

مفت دودھ، پھل، سبزیاں اور وٹامن

کیا آپ کو یہ سب مل گیا ہے؟



Free milk, fruit,
vegetables and vitamins

HEALTHY
START

What can I use my vouchers for?

- cow's milk
- plain fresh or frozen fruit
- plain fresh or frozen vegetables
- infant formula milk

You can use them at your local shops and supermarkets. And you can also get FREE Healthy Start vitamins, to boost you and your child's health. Just ask your midwife or health visitor where you can pick them up locally.

Where can I use the vouchers?

In lots of local shops, greengrocers and supermarkets. Find your nearest shops at www.healthystart.nhs.uk

میں اپنے واؤچر کن چیزوں کے لئے استعمال کر سکتی ہوں؟

- گائے کا دودھ
- تازہ یا تخم بستہ کیے ہوئے پھل
- تازہ یا تخم بستہ کی ہوئی سبزیاں
- شیر خوار بچے کا فارمولا ملک

آپ انہیں اپنی مقامی دکانوں اور سپرمارکیٹوں پر استعمال کر سکتی ہیں۔ اور آپ اپنی اور اپنے بچے کی صحت کو تقویت دینے کے لئے ہیلتھی اسٹارٹ کی مفت وٹامنز بھی حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ کو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے صرف یہ پوچھنے کی ضرورت ہے کہ آپ مقامی طور پر یہ کہاں سے لے سکتی ہیں۔

میں واؤچر کہاں استعمال کر سکتی ہوں؟

بہت سی مقامی دکانوں، سبزی فروشوں اور سپرمارکیٹوں میں۔ اپنی قریب ترین دکانیں اس پتے پر تلاش کیجئے:

www.healthystart.nhs.uk



What do I get?

If you're pregnant you get one voucher a week worth **£3.10**

For each baby under the age of one, you get two vouchers a week worth a total of **£6.20**

For each child aged over one and under four, you get one voucher a week worth **£3.10**

Plus we will send you coupons for vitamin tablets for you and vitamin drops for your baby or toddler.



مجھے کیا ملے گا؟

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو ہر ہفتے **£3.10** کی مالیت کا ایک واؤچر ملتا ہے۔

ایک سال سے کم عمر کے ہر بے بی کے لئے، آپ کو ہر ہفتے دو واؤچر ملتے ہیں جن کی کل مالیت **£6.20** ہے۔

ایک سال سے اوپر اور چار سال سے کم عمر کے ہر بچے کے لئے، آپ کو ہر ہفتے **£3.10** کی مالیت کا ایک واؤچر ملتا ہے۔

اس کے علاوہ ہم، آپ کو آپ کے لئے وٹامنز کی گولیوں کے لئے کوپن اور آپ کے بے بی یا پہلے پہل چلنا سیکھنے والے بچے کے لئے وٹامن ڈراپس بھیجیں گے۔



کیا میں شرائط پوری کرتی ہوں؟

آپ ہیلتھی اسٹارٹ کی شرائط پوری کرتی ہیں اگر آپ کم از کم 10 ہفتے سے حاملہ ہیں یا آپ کا ایک بچہ چار سال سے کم عمر کا ہے اور آپ یا آپ کے خاندان کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک بینیفٹ مل رہا ہے:

انکم سپورٹ یا

آمدنی کی بنیاد پر جاب سیکرز الاؤنس یا

آمدنی سے متعلقہ ایمپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس یا

چائلڈ ٹیکس کریڈٹ (لیکن ورکنگ ٹیکس کریڈٹ نہیں، ماسوائے اس صورت کے کہ جب آپ کے خاندان کو صرف ورکنگ ٹیکس کریڈٹ رن آن * مل رہا ہے) اور خاندان کی سالانہ آمدنی 2011/12 میں £16,190 یا اس سے کم ہے۔

اگر آپ 18 سال سے کم عمر کی ہیں اور حاملہ ہیں، تو اس صورت میں بھی آپ شرائط پوری کرتی ہیں، چاہے آپ کو ان میں سے کوئی بینیفٹ یا ٹیکس کریڈٹ نہ ملتا ہو۔



Do I qualify?

You qualify for Healthy Start if you're at least 10 weeks' pregnant or have a child under four years old AND you or your family get any one of the following:

Income Support OR

Income-based Jobseeker's Allowance OR

Income-related Employment and Support Allowance OR

Child Tax Credit (but not Working Tax Credit unless your family is receiving Working Tax Credit run-on only*) AND an annual family income of £16,190 or less in 2011/12.

You also qualify if you are under-18 and pregnant, even if you don't get any of these benefits or tax credits.

* ورکنگ ٹیکس کریڈٹ رن آن وہ ورکنگ ٹیکس کریڈٹ ہے جو آپ کو ہفتے میں 16 گھنٹے یا اس سے زیادہ عرصہ کام کرنا بند کرنے کے فوراً بعد 4 ہفتوں میں ملتا ہے۔

*Working Tax Credit run-on is the Working Tax Credit you receive in the 4 weeks immediately after you have stopped working for 16 hours or more per week.

How do I get Healthy Start vouchers and vitamins?

- 1. Get the Healthy Start application leaflet.** Look for it in your local clinic or doctor's surgery, or call **0845 607 6823**. You can also visit **www.healthystart.nhs.uk** to download it (you'll need to print it out)
- 2. Fill in the application form.** If you need some help, talk to your friends, family or community adviser.
- 3. Get the form signed by your midwife or health visitor.**
- 4. Send us your application in the post.**

مجھے ہیلتھی اسٹارٹ کے واؤچر اور وٹامنز کیسے مل سکتے ہیں؟

1- ہیلتھی اسٹارٹ کے لیف لیٹ کی درخواست حاصل کیجئے۔ اپنے مقامی کلینک یا ڈاکٹر کی سرجری میں تلاش کیجئے، یا

0845 607 6823 پر فون کیجئے۔ آپ اسے ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے

www.healthystart.nhs.uk پر بھی جاسکتی ہیں (آپ کو اسے پرنٹ کرنے کی ضرورت ہوگی)۔

2- درخواست کا فارم پُر کیجئے۔ اگر آپ کو مدد درکار ہو، تو اپنے دوستوں، خاندان یا کمیونٹی ایڈوائزر سے بات کیجئے۔

3- اپنے فارم پر اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر کے دستخط کرائئے۔

4- اپنی درخواست ہمیں بذریعہ ڈاک بھیجئے۔

