

Maaari ba akong makakuha ng mga benepisyo ng SNAP kung hindi ako nagtatrabaho?

Oo, ngunit kung kaya mong magtrabaho, dapat kang maghanap ng trabaho, tumanggap ng trabaho, o sumailalim sa pagsasanay.

Maaari bang makakuha ng mga benepisyo ng SNAP ang mga legal na hindi mamamayan?

Siguro. Tanungin ang iyong lokal na tanggapan ng DPA. Kahit na hindi ka makakuha ng mga benepisyo, maaaring makakuha ang mga miyembro ng sambahayan na ipinanganak sa bansang ito. Ang pagkuha ng mga benepisyo ng SNAP ay hindi makakasama sa iyo kung gusto mong maging isang mamamayan.

Kung ako ay kwalipikado, magkano ang makukuha ko?

Tingnan ang talahanayan sa ibaba para makita ang pinakamalaking makukuha mo kung wala kang kinikita. Habang tumataas ang iyong kita, bumababa ang iyong mga benepisyo ng SNAP. Epektibo ang mga halaga sa talahanayang ito mula Oktubre 1, 2023 hanggang Setyembre 30, 2024.

Pinakamataas na Paglalaan ng SNAP ng Alaska

Mga tao sa Sambahayan	Urban	Rural I	Rural II
1	\$374	\$477	\$581
2	\$686	\$875	\$1,065
3	\$983	\$1,253	\$1,525
4	\$1,248	\$1,591	\$1,937
5	\$1,482	\$1,890	\$2,300
6	\$1,778	\$2,268	\$2,760
7	\$1,966	\$2,506	\$3,051
8	\$2,246	\$2,865	\$3,487
Karagdagang Miyembro	\$281	\$358	\$436

Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Tumawag sa iyong tanggapan ng pampublikong tulong o bisitahin ang aming web site: <http://health.alaska.gov/dpa/>

FSP 313 (06-3959) rev 08/23

Paano makakain nang mas maayos ang aking pamilya?

Gusto mo ang pinakamahusay para sa iyong pamilya. Gusto mong manatiling malusog ang lahat at lumaki at matuto ang iyong mga anak. Ang paggamit ng mga benepisyo ng SNAP upang makabili ng mga masustansyang pagkain para sa iyong pamilya ay maaaring makatulong na magawa ito.



Subukan ang mga tip na ito upang matulungan ang iyong pamilya na kumain nang mas maayos at manatiling malusog:

- Gawing iba-iba ang iyong mga gulay... matingkad na berde, kahel, mga gisantes, at beans.
- Tutukan ang mga prutas. Pumili ng sariwa, nagyeyelo, nakalata, o pinatuyong prutas.
- Kumain ng hindi bababa sa 3 onsa ng cereal na buong butil, tinapay, cracker, kanin, o pasta kada araw.
- Pumili ng karneng walang taba o mga produkto ng gatas na mas mababa ang taba.
- Gawing regular na bahagi ng iyong araw ang pisikal na aktibidad.

Para sa karagdagang impormasyon sa masustansyang pagkain, pumunta sa ChooseMyPlate.org



Gobernador Mike Dunleavy
Komisioner Heidi Hedberg
Estado ng Alaska

Kagawaran ng Kalusugan
Dibisyon ng Pampublikong Tulong
<http://health.alaska.gov/dpa/>

Mas Pinalalakas ng SNAP ang Amerika.





Ano ang Programang Tulong para sa Karagdagang Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)?

Tinutulungan ng SNAP ang mga taong kakaunti o walang kita para makabili ng masustansyang pagkain. Ang mga benepisyo ng SNAP ay hindi pera. Ibinibigay ito sa isang electronic card na ginagamit mo tulad ng isang card ng bangko upang bumili ng pagkain. Karamihan sa mga tindahan ng grocery ay tumatanggap ng mga benepisyo ng SNAP.

Maaari ba akong makakuha ng mga benepisyo ng SNAP?

Upang makakuha ng mga benepisyo ng SNAP, kailangang mas mababa sa ilang partikular na limitasyon ang iyong kita at iba pang mapagkukunan.

- **Kita:** Ang iyong buong kita, bago ang mga buwis o iba pang kabawasan, ay tinatawag na *kabuuang kita*. Gayunpaman, pinapayagan ng programa ang ilang kabawasan mula sa iyong kabuuang kita, na tinatawag na *mga kaltas*. Ang mga ito ay maaaring para sa mga bagay na binabayaran mo tulad ng mga gastos sa pabahay, mga bayad sa suporta sa anak, mga gastusing medikal na higit sa \$35 kada buwan para sa mga matatanda o may kapansanan, o mga gastos sa pangangalaga ng bata. Ang halagang natitira pagkatapos ng mga kaltas na ito ay tinatawag na *netong kita*.
- Mayroong dalawang limitasyon ng kita: kabuuang kita at netong kita. Kung ang iyong sambahayan ay may miyembrong 60 taong gulang o higit pa o may kapansanan, kailangan mo lamang matugunan ang limitasyon ng netong kita. Kung ang lahat sa iyong sambahayan ay tumatanggap ng Karagdagang Kita para sa Seguridad (Supplemental Security Income, SSI) o Pansamantalang Tulong para sa Mahihirap na Pamilya (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), ay hindi kasama. Ang iyong bahay ay hindi kasama bilang isang mapagkukunan. Karamihan sa mga sasakyan ay hindi kasama. Makipag-usap sa iyong lokal na tanggapan ng Pampublikong Tulong para sa karagdagang impormasyon.
- Tingnan ang talahanayan ng kita upang malaman kung ano ang mga limitasyon ng kabuuang kita at netong kita para sa mga benepisyo ng SNAP. Epektibo ang mga halaga sa talahanayang ito mula Oktubre 1, 2023 hanggang Setyembre 30, 2024.

Mga limitasyon sa kita sa SNAP ng Alaska		
Mga tao sa Sambahayan	Kabuuang Buwanang Kita*	Netong Buwanang Kita*
1	\$1,973	\$1,518
2	\$2,670	\$2,054
3	\$3,366	\$2,590
4	\$4,063	\$3,125
5	\$4,760	\$3,661
6	\$5,456	\$4,197
7	\$6,153	\$4,733
8	\$6,849	\$5,269
Karagdagang Miyembro	+ \$697	+ \$536

* Ang mas malalaking sambahayan ay maaaring magkaroon ng mas malaking kita.

- **Mga Mapagkukunan:** Ang iyong mga mapagkukunan ay mga bagay tulad ng mga account sa bangko. Upang maging kwalipikado sa mga benepisyo ng SNAP, ang iyong sambahayan ay maaaring magkaroon ng hanggang \$2,750 sa mga mapagkukunan. Kung ang iyong sambahayan ay may miyembrong 60 taong gulang o higit pa o may kapansanan, maaari kayong magkaroon ng hanggang \$4,250 sa mga mapagkukunan. Ang mga mapagkukunan ng mga taong tumatanggap ng Karagdagang Kita para sa Seguridad (Supplemental Security Income, SSI) o Pansamantalang Tulong para sa Mahihirap na Pamilya (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), ay hindi kasama. Ang iyong bahay ay hindi kasama bilang isang mapagkukunan. Karamihan sa mga sasakyan ay hindi kasama. Makipag-usap sa iyong lokal na tanggapan ng Pampublikong Tulong para sa karagdagang impormasyon.

Kailangan ko ba ng numero ng Social Security number?

Oo, dapat kang kumuha ng Social Security number kung gusto mo ng mga benepisyo ng SNAP. Hindi lahat ng tao sa sambahayan ay kailangang sumali sa programa. Ang mga tao sa sambahayan na ayaw ng mga benepisyo ng SNAP ay hindi kailangang magbigay ng Social Security number. Ngunit kailangan nilang ibigay ang kanilang impormasyong pinansyal.

Paano ako mag-a-apply para sa mga benepisyo ng SNAP?

Kung sa tingin mo ay maaari kang maging kwalipikado para sa mga benepisyo ng SNAP at gusto mong mag-apply, kailangan mong:

- Tumawag o pumunta sa lokal na tanggapan ng Pampublikong Tulong para sa aplikasyon. Maaari mong hilingin sa kanila na ipadala sa iyo ang aplikasyon o maaari mong kunin ang aplikasyon online sa <https://health.alaska.gov/dpa/Pages/features/org/applications.aspx>. Punan ang lahat ng naaangkop sa iyo sa aplikasyon. Ilagay ang iyong pangalan at address sa form at lagdaan ito. Ibalik ang aplikasyon sa lokal na tanggapan sa pamamagitan ng koreo o fax; o dalhin ito sa lokal na tanggapan.
- Magkaroon ng panayam. Maaari mong gawin ang iyong panayam sa telepono. Maaari ka ring magpapunta ng isang awtorisadong kinatawan sa panayam sa ngalan mo.
- Ipakita ang mga papeles sa lokal na tanggapan tulad ng mga stub sa pagbabayad, mga kabayaran sa upa o mortgage, mga bayarin sa utilidad, mga bayarin sa pangangalaga ng bata o nakatatanda, at mga utos ng korte kaugnay ng suporta sa anak. Maaaring sabihin sa iyo ng lokal na tanggapan kung anong mga papeles at iba pang impormasyon ang kakailanganin mo upang suportahan ang iyong kita at mga gastos.

Alinsunod sa batas sa karapatang sibil ng Pederal at sa mga regulasyon at patakaran ng Kagawaran ng Agrikultura ng U.S. (U.S. Department of Agriculture, USDA), ang USDA, ang mga Ahensya, tanggapan, at empleyado nito, at ang mga institusyong lumalahok at nangangasiwa sa mga programa ng USDA ay pinagbabawalang magdiskrimina batay sa lahi, kulay, bansang pinanggalingan, sex (kabilang na ang pagkakakilanlan ng kasarian at oryentasyong sekswal), paniniwalang panrelihiyon, kapansanan, edad, mga paniniwalang politikal, pagsumbong o pagganti para sa mga nakaraang aktibidad sa karapatang sibil sa anumang programa o aktibidad na isinasagawa o pinopondohan ng USDA.

Upang maghain ng reklamo sa programa kaugnay ng diskriminasyon sa mga programang pinopondohan ng USDA (SNAP, FDIPIR, at iba pa), kumpletuhin ang Form ng Reklamo sa Diskriminasyon sa Programa, (AD-3027) (matatagpuan online sa: Paano Maghain ng Reklamo, at sa kahit saang tanggapan ng USDA) o sumulat sa USDA at banggitin ang lahat ng impormasyong hinihiling sa form. Para humiling ng kopya ng form ng reklamo, tumawag sa (866) 632-9992. Isumite ang iyong nakumpletong form o sulat sa USDA sa pamamagitan ng:

1. koreo: Serbisiyong Pagkain at Nutrisyon, USDA1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; o
2. fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
3. telepono: (833) 620-1071; o
4. email: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov.

Ang USDA at HHS ay mga tagapagbigay at employer na nagbibigay ng pantay na pagkakataon.