

## ਮੈਂ ਕੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

✓ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਾਜ਼ੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ
- ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ
- ਪੂਰੇ, ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਫਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

✗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਚਰਬੀ, ਤੇਲ, ਨਮਕ, ਖੰਡ, ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣ
- ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

### ਸਾਦਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

✓ ਇਹ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ, ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾ ਹੀਟ ਟ੍ਰੀਟਿਡ (UHT) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✗ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਭਾਫ-ਮੁਕਤ
- ਸੰਘਣਾ
- ਪੌਦਾ-ਅਧਾਰਿਤ
- ਜਾਂ ਸੁਆਦ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣ

### ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

✓ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਦਾਲਾਂ

✓ ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ, ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

✗ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

## Healthy Start ਵਿਟਾਮਿਨ

ਤੁਸੀਂ ਸਕੀਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਫਤ Healthy Start ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS Healthy Start ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਤਰਕ ਨੂੰ ਲੱਭੋ: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk) ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੀਪੈਡ ਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ NHS Healthy Start ਸਕੀਮ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0300 330 7010** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।

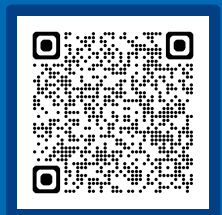


allpay ਪ੍ਰੀਪੈਡ ਕਾਰਡ Mastercard International Incorporated ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ allpay Ltd ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। allpay Ltd ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਪੈਸੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ Financial Conduct Authority (FRN 900539) ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard, Mastercard International Incorporated ਦਾ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ।



## NHS Healthy Start (ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ)

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।



## NHS Healthy Start (ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ) ਕੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ
- ਫਲ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਦਾਲਾਂ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ Healthy Start ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ £4.65 (ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 10ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ £9.30
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ £4.65

ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਉੱਚੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਯੋਗਤਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।



## ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS Healthy Start ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਨਖਾਹ £408 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ)
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਾ ਮਿਲੇ।

## ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਇਨ ਲਾਈਫ ਈਮੇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ NHS ਸਲਾਹ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਯਮਤ ਈਮੇਲਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ:

[www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/](http://www.nhs.uk/best-start-in-life/signup/)



## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ: [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)
- ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੀਪੈਡ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। 0118 338 5810 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਚੂਨ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜੋ ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ Mastercard® ਭੁਗਤਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਰੀਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ PIN ਦਰਜ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਇਹ ਹਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ
- ਮੁਫਤ Healthy Start ਵਿਟਾਮਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੱਸੋ: [www.healthystart.nhs.uk/update-your-details](http://www.healthystart.nhs.uk/update-your-details)