

বিনা মূল্যে দুধ, ফলমূল সবজি ও ভিটামিন

আপনি পাচ্ছেন কি?



আমার ভাউচার আমি কী কী জিনিষের জন্য ব্যবহার করতে পারি?

- গরুর দুধ
- টাটকা বা ফ্রোজেন ফলমূল
- টাটকা বা ফ্রোজেন সবজি
- বাচ্চাদের ফরমুলা দুধ

আপনার সমস্ত স্থানীয় দোকান ও সুপারমার্কেট -এ আপনি এগুলো ব্যবহার করতে পারেন। আর আপনার নিজের ও আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আপনি বিনা মূল্যে হেল্দি স্টার্ট ভিটামিনও পাবেন। এগুলো কোথায় স্থানীয়ভাবে পাওয়া যাবে তা আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ ভিজিটার-এর কাছ থেকে জেনে নিন।

ঐ সব ভাউচার আমি কোথায় ব্যবহার করতে পারি?

প্রচুর স্থানীয় দোকানে, তরিতরকারি বিক্রেতার কাছে এবং সুপারমার্কেট-এ । আপনার সবচেয়ে কাছাকাছি দোকান কোথায় এখানে দেখে নিন
www.healthystart.nhs.uk

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



আমি কী পাবো?

আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে প্রতি সপ্তাহে **£3.10** মূল্যের একটা ভাউচার পাবেন।

এক বছরের কম বয়সী প্রতি শিশুর জন্য, আপনি প্রতি সপ্তাহে মোট **£6.20** মূল্যের দু'টো ভাউচার পাবেন।

এক বছরের বেশী এবং চার বছরের কম বয়সী প্রতি শিশুর জন্য আপনি প্রতি সপ্তাহে মোট **£3.10** মূল্যের একটা ভাউচার পাবেন।

এছাড়াও আমরা আপনাকে কয়েকটা কুপন পাঠাবো যাদের বিনিময়ে আপনি আপনার নিজের জন্য ভিটামিন বডি এবং আপনার শিশু সন্তানের জন্য ভিটামিন ড্রপ পেতে পারেন।



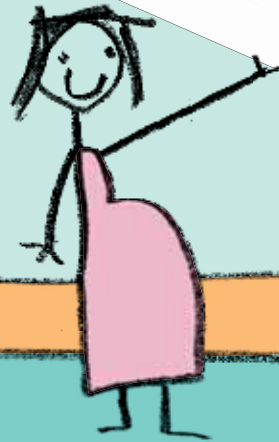
What do I get?

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.



আমি কি এটি পাওয়ার যোগ্য?

আপনি হেল্দি স্টার্ট উদ্যোগের সুযোগ পাবেন যদি আপনি কমপক্ষে 10 সপ্তাহ গর্ভবতী হয়ে থাকেন অথবা আপনার একটি চার বছরের কম বয়সী সন্তান থাকে এবং আপনি বা আপনার পরিবার নিচের ভাতাগুলোর কোনোটার প্রাপক হন:

ইনকাম সাপোর্ট অথবা

ইনকাম-বেসড জবসীকা'র্স অ্যালাওয়ান্স বা চাকরিপ্রার্থীর ভাতা অথবা

আয়-সম্পর্কিত এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সাপোর্ট অ্যালাওয়ান্স অথবা

চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট (কিন্তু ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট নয় যদি না আপনার পরিবার কেবলমাত্র ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট রান-অন* প্রাপক হয় এবং আপনার বার্ষিক পারিবারিক আয় 2013/14 সালে £16,190 বা তার কম হয়।

আপনি যদি 18 বছর বয়সের চেয়ে কম এবং গর্ভবতী হন তাহলেও আপনি পাওয়ার যোগ্য হবেন, এমনকি আপনি ঐসব ভাতা বা ট্যাক্স-ক্রেডিট-এর কোনোটা না পাওয়া সত্ত্বেও।



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 2013/14.

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

* ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট রান-অন হলো সেই ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট যা আপনি সপ্তাহে 16 ঘন্টা বা তার চেয়ে বেশি ঘন্টা কাজ করা (সিঙ্গেল প্রাপ্তবয়স্ক) বা সপ্তাহে 24 ঘন্টা (দম্পতি) কাজ করা বন্ধ করার পর 4 সপ্তাহ পান।

* 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 (single adults) and 24 hours a week (couples).

হেল্‌দী স্টার্ট ভাউচার এবং ভিটামিন আমি কীভাবে পাবো?

1. হেল্‌দী স্টার্ট প্রচার পত্র থেকে
আবেদনপত্র সংগ্রহ করুন।
আপনার স্থানীয় ক্লিনিক-এ কিংবা
ডাক্তারের সার্জারিতে খোঁজ করুন
অথবা **0845 607 6823**
নম্বরে টেলিফোন করুন।
www.healthystart.nhs.uk
ওয়েবসাইট থেকেও এটা
ডাউনলোড করতে পারেন (এটা
আপনাকে ছেপে নিতে হবে)
2. আবেদন পত্র পূরণ করুন।
সাহায্যের দরকার হলে আপনার
বন্ধুবান্ধব, পরিবারের লোকজন,
অথবা কমিউনিটি অ্যাডভাইজরের
সঙ্গে কথা বলুন।
3. আপনার মিডওয়াইফ বা হেলথ
ভিজিটরকে দিয়ে ঐ ফর্মে স্বাক্ষর
করিয়ে নিন।
4. আপনার আবেদনপত্র ডাকযোগে
আমাদের কাছে পাঠিয়ে দিন।

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.

