

# محدودیت‌های زمانی بزرگسال توانمند بدون فرد تحت تکفل برای بهره‌مندی از مزایای «CalFresh»



**رونوشت: از تاریخ 1 ژوئن 2026، اداره خدمات اجتماعی کالیفرنیا برای دریافت‌کنندگان خدمات «CalFresh» که در دسته «بزرگسالان توانمند بدون فرد تحت تکفل» (ABAWDs) قرار می‌گیرند، محدودیت‌هایی را اجرا خواهد کرد. بروشور حاضر قوانین جدید و نحوه حفظ مزایای حیاتی سبد غذایی‌تان را توضیح می‌دهد.**

## شرایط کاری:

**باید یک یا چند مورد از موارد زیر را انجام دهید:**

- حداقل 20 ساعت در هفته کار کنید (یا 80 ساعت در ماه)
- برای برآورده کردن شرط 20 ساعت در هفته (یا 80 ساعت در ماه)، می‌توانید مجموع ساعات کاری‌تان را با فعالیت‌های کاری تأییدشده ترکیب کنید
- حداقل 217.50 دلار در هفته درآمد داشته باشید
- در فعالیت‌های کاری تأییدشده شرکت کنید؛ مواردی مانند: برنامه آموزش و استخدام CalFresh، برنامه‌های قانون WIOA، پروژه‌های خدمات اجتماعی یا فعالیت‌های داوطلبانه

## معافیت‌ها:

- در صورتی مشمول معافیت می‌شوید که:
- دانش‌آموز باشید
  - باردار باشید
  - به‌دلیل محدودیت‌های فیزیکی یا ذهنی نتوانید کار کنید
  - از قوانین کاری CalFresh معاف باشید
  - با کودکی زیر 14 سال زندگی کنید
  - در یکی از برنامه‌های اداره اسکان مجدد پناهندگان (ORR) شرکت داشته باشید
  - سرخ‌پوست آمریکایی، سرخ‌پوست ساکن مناطق شهری، یا سرخ‌پوست کالیفرنیا باشید

## چه کسی بزرگسال توانمند بدون فرد تحت تکفل محسوب می‌شود؟

شما در صورتی بزرگسال توانمند بدون فرد تحت تکفل محسوب می‌شوید که بین 18 تا 64 سال سن داشته باشید، توانایی کار کردن داشته باشید و واجد شرایط هیچ‌یک از معافیت‌های محدودیت زمانی بزرگسالان توانمند بدون فرد تحت تکفل نباشید.

## محدودیت زمانی بزرگسال توانمند بدون فرد تحت تکفل چیست؟

افراد این دسته تنها می‌توانند به‌مدت 3 ماه کامل در یک دوره 36 ماهه از مزایای «CalFresh» بهره‌مند شوند؛ مگر اینکه شرایط کاری لازم را داشته باشند یا واجد شرایط یکی از معافیت‌ها باشند.

## چگونه می‌توانید مزایای خود را حفظ کنید؟

برای ادامه دریافت مزایای CalFresh پس از 3 ماه، باید شرایط کاری لازم را داشته باشید و یا واجد شرایط یکی از معافیت‌ها باشید.

## امروز چه کاری باید انجام دهم؟

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره محدودیت‌های زمانی بزرگسالان توانمند بدون فرد تحت تکفل یا کامل کردن فرم غربالگری معافیت بزرگسالان توانمند بدون فرد تحت تکفل، کد QR را برای بازدید از تارنمای مربوطه اسکن کنید. همچنین می‌توانید به [socialservices.alamedacounty.gov](https://socialservices.alamedacounty.gov) مراجعه کنید.

## برای کسب اطلاعات بیشتر:

یا با ما تماس بگیرید:

**510-263-2420**



**Alameda County  
Social Services Agency**  
A safety net. A way forward.