

# स्न्याप (SNAP) को काम सम्बन्धी नियमहरू

यदि तपाईंले SNAP लाभहरू प्राप्त गर्नुहुँदैछ भने, तपाईंले त्यो पाउन निरन्तर जारी राख्न काम गर्नुपर्ने सम्बन्धी नियमहरू पालन गर्न आवश्यक पर्दछ। सामान्यतया, बच्चाहरू, वृद्ध वयस्कहरू, र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई यस कामको सम्बन्धी नियमहरूबाट छुट दिइएको छ। शिक्षा, तालिम, वा उपचारका कार्यक्रमहरूमा सहभागी जनाउनाले पनि काम सम्बन्धी नियम पूरा गरेको ठहर्न सक्छ। HRA ले प्रत्येक केसलाई व्यक्तिगत रूपमा समीक्षा गर्दछ र यदि तपाईंलाई काम गर्नुपर्ने नियमहरू लागू हुने भएमा तपाईंलाई सूचित गर्नेछ।

यदि तपाईं आश्रित व्यक्ति बिनाको शारीरिक सक्षम व्यक्ति (ABAWD) हुनुहुन्छ भने तपाईंले अतिरिक्त काम गर्नुपर्ने सम्बन्धी नियमहरूको पालना गर्न आवश्यक पर्दछ।

## ABAWD भनेको के हो?

यदि तपाईं 18-64 वर्षको हुनुहुन्छ, र तपाईं आफ्नो घरमा 14 वर्ष मुनिका बच्चासँग बस्नुहुन्छ, गर्भवती हुनुहुन्छ वा आफ्नो हेरचाह गर्न नसक्ने कसैको हेरचाह गर्नुपर्दैन, र रोजगारीमा कुनै शारीरिक वा मानसिक बाधाहरू छैनन् भने, तपाईंले सम्भवतः ABAWD का नियमहरू पूरा गर्न आवश्यक पर्छ।

## सामान्य SNAP काम सम्बन्धी नियमहरू के-के हुन्?

HRA लाई तपाईंको रोजगारको अवस्था र काम गर्नको लागि आफ्नो समयको उपलब्धताको बारेमा बताउनुहोस्। यदि तपाईं काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्वेच्छाले छोड्नुहोस् वा राम्रो कारण बिना (जस्तै बिरामी हुँदा) हप्तामा 30 घण्टा भन्दा कम काम नगर्नुहोस्।

यदि तपाईं काम गरिरहनु भएको छैन र तपाईंलाई राम्रो कामको अवसर आयो भने, तपाईंले गर्न नसक्ने कुनै राम्रो कारण नभएसम्म तपाईंले यस अवसरलाई स्वीकार गर्नुपर्छ। साथै, यदि तपाईंलाई नियुक्त गरियो भने तपाईंले SNAP अन्तर्गतको रोजगार र प्रशिक्षण कार्यक्रममा भाग लिनुपर्नेछ।



थप जानकारीको लागि, QR  
कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

## ABAWD का नियमहरू के-के हुन्?

यदि तपाईं ABAWD हुनुहुन्छ भने, तपाईंले स्वीकृत कार्य कार्यक्रममा काम गर्न वा भाग लिन आवश्यक छ, जस्तै SNAP को रोजगार र प्रशिक्षण कार्यक्रम, प्रति महिना कम्तिमा 80 घण्टा। तपाईं यस नियमलाई काम गराई र कार्यक्रम सहभागी गरेको घण्टाको संयोजन मार्फत, र अनुमोदित अन्य वैकल्पिक गतिविधिहरू मार्फत पूरा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले कार्य अनुभव गतिविधि वा सामुदायिक सेवामा भाग लिएर पनि ABAWD का नियमहरू पूरा गर्न सक्नुहुन्छ। पूरा गर्नुपर्ने घण्टाहरूको संख्या तपाईंको न्यूनतम ज्यालाद्वारा विभाजित गरिएको SNAP लाभको रकममा आधारित हुन्छ।

यदि तपाईं पहिले नै काम गर्दै हुनुहुन्छ, वा तपाईंलाई काम गर्नबाट रोक्ने शारीरिक वा मानसिक समस्या छ भन्ने लाग्छ भने, कृपया HRA लाई बताउनुहोस् र त्यसका कागजी प्रमाणहरू प्रदान गर्नुहोस्। यदि तपाईं शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाको कारण प्रति महिना कम्तिमा 20 घण्टा काम गर्न सक्नुहुन्न भने, तपाईंले एक चिकित्सा वा क्लिनिकल प्रदायकद्वारा HRA वेबसाइटमा उपलब्ध गराइएको एउटा साधारण फारमलाई भर्न लगाउन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले काम गर्नुपर्ने सम्बन्धी नियमहरू पूरा गर्नका लागि अपोइन्टमेन्ट प्राप्त गर्नुभयो भने, सक्दो कोशिस गर्नुहोस् वा उपस्थित हुनसक्दा एउटा वैध कारण प्रदान गर्नुहोस्।

3 वर्षको अवधिमा 3 महिना भन्दा बढी यदि ABAWD का नियमहरू पूरा गर्न असफल भएमा तपाईंको SNAP लाभहरू गुम्न सक्छ।