



## برنامج NHS Healthy Start (البداية الصحية) التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية



نساعد العائلات محدودة  
الدخل للوصول إلى  
الطعام الصحي واللبن  
والفيتامينات.

## فيتامينات Healthy Start

يمكنك الحصول على فيتامينات Healthy Start بينما أنت مشتركة في البرنامج.

إن كنت تعيشين في إنجلترا أو ويلز، فيمكنك أن تجدي موزع فيتاميناتك على الموقع الإلكتروني لبرنامج NHS Healthy Start التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) أو أسألي دايتك أو مشرفة الرعاية الصحية المنزلية.

خذي بطاقة الشحن المسبق معك حين تتسلمينها.

إن كنت تعيشين في أيرلندا الشمالية، فسنرسل إليك رسالة ورقية أو رسالة إلكترونية توضح كيفية طلب فيتاميناتك.

المزيد من المعلومات وللتقديم على برنامج NHS Healthy Start التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، زوري: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

أو اتصل بنا على رقم 0300 330 7010. مركز اتصالاتنا متاح من الاثنين إلى الجمعة، من الـ 8 صباحًا وحتى الـ 6 مساءً (باستثناء الإجازات الرسمية).



بطاقة الشحن المسبق من allpay تُصدرها شركة allpay Ltd بموجب ترخيص من Mastercard International Incorporated. شركة allpay Ltd شركة خاضعة لتنظيم هيئة السلوك المالي (FRN 900539) لإصدار النقود الإلكترونية. المكتب الرئيسي والعنوان المسجل: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (شركة رقم 02933191). تُعتبر Mastercard علامة مسجلة لـ Mastercard International Incorporated.

## ماذا يمكنني أن أشتري؟

### الفواكه والخضراوات


يمكن أن تكون: 

- طازجة أو مجمدة أو معلبة
- غير معبأة أو معبأة مسبقًا
- كاملة أو مقطعة أو مفرومة
- فاكهة محفوظة في عصير فاكهة أو فاكهة محفوظة في ماء أو خضراوات محفوظة في ماء

يجب ألا: 

- تحتوي على دهون أو زيوت أو ملح أو سكر أو شراب محلي أو نكهات مضافة
- تكون معصورة أو مخفوقة


### اللبن البقري الطبيعي

يمكن أن يكون طويل الصلاحية أو مبسترًا أو معالجًا بدرجة حرارة فائقة (UHT). 

يجب ألا يكون: 


- ميخرًا
- مكثفًا
- نباتي المصدر
- أو مضافًا إليه منكهات أو ألوان أو مواد كيميائية

### لبن الأطفال الصناعي القائم على اللبن البقري

يجب أن يكون مناسبًا للاستخدام منذ الميلاد. 

### البقوليات

يمكن أن تكون طازجة أو مجففة أو معبأة. 

يجب ألا تحتوي على دهون أو ملح أو سكر أو نكهات مضافة. 

## كيف يسير البرنامج

سجّلي عبر الإنترنت على:  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)



ستصلك بطاقة الشحن المسبق بالبريد



عليك تفعيل بطاقتك قبل استخدامها.  
اتصلي برقم 0118 338 5810



اشترى الطعام الصحي واللبن من معظم  
المتاجر التي تباع الأطعمة والألبان  
المشمولة والتي تقبل الدفع ببطاقات  
®Mastercard



أدخلي البطاقة في جهاز قراءة البطاقات  
وأدخلي رمز التعريف الشخصي في أول  
مرة تستخدم فيها بطاقتك



احتفظي ببطاقتك في مكان آمن -  
سُتُشحن بالمبلغ كل أربعة أسابيع ما دمت  
مؤهلة



احصلي على فيتامينات Healthy Start  
مجّانًا



أخبرينا إن تغيرت ظروفك على:  
[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)  
update-your-details



## من المؤهلة؟

يمكن أن تكوني مؤهلة لبرنامج NHS Healthy Start التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية إن كنت تجاوزت الأسبوع العاشر من الحمل، أو إن كان لديك طفل واحد على الأقل سنة تحت الـ4 أعوام.

إضافةً إلى ذلك، يجب أن تكوني متلقية لأي من الآتي:

- الائتمان الشامل (صافي دخل أسرته من العمل بعد الاقتطاعات £408 أو أقل شهريًا)
- الائتمان التقاعدي (الذي يشمل إضافة الطفل)

ستكونين مؤهلة أيضًا إن كانت سنك أقل من 18 عامًا وتجاوزت الأسبوع العاشر من حملك، حتى إن كنت لا تتلقين أي إعانات.

## انضمي إلى برنامج أفضل بداية في الحياة للمراسلات الإلكترونية

سجّلي للحصول على رسائل إلكترونية مخصصة لك ولتحظي بنصائح وفيديوهات وإرشادات موثوقة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية بخصوص حملك وولادتك وأمومتك:  
[www.nhs.uk/best-start-in-life/signup](http://www.nhs.uk/best-start-in-life/signup)



## ما هو برنامج NHS Healthy Start (البداية الصحية) التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية؟

إن كنت تجاوزت الأسبوع العاشر من حملك، أو إن كان لديك طفل سنة تحت الـ4 أعوام، فيمكنك الحصول على أموال كل 4 أسابيع لتنفيقيها على:

- اللبن البقري
- الفواكه
- الخضراوات
- البقوليات
- لبن الرضّع الصناعي

يمكنك أيضًا الحصول على فيتامينات Healthy Start مجانًا. حالما تنضمين إلى البرنامج، ستحصلين على:

- £4.65 في كل أسبوع من حملك (من بعد الأسبوع الـ10 من حملك)
- £9.30 في كل أسبوع لأبنائك منذ الميلاد وحتى إتمام العام الأول
- £4.65 في كل أسبوع لأبنائك من سن عام وحتى أربعة أعوام
- سيتوقف صرف مدفوعاتك حين يبلغ طفلك أربعة أعوام أو إن لم تعودي مستحقة للإعانة.

