

मैं क्या खरीद सकता/ती हूँ?

फल और सब्जियाँ

- ✓ **ये इस प्रकार हो सकते हैं:**
 - ताज़ा, फ्रोजन या डिब्बाबंद
 - खुले या पहले से पैक किए हुए
 - साबुत, कटे हुए या बारीक कटे हुए
 - फलों के रस में फल या पानी में फल या सब्जियाँ
- ✗ **उन्हें ऐसा नहीं होना चाहिए:**
 - उनमें वसा, तेल, नमक, चीनी, सिरप या स्वादवर्धक पदार्थों का होना
 - जूस या स्मूदी के रूप में

साधारण गाय का दूध

- ✓ यह दीर्घकालिक, पाश्चुरीकृत या अति ताप उपचारित (UHT) हो सकता है।
- ✗ **इसे ऐसा नहीं होना चाहिए:**
 - सुखाया
 - संघनित
 - पौधे आधारित
 - या उनमें स्वाद, रंग या रसायन मिलाए गए हों।

गाय के दूध पर आधारित शिशु फार्मूला

- ✓ यह जन्म से ही उपयोग के लिए उपयुक्त होना चाहिए।

दालें

- ✓ ये ताजे, सूखे या डिब्बाबंद हो सकते हैं।
- ✗ उनमें वसा, नमक, चीनी या अन्य स्वादवर्धक पदार्थ नहीं मिलाए जाने चाहिए थे।

Healthy Start विटामिन

इस योजना के तहत आपको Healthy Start विटामिन मुफ्त में मिल सकते हैं।

यदि आप इंग्लैंड या वेल्स में रहते हैं, तो NHS Healthy Start वेबसाइट: www.healthystart.nhs.uk पर अपने निकटतम विटामिन वितरक का पता लगाएं या फिर अपनी दाई या हेल्थ विज़िटर से पूछें।

इन्हें लेते समय अपना प्रीपेड कार्ड साथ ले जाएं।

यदि आप उत्तरी आयरलैंड में रहते हैं, तो हम आपको एक पत्र या ईमेल भेजेंगे जिसमें बताया जाएगा कि आप अपने विटामिन कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और NHS Healthy Start प्लान के लिए आवेदन करने हेतु, यहां जाएं:
www.healthystart.nhs.uk

या हमें कॉल करें **0300 330 7010**.
हमारा संपर्क केंद्र सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक खुला रहता है (सार्वजनिक छुट्टियों को छोड़कर)।



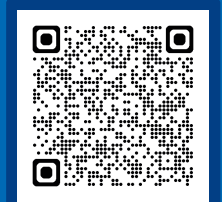
allpay प्रीपेड कार्ड, Mastercard International Incorporated द्वारा दिए गए लाइसेंस के तहत allpay Ltd द्वारा जारी किया जाता है। allpay Ltd एक ऐसी कंपनी है जो इलेक्ट्रॉनिक मुद्रा जारी करने के लिए वित्तीय आचरण प्राधिकरण (FRN 900539) द्वारा विनियमित है। प्रधान कार्यालय और पंजीकृत पता: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard, Mastercard International Incorporated का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

NHS



NHS Healthy Start (NHS हेल्दी स्टार्ट)

कम आय वाले परिवारों को पौष्टिक भोजन, दूध और विटामिन उपलब्ध कराने में सहायता करना।



NHS Healthy Start (NHS हेल्दी स्टार्ट) क्या है?

यदि आप 10 सप्ताह से अधिक की गर्भवती हैं, या आपका बच्चा चार वर्ष से कम आयु का है, तो आपको हर चार सप्ताह में भुगतान प्राप्त हो सकता है जिसे आप निम्नलिखित चीजों पर खर्च कर सकते हैं:

- गाय का दूध
- फल
- सब्जियाँ
- दालें
- इन्फैंट फॉर्मूला

आपको Healthy Start विटामिन भी मुफ्त में मिल सकते हैं। एक बार प्लान में शामिल होने के बाद आपको ये लाभ मिलेंगे:

- आपकी गर्भावस्था के हर हफ्ते £4.65 (आपकी गर्भावस्था के 10वें हफ्ते के बाद)
- जन्म से एक वर्ष तक के बच्चों के लिए प्रति सप्ताह £9.30
- एक से चार वर्ष की आयु के बच्चों के लिए प्रति सप्ताह £4.65 पाउंड।

आपके बच्चे के चार साल का होने पर या यदि आपको कोई पात्र लाभ प्राप्त होना बंद हो जाता है, तो आपका भुगतान बंद हो जाएगा।



कौन पात्र है?

यदि आप 10 सप्ताह से अधिक की गर्भवती हैं या आपके पास चार वर्ष से कम आयु का कम से कम एक बच्चा है, तो आप NHS Healthy Start के लिए पात्र हो सकती हैं।

इसके अलावा, आपको निम्नलिखित में से कोई एक सेवा अवश्य मिल रही होगी:

- यूनिवर्सल क्रेडिट (यदि आपके परिवार की रोजगार से प्राप्त मासिक आय £408 या उससे कम है)
- पेंशन क्रेडिट (जिसमें बच्चे के लिए अतिरिक्त राशि शामिल है)

यदि आपकी उम्र 18 वर्ष से कम है और आप 10 सप्ताह से अधिक की गर्भवती हैं, तब भी आप पात्र होंगी, भले ही आपको कोई लाभ न मिल रहा हो।

बेस्ट स्टार्ट इन लाइफ ईमेल प्रोग्राम से जुड़ें

अपनी प्रेग्नेंसी, जन्म और पेरेटहुड पर भरोसेमंद NHS सलाह, वीडियो और टिप्स के लिए पर्सनलाइज्ड रेगुलर ईमेल के लिए साइन अप करें:

www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/



यह काम किस प्रकार करता है

-  यहाँ ऑनलाइन अप्लाई करें:
www.healthystart.nhs.uk
-  आपको अपना प्रीपेड कार्ड डाक द्वारा प्राप्त होगा
-  कार्ड का उपयोग करने से पहले आपको उसे एक्टिव करना होगा।
0118 338 5810 पर कॉल करें
-  ज्यादातर रिटेल स्टोर से हेल्दी खाना और दूध खरीदें जो एलिजिबल खाना और दूध के आइटम बेचते हैं और Mastercard® पेमेंट लेते हैं।
-  अपने कार्ड को कार्ड रीडर में डालें और पहली बार कार्ड का उपयोग करते समय अपना पिन दर्ज करें।
-  अपना कार्ड सुरक्षित स्थान पर रखें - जब तक आप एलिजिबल हैं, हर चार सप्ताह में आपके भुगतान के अनुसार इसमें राशि जमा होती रहेगी
-  मुफ्त Healthy Start विटामिन प्राप्त करें
-  अगर आपके हालात बदलते हैं तो हमें बताएँ:
www.healthystart.nhs.uk/update-your-details