HS30URDU

مفت دودھ، پھل،
سبزیاں اور وٹامن

Free milk, fruit, vegetables and vitamins

HEALTHY START

Department of Health, Social Services and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk

GIG CYMRU NHS WALES

healthier scotland SCOTTISH GOVERNMENT

NHS

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 یخ بستہ کیے ہوئے پھل
- تازہ یا یخ بستہ کی ہوئ سبزیاں
- شیر خوار بچے کا فارمولا دودھ

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 کے 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 کیجۓ:
www.healthystart.nhs.uk

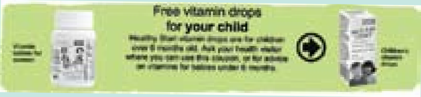
What do I get?

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 شیر خوار بچے 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 اپنے لئے وٹامنز کی گولیاں لینے کے لئے کوپن اور آپ کے شیرخوار بچے یا چھوٹے بچے کے لئے وٹامن کے قطرے بھی بھیجیں گے۔

کیا میں مطلوبہ 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 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 2013/14 میں £16,190 یا اس سے کم ہے۔

آپ اس صورت میں بھی ان شرائط کو پورا کرتی ہیں اگر آپ 18 سال سے کم عمر کی ہیں اور حاملہ ہیں، باوجود اس کے کہ 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 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.

* ورکنگ ٹیکس کریڈٹ رن آن وہ ٹیکس کریڈٹ ہے جو ہفتے میں 16 گھنٹے یا اس سے زیادہ عرصہ کام کرنے والے (سنگل بالغ افراد کو) اور ہفتہ میں 24 گھنٹے کام کرنے والے (جوڑوں کو) کام بند کرنے کے فورا بعد کے 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 (single adults) and 24 hours a week (couples).

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 کی درخواست کا کتابچہ حاصل کریں۔** اسے اپنے مقامی کلینک یا ڈاکٹر کی سرجری میں تلاش کریں، یا **0845 607 6823** پر فون کریں۔ آپ اسے ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے **www.healthystart.nhs.uk** پر بھی جا سکتی ہیں (آپ کو اسے پرنٹ کرنے کی ضرورت ہو گی)۔
2. **درخواست کا فارم پر کیجیئے۔** اگر آپ کو مدد درکار ہو تو اپنے دوستوں، خاندان یا کمیونیٹی ایڈوائزر سے بات کیجیئے۔
3. **اپنے فارم پر اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر کے دستخط کرائیے۔**
4. **اپنی درخواست ہمیں بذریعہ ڈاک بھیجیئے۔**