

ຖ້າວ່າຄົວເຮືອນຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີສິດທິທີ່ຈະໄດ້ຮັບ, ພວກຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຫລາຍປານໃດ?

ສໍາລັບ ແຕ່ວັນທີ 1 ເດືອນຕຸລາ 2004 ຈົນເຖິງ 30 ກັນຍາ 2005, ຕາຕະລາງລຸ່ມນີ້ ສະແດງໃຫ້ເຫັນ ຈໍານວນສູງສຸດ ທີ່ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບຖ້າທ່ານບໍ່ມີລາຍໄດ້. ເມື່ອຈໍານວນລາຍໄດ້ຂອງທ່ານສູງຂຶ້ນ, ມູນຄ່າຂອງ ບັດແລກອາຫານ ທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບແມ່ນຫລຸດລົງ.

ຈໍານວນຄົນໃນຄົວເຮືອນ	ອັດຕາຮາບິດແລກອາຫານສູງສຸດຕໍ່ເດືອນ*
1	\$ 149
2	274
3	393
4	499
5	592
6	711
7	786
8	898
ຄົນທີ່ເພີ່ມເຂົ້າມາແຕ່ລະຄົນ	112

*ມູນຄ່ານີ້ແມ່ນຈະສູງກວ່າ ຖ້າທ່ານຢູ່ລັດອາລັສກາ ແລະ ຮາວາຍ.

ບັດແລກອາຫານແມ່ນເງິນສົດບໍ່ ?

ບໍ່ແມ່ນ. ບັດແລກອາຫານແມ່ນບັດທີ່ທ່ານສາມາດ ໃຊ້ສໍາລັບສະເພາະແຕ່ຊື້ອາຫານ. ໃນບາງບ່ອນ, ຜົນປະໂຫຍດຈາກບັດແລກອາຫານ ຈະມາໃນຮູບຂອງ ບັດພລາສຕິກ ທີ່ໃຊ້ຄືກັບບັດທະນາຄານ. ຮ້ານຂາຍອາຫານສ່ວນໃຫຍ່ ແມ່ນຮັບບັດແລກອາຫານ.

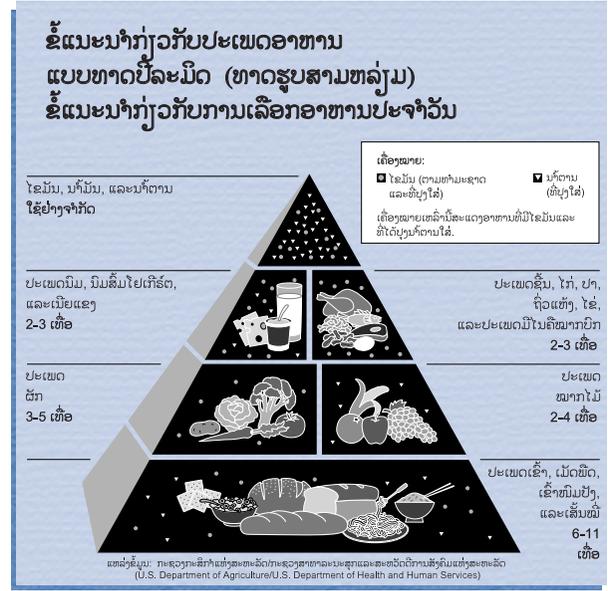
ຖ້າຂ້າພະເຈົ້າມີຂໍສົງໄສອັນອື່ນຕື່ມຈະເຮັດແນວໃດ?

ທ່ານຄວນໂທຕິດຕໍ່ສໍານັກງານບັດແລກອາຫານໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ຫມາຍເລກໂທລະສັບຂອງພວກ ເຮົາທີ່ທ່ານສາມາດໂທໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າແມ່ນ 1-800-221-5689, ຫມາຍເລກນີ້ຈະສາມາດບອກ ທ່ານໃຫ້ຮູ້ເຖິງຫມາຍເລກໂທລະສັບທີ່ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າຢູ່ໃນລັດທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່.

ສໍາລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການຕ່າງໆ ຂອງກົມບໍລິການດ້ານອາຫານ ແລະໂພຊະນາ ການ, ກະລຸນາ ເຂົ້າໄປເບິ່ງໄດ້ທີ່ ເວບໄຊຕ໌ຂອງພວກເຮົາ: www.fns.usda.gov

ເລືອກເພີ່ມອາຫານເພື່ອສິ່ງເສີມອະນາຄົດອັນສົດໃສໃນທຸກໆວັຍຂອງຊີວິດ.

- ບັດແລກອາຫານເພີ່ມຄວາມສາມາດຂອງທ່ານໃນການໄດ້ຮັບອາຫານຫລາກຫລາຍ ປະເພດ.
- ໃຫ້ເບິ່ງແບບທາດຮູບບີຣາມິດ ເພື່ອຮັບຮູ້ຂໍ້ແນະນຳໃນການເລືອກອາຫານ.



- ຈົ່ງມີເປົ້າໝາຍເພື່ອຮັກສານ້ຳໜັກໃຫ້ພໍດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ດີ.
- ຈົ່ງອອກກຳລັງດ້ານຮ່າງກາຍແຕ່ລະມື້ - ຢ່າງໜ້ອຍ 30 ນາທີ ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ 60 ນາທີ ສໍາລັບເດັດມ້ອຍ.
- ຈົ່ງເລືອກກິນເມັດພືດປະເພດຕ່າງໆ (ໂດຍສະເພາະກິນເຂົ້າກ້ອງ), ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຕ່າງໆ ເປັນປະຈຳວັນ.



ກະຊວງກະສິກໍາ ແຫ່ງ ສະຫະລັດ
(United States Department of Agriculture - USDA)
ກົມບໍລິການດ້ານອາຫານ ແລະໂພຊະນາການ
(Food and Nutrition Service - FNS)
FNS-313
ກວດແກ້ ຕຸລາ 2004

ກະຊວງກະສິກໍາ ແຫ່ງສະຫະລັດ (United States Department of Agriculture - USDA) ຍິດຖືຫລັກການໃຫ້ໂອກາດອັນເທົ່າທຽມກັນໃນການຊ່ວຍເຫລືອແລະການວ່າຈ້າງ.



ບັດແລກອາ
ຫານ
ເຮັດໃຫ້ອາ
ມລິກາເຂັ້ມແ
ຂງຂຶ້ນ





ໂຄງການບັດແລກອາຫານແມ່ນຫຍັງ ?

ບັດແລກອາຫານຊ່ວຍໃຫ້ບຸກຄົນຕົວຕົນດຽວ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ມີລາຍໄດ້ໜ້ອຍຫລືບໍ່ມີລາຍໄດ້ ສາມາດຊື້ອາຫານໄດ້.

ເຮັດແນວໃດຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງຈະຮັບບັດແລກອາຫານໄດ້ ?

ເບິ່ງຂໍ້ມູນໂທລະສັບໃນພາກກ່ຽວກັບລັດຖະບານ (ໜ້າສີຟ້າ). ທ່ານຈະພົບຫົວຂໍ້ຍ່ອຍ ບັດແລກອາຫານ (food stamps) ຢູ່ກ້ອງຫົວຂໍ້ "ກະຊວງບໍລິການສັງຄົມ" (social services department) ຫລື "ກະຊວງສາທາລະນະສຸກແລະສະຫວັດດີການສັງຄົມ" (human services department).

ໂທຫາສໍານັກງານບັດແລກອາຫານເພື່ອນັດພົບກັບພະນັກງານຜູ້ຮັບຜິດຊອບ. ໃຫ້ຖາມເຂົາເຈົ້າວ່າເອກະສານອັນໃດທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງນໍາໄປພ້ອມ. ພະນັກງານຈະຕ້ອງໄດ້ເບິ່ງຂໍ້ຂັດຂ້າງຄ່າຈ້າງ(ເງິນເດືອນ), ໃບຮັບເງິນຄ່າເຂົ້າຫລືຄ່າຜ່ອນຈໍານອງ, ໃບເກັບເງິນຄ່ານໍ້າ/ໄຟຟ້າ/ແກ້ສ/ໂທລະສັບ/ເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ, ໃບເກັບເງິນຄ່າຝາກຝັກຫລືຜູ້ສູງອາຍຸ, ແລະ ຄ່າສິ່ງຈ່າຍຄ່າລ້ຽງດູລູກ (ຄ່າສິ່ງຂອງສານ ແລະ ໃບແຊັກທີ່ຖືກໃຊ້ແລ້ວ).

ຢູ່ທີ່ສໍານັກງານ ບັດແລກອາຫານ ທ່ານຈະໄດ້ສົນທະນາກັບ ພະນັກງານຜູ້ຫນຶ່ງ ຈະຕອບຄໍາຖາມບາງຂໍ້ ແລະ ຈະເຊັນເອກະສານບາງຢ່າງ. ຖ້າຫາກວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດໄປທີ່ສໍານັກງານບັດແລກອາຫານ, ທ່ານຈະສົ່ງພິມ້ອງ ຫລືໝູ່ເພື່ອນ ໄປສົນທະນາ ກັບພະນັກງານກໍໄດ້. ຫລືວ່າທ່ານຈະສົນທະນາກັບ ພະນັກງານໂດຍກົງທາງໂທລະສັບກໍໄດ້.

ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຂໍບັດແລກອາຫານສໍາລັບສະເພາະແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າເອງໄດ້ບໍ່ ຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າ ອາໄສຢູ່ນໍາຄອບຄົວຫລື ກັບຄົນອື່ນ?

ບຸກຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ຮ່ວມກັນ ແລະຊື້ອາຫານ ເພື່ອປຸງແຕ່ງອາຫານນໍາກັນ ແມ່ນຖືກຈັດໃນກຸ່ມດຽວກັນຄື "ຄົວເຮືອນ". ບັນດາຜົວເມັຍ ພ້ອມລູກູ່ສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ອາຍຸຕໍ່ກວ່າ 22 ປີ ຈໍາເປັນຕ້ອງຖືກຈັດເປັນ ຄົວເຮືອນດຽວ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະຕ້ອງມີເລກປະກັນສັງຄົມບໍ່?

ທ່ານຈະຕ້ອງມີ, ຫຼືຈະຕ້ອງໄປເອົາເລກປະກັນສັງຄົມ ໃຫ້ສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນໃນຄອບຄົວ, ຖ້າທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ສະມາຊິກຄົນນັ້ນ ໄດ້ຜົນປະໂຫຍດ. ບໍ່ແມ່ນວ່າ ສະມາຊິກທຸກຄົນຂອງຄອບຄົວ ຕ້ອງມີສ່ວນໃນໂຄງການ. ບຸກຄົນທີ່ບໍ່ຕ້ອງການໄດ້ບັດແລກອາຫານ ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໃຫ້ເລກບັດ ປະກັນສັງຄົມ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ຂໍ້ມູນດ້ານການເງິນຂອງລາວ.

ບຸກຄົນຖືກກົດຫມາຍ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບສັນຊາດສາມາດໄດ້ຮັບບັດແລກອາຫານຫລືບໍ່ ?

ທ່ານອາດຈະສາມາດຂໍ ບັດແລກອາຫານໄດ້. ຈົ່ງລົມກັບພະນັກງານຂອງສໍານັກງານບັດແລກອາຫານ ກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບ ບັດແລກອາຫານທໍາມາດ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ຂອງທ່ານ ທີ່ເກີດຢູ່ໃນປະເທດນີ້ສາມາດໄດ້ຮັບ. ການໄດ້ຮັບບັດແລກອາຫານຈະບໍ່ມີຜົນກະທົບຫຍັງ ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການຈະປ່ຽນສັນຊາດ.

ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອຫລືບໍ່ຖ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເຮັດວຽກ?

ຖ້າຫາກທ່ານມີຄວາມສາມາດເຮັດວຽກ, ທ່ານຕ້ອງຊອກຫາວຽກເຮັດ, ຕ້ອງເຮັດວຽກທີ່ໄດ້ຈັດຫາໃຫ້, ຫລື ໄປເຂົ້າຮັບການຝຶກອົບຮົມ.

ພວກຂ້າພະເຈົ້າຈະສາມາດມີຊັບສິນຈໍານວນຫລາຍປານໃດ?

ຄົວເຮືອນເຊິ່ງມີສະມາຊິກຄອບຄົວທີ່ອາຍຸ 60 ປີຫລືສູງກວ່ານັ້ນອາດມີເຖິງ \$3,000 ໃນຈໍານວນຊັບສິນທີ່ນັບໄດ້. ສ່ວນຄົວເຮືອນປະເພດອື່ນໆ ອາດມີເຖິງ \$2,000.

ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ນັບເອົາຊັບສິນຂອງບຸກຄົນ ຜູ້ທີ່ກໍາລັງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານເງິນສົດຂອງລັດໂຄງການຊ່ວຍເຫລືອຊົ່ວຄາວ ສໍາຫຼັບຄອບຄົວທີ່ຂາດແຄນ (Temporary Assistance to Needy Families - TANF) ຫລື ລາຍໄດ້ເພີ່ມເຕີມຂອງໂຄງການປະກັນສັງຄົມ (Supplemental Security Income - SSI). ພວກເຮົາບໍ່ນັບເອົາເຮືອນຂອງທ່ານ ຫລື \$4,650 ຂອງມູນຄ່າລົດຍົນ 1 ຄັນຕາມລາຄາຕາລາດທີ່ຢຸດຕິທໍາ. ພວກເຮົາບໍ່ນັບເອົາພາຫະນະ ທີ່ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ເພື່ອນໍາໃຊ້ໃຫ້ແກ່ ສະມາຊິກຜູ້ພິການທາງຮ່າງກາຍ ໃນຄົວເຮືອນຂອງທ່ານ.

ພວກຂ້າພະເຈົ້າສາມາດມີລາຍໄດ້ຫລາຍປານໃດ?

ພວກເຮົານັບເອົາລາຍໄດ້ເກືອບທຸກປະເພດ. ລາຍໄດ້ລວມ ຫມາຍເຖິງລາຍໄດ້ກ່ອນທີ່ ຈະມີການຫັກລົບ ຄ່າອື່ນໆອອກ. ລາຍໄດ້ສຸດທິ ຫມາຍເຖິງລາຍໄດ້ລວມ

ຫັກລົບຄ່າຕ່າງໆທີ່ອະນຸມັດໃຫ້ທັງໝົດອອກ. ຄົວເຮືອນທີ່ໄດ້ຮັບ SSI ຫລື TANF ແມ່ນມີສິດທິໃນການໄດ້ຮັບຢູ່ແລ້ວ. ສ່ວນຄອບຄົວທີ່ບໍ່ມີທັງ ຜູ້ສູງອາຍຸ ຫລື ຄົນພິການ ຈະຕ້ອງໄດ້ກວດກາການມີສິດທິທາງດ້ານລາຍໄດ້ລວມ ແລະທາງດ້ານ ລາຍໄດ້ສຸດທິ. ຄອບຄົວທີ່ມີຜູ້ເຖົ້າ ຫລືສະມາຊິກທີ່ພິການ ຈະໄດ້ຮັບການກວດກາທາງຢ່າງດຽວ ຄືລາຍໄດ້ສຸດທິ.

ສໍາລັບວັນທີ 1 ຕຸລາ 2004 ຈົນເຖິງ 30 ກັນຍາ 2005, ມີກໍານົດລາຍໄດ້ສູງສຸດຕໍ່ເດືອນດັ່ງລຸ່ມນີ້ :

ຈໍານວນຄົນໃນຄົວເຮືອນ	ລາຍໄດ້ລວມຕໍ່ເດືອນ*	ລາຍໄດ້ສຸດທິຕໍ່ເດືອນ*
1	\$1,009	\$ 776
2	1,354	1,041
3	1,698	1,306
4	2,043	1,571
5	2,387	1,836
6	2,732	2,101
7	3,076	2,366
8	3,421	2,631
ຄົນທີ່ເພີ່ມເຂົ້າມາແຕ່ລະຄົນ	+345	+265

ຄ່າທີ່ບໍ່ຄິດເປັນລາຍໄດ້ທີ່ສາມາດຫັກລົບໄດ້ມີຫຍັງແດ່?

- 20 ເປີເຊັນ ຂອງຈໍານວນລາຍໄດ້ທີ່ໄດ້ຮັບ;
- ຈໍານວນ \$134 ທີ່ບໍ່ຄິດເປັນລາຍໄດ້ຕາມມາດຕະຖານ; *
- ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍດ້ານການແພດສໍາລັບສະມາຊິກທີ່ເປັນຜູ້ເຖົ້າຫລືຜູ້ພິການ ສ່ວນທີ່ເກີນ \$35 ຕໍ່ເດືອນ;
- ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍບາງອັນສໍາລັບການເບິ່ງແຍງຜູ້ອາໄສ ເມື່ອມີຄວາມຈໍາເປັນໃນເວລາຝຶກ ອົບຮົມ, ຮັບການສຶກສາ ຫລືເຮັດວຽກ, ແຕ່ບໍ່ເກີນ \$200 ຕໍ່ເດັກອາຍຸຕໍ່ກວ່າ 2 ປີແຕ່ລະຄົນ ແລະ ບໍ່ເກີນ \$175 ຕໍ່ຜູ້ອາໄສປະເພດອື່ນແຕ່ລະຄົນ;
- ຄ່າລ້ຽງດູລູກຕາມສານສັ່ງ; ແລະ
- ເປເຊັນຂອງຄ່າທີ່ພັກ.

*ບາງຄົວເຮືອນທີ່ມີສະມາຊິກຄອບຄົວຫລາຍ ຈະໄດ້ຮັບການຫັກລົບຫລາຍກວ່າ. ມູນຄ່າເຫລົ່ານີ້ ຈະສູງກວ່າຢູ່ໃນລັດອາລັສະກາ ແລະຮາວາຍ. ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບ SSI ຢູ່ລັດແຄລິຟໍເນຍ ແມ່ນບໍ່ມີສິດທິ ໄດ້ຮັບ.

