

PUNJABI



NHS
Greater Glasgow
and Clyde

ਮੁਫ਼ਤ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ
ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ*

ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ



 **Healthier
Scotland**
Scottish
Government

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ
- ਮਿਲੀਜੁਲੀ ਫੀਡ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ) ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਹਰ ਦਿਨ 500ਮਿ.ਲੀ. (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ
- 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ*

* ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500ਮਿ.ਲੀ. (ਲਗਭਗ 1 ਪਾਇੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਤਿਰਿਕਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ,
ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
www.nhsggc.org.uk/your-health/vitamin-d/