິກທີ່ ທ່ານນຳໄປໃຊ້ຄືກັບບັດທະນາຄານເພື່ອຊື້ອາຫານ . ຮ້ານ ຂາຍອາຫານສ່ວນຫລາຍຍອມຮັບຟູດສະເຕັມນັ້ນ .

ຂ້ອຍສາມາດຮັບສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມໄດ້ຫລືບໍ່?

ຄວາມມີສິດໃນການຮັບສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມມີການອີງໃສ່ລາຍໄດ້ແລະຊັບພະຍາກອນ ຂອງທ່ານເຊັ່ນເງິນອອມສິນ . ສິ່ງຂອງລາງແນວ, ເຊັ່ນເຮືອນຂອງທ່ານ, ບໍ່ໄດ້ຖື ວ່າເປັນຊັບພະຍາກອນ . ໃນບາງມົນລັດ, ລົດຍົນຢ່າງນ້ອຍເບິ່ງຄືຈະບໍ່ນັບວ່າເປັນ ຊັບພະຍາກອນ . ມີກົດໝາຍພິເສດໄວ້ສຳຫລັບຜູ້ຊະລາແລະຄົນພິການ . ຖ້າທ່ານມີສິດ, ຈຳນວນສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບຈຳນວນສະນາຊິກໃນ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ . ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫ້ອງການຟູດສະເຕັມປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຂໍຊາບ ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ .

ວິທີນຶ່ງທີ່ທ່ານອາດນຳໄປໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຊາບວ່າທ່ານມີສິດຮັບສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມຫລືບໍ່ ແມ່ນການເຂົ້າໄປຫາ www.foodstamps-step1.usda.gov. ໃຫ້ຕອບຄຳຖາມ ເພື່ອຊາບວ່າທ່ານມີສິດຫລືບໍ່ພ້ອມທັງຈຳນວນທີ່ທ່ານອາດສາມາດຮັບໄດ້ . ແຕ່ວ່າຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການຊາບຢ່າງແນ່ນອນ, ທ່ານຈະຕ້ອງຢືນຄຳຮ້ອງຂໍ

ຂ້ອຍຈະຮ້ອງຂໍເອົາຟູດສະເຕັມດ້ວຍວິທີໃດແດ່?

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຢືນຄຳຮ້ອງຂໍ, ທ່ານຈະຕ້ອງ :

- ໂທຫາຫລືໄປຍັງຫ້ອງການຟູດສະເຕັມປະຈຳທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໄດ້ຮັບແບບຮ້ອງຂໍຫລືຂໍ ແບບຮ້ອງຂໍສຳຫລັບມົນລັດຂອງທ່ານທີ່ www.fns.usda.gov/fsp.
- ຕື່ມຄຳຮ້ອງຂໍໃຫ້ສົມບູນທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ . ຂຽນຊື່ແລະບ່ອນຢູ່ຂອງທ່ານ ແລ້ວເຊັນຊື່ .
- ສິ່ງຄຳຮ້ອງຂໍກັບໄປຍັງຫ້ອງການປະຈຳທ້ອງຖິ່ນແບບອອນໄລັນໄດ້ໂດຍທາງ ໄປສະນີ, ໂທລະສານຫລືໂດຍມອບໂດຍກົງ .
- ຜ່ານການສົມພາດ . ສາມາດທຳໄດ້ໂດຍທາງໂທລະສັບຫລືໃຫ້ໝູ່ຫລືຍາດພີ່ນ້ອງໄປ ສົມພາດແທນຕົວທ່ານ .
- ນຳເອກະສານມາໃຫ້ທາງຫ້ອງການເບິ່ງເຊັ່ນຂົ້ວເຊັກເງິນເດືອນ, ໃບຮັບເງິນຄ່າ ເຊົ່າຫລືຈຳນອງເຮືອນ, ໃບຍືນຄ່າໄຟຄ່ານໍ້າ, ໃບຮ້ອງເກັບເງິນຄ່າຮັກສາເດັກຫລື ຜູ້ຊະລາແລະຄຳສັ່ງຂອງສານກ່ຽວກັບການຈ່າຍຄ່າອຸປະກາລະເດັກ . ຫ້ອງການ ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຈະບອກໃຫ້ທ່ານຊາບວ່າທ່ານຈະຕ້ອງນຳເອກະສານຫລືຂໍ້ມູນອື່ນໆ ແນວໃດມາສະແດງ .

ຫລັງຈາກໄດ້ທົບທວນຄຳຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານ, ຄຳພະນັກງານປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຈະບອກໃຫ້ ທ່ານຊາບວ່າທ່ານມີສິດຫລືບໍ່ແລະຈຳນວນທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບ .

ຂ້ອຍຈະຊອກຫາຫ້ອງການປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຢ່າງໃດ?

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນການຊອກຫາຫ້ອງການຟູດສະເຕັມປະຈຳ ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-800-221-5689 ຫລືຕິດຕໍ່ <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

ຂ້ອຍຈະຕ້ອງມີເບີບັດໄສໄສ້ຫລືບໍ່?

ຖືກແລ້ວ, ທ່ານຈະຕ້ອງມີເບີບັດໄສໄສ້ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮັບສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມ . ສະນາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຂົ້າໄປແຕກໝົດທຸກຄົນ . ຜູ້ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ ຮັບຟູດສະເຕັມບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມອບເບີບັດໄສໄສ້ກໍໄດ້ . ແຕ່ຈະຕ້ອງມອບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການເງິນຂອງເຂົາເຈົ້າ .

ຂ້ອຍຈະສາມາດຮັບສົວສຸດິການຟູດສະເຕັມໄດ້ຫລືບໍ່ໃນກໍລະນີ ທີ່ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ເຮັດວຽກ?

ໄດ້, ແຕ່ວ່າຖ້າທ່ານສາມາດເຮັດວຽກໄດ້, ທ່ານຈະຕ້ອງຊອກຫາວຽກ, ເຂົ້າໄປເຮັດວຽກ ຫລືເຂົ້າໄປຍົບລົງ .



ຄົນຕ່າງດ້າວທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍສາມາດຮັບສັດສິການຝຸດສະເຕັມໄດ້ຫລືບໍ່?

ບາງທີ. ໃຫ້ຖາມເຈົ້າພະນັກງານຝຸດສະເຕັມຂອງທ່ານ. ແມ່ນແຕ່ວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຮັບສັດສິການໄດ້, ແຕ່ສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ເກີດຢູ່ປະເທດນີ້ສາມາດຮັບໄດ້. ການທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຝຸດສະເຕັມຈະບໍ່ສົ່ງຜົນຮ້າຍໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຢາກໂອນສັນຊາດ.

ອ້ອຍຈະສາມາດຫາລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມໄດ້ຈາກບ່ອນໃດ?

ໂທຫາຫ້ອງການຝຸດສະເຕັມປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ
ໂທຫາ 1-800-221-5689.
ເຊິນແວ້ຊິນ www.fns.usda.gov/fsp.

ຄອບຄົວຂອງອ້ອຍຈະເຮັດຈັ່ງໃດແດ່ຈັ່ງໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີກວ່າເກົ່າ?

ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດ. ທ່ານຢາກໃຫ້ທຸກຄົນມີສຸຂະພາບດີຕາລອດເວລາແລະໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເຕີບໃຫຍ່ແລະຮຽນຄວາມຮູ້. ການໃຊ້ສັດສິການຝຸດສະເຕັມໃນການຊື້ອາຫານທີ່ສົມບູນໃຫ້ກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານອາດຊ່ວຍໃຫ້ສິ່ງດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນມາໄດ້.

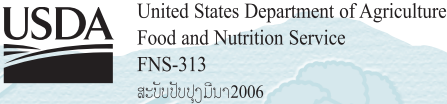


ລອງໃຊ້ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວຂອງທ່ານກິນອາຫານທີ່ດີກວ່າເກົ່າແລະມີສຸຂະພາບດີຕາລອດໄປ :

- ກິນຜັກຫລາຍແນວ... ສີຂຽວແກ່, ສີໝາກກ້ຽງ, ຖົ່ວລົມເຕົາແລະຖົ່ວຊຸມິດອື່ນໆຕ່າງໆ.
- ໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງໝາກໄມ້. ເລືອກກິນໝາກໄມ້ສົດ, ແຊ່ແຊງ, ດອງແລະແຕ້ງ.
- ກິນເຂົ້າເຕັມເນັດ, ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າໝີປັງກອບເຄັມ, ເຂົ້າຫລືພາສຕ້າວັນລະຢ່າງນ້ອຍ 3 ອອນ.
- ເລືອກກິນຊີ້ນແລະຜະລິຕະພັນນົມທີ່ມີໄຂມັນນ້ອຍ.
- ໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍສເມີຈົນກາຍເປັນກິຈວັດປະຈຳວັນໃນຊີວິດຂອງທ່ານ.

ເພື່ອໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ສົມບູນເຊິນແວ້ຊິນ www.mypyramid.gov.

ຝຸດສະເຕັມເຮັດໃຫ້ອາເມລິກາແຂງແຮງຂຶ້ນ.



ກະອງກະເສດເຫງສະຫະລັດ (USDA) ມີການຫ້າມບໍ່ໃຫ້ມີການເລືອກປະຕິບັດເກີດຂຶ້ນໃນໄປສະນະແລະກິຈການທັງໝົດຂອງຕົນເຊິ່ງອີງໃສ່ເອື້ອອຸດ, ສີສັບ, ສັນຊາດເດີມ, ແຜດ, ສາສນາ, ອາຍຸ, ຄວາມພິການ, ລັດທິທາງການເມືອງ, ຄວາມນິຍົມທາງເພດ, ແລະສະຖານະພາບການສົມລົດຫລືຄອບຄົວ.



ຝຸດສະເຕັມເຮັດໃຫ້ອາເມລິກາແຂງແຮງຂຶ້ນ.