

کیا آپ کو اپنا مفت دودھ، پھل، سبزیاں اور وٹامن مل رہے ہیں؟

اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ کا ایک بچہ چار سال سے کم عمر کا ہے اور آپ کچھ بینیفٹ یا ٹیکس کریڈٹ کلیم کر رہی ہیں، تو آپ کو دودھ، تازہ یا تخی بستہ کیے ہوئے پھل اور سبزیوں پر خرچ کرنے کے لیے واؤچر اور وٹامنز کے لیے کوپن مل سکتے ہیں۔ اگر آپ 18 سال سے کم عمر کی ہیں اور حاملہ ہیں تو آپ کو چاہے کوئی بینیفٹ یا ٹیکس کریڈٹ نہ مل رہے ہوں تب بھی آپ کو یہ مل سکتے ہیں۔

Are you getting your free milk, fruit, veg and vitamins?

If you're pregnant or have a child under four and you're claiming some benefits or tax credits, you could get vouchers to spend on milk, plain fresh or frozen fruit and vegetables, and coupons for vitamins. You can also get them if you're under-18 and pregnant, even if you don't get any benefits or tax credits.

جی ہاں، ہمیں مل رہے ہیں!



مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کیجئے

Find out more at

www.healthystart.nhs.uk

یا فون کیجئے

Or call **0845 607 6823**

HEALTHY START