

NHS



NHS Healthy Start (صحت مند آغاز)



کم آمدنی والے خاندانوں
کو صحت مند خوراک،
دودھ اور وٹامنز تک
رسائی میں مدد فراہم کرنا۔



Healthy Start وٹامنز

آپ اسکیم کے دوران مفت Healthy Start وٹامنز حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو اپنے قریبی وٹامن تقسیم کنندہ کو NHS Healthy Start ویب سائٹ www.healthystart.nhs.uk پر تلاش کریں یا اپنی دائی یا ہیلتھ وزیٹر سے پوچھیں۔

جب آپ وٹامنز حاصل کرنے جائیں تو اپنا پری پیڈ کارڈ اپنے ساتھ لے جائیں۔

اگر آپ نارٹھ آئرلینڈ میں رہتے ہیں تو ہم آپ کو ایک خط یا ای میل بھیجیں گے جس میں بتایا جائے گا کہ وٹامنز کیسے درخواست کی جائیں۔

مزید معلومات کے لیے اور NHS Healthy Start اسکیم میں درخواست دینے کے لیے وزٹ کریں:
www.healthystart.nhs.uk

یا ہمیں 0300 330 7010 پر کال کریں۔

ہمارا رابطہ مرکز پیر تا جمعہ، صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک کھلا رہتا ہے (عوامی تعطیلات کے علاوہ)۔



allpay پری پیڈ کارڈ allpay Ltd کی جانب سے جاری کیا جاتا ہے، جو Mastercard International Incorporated کے لائسنس کے تحت ہے۔ allpay Ltd ایک کمپنی ہے جو فنانشل کنڈکٹ اتھارٹی (Financial Conduct Authority) کے تحت الیکٹرانک رقم جاری کرنے کے لیے ریگولیٹڈ ہے (FRN 900539)۔ بیڈ آفس اور رجسٹرڈ پتہ: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (کمپنی نمبر: 02933191) Mastercard International Incorporated کا رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ہے۔

میں کیا خرید سکتا ہوں؟

پھل اور سبزیاں

یہ ہو سکتے ہیں:

- تازہ، منجمد یا ڈبہ بند
- کھلے ہوئے یا پہلے سے پیک شدہ
- پورے، قتلے کیے ہوئے یا کٹے ہوئے
- پھل اپنے رس میں، یا پانی میں محفوظ کیے گئے
- پھل یا سبزیاں

انہیں نہیں ہونا چاہیے:

- ان میں اضافی چکنائی، تیل، نمک، چینی، شیرہ یا ذائقہ بڑھانے والی اشیاء شامل نہیں ہونی چاہئیں
- انہیں جوس یا سموتھی نہ بنایا گیا ہو

سادہ گائے کا دودھ

یہ طویل العمر، پیسچرائزڈ یا الٹرا ہیٹ ٹریٹڈ (UHT) ہو سکتا ہے۔

یہ نہیں ہونا چاہیے:

- بخار دی ہوئی (evaporated)
- گاڑھا گیا
- بودوں پر مبنی
- یا اس میں اضافی ذائقے، رنگ یا کیمیکل شامل نہ ہوں

گائے کے دودھ پر مبنی بچوں کا فارمولا

یہ پیدائش سے استعمال کے لیے موزوں ہونا چاہیے۔

دالیں

یہ تازہ، خشک یا ڈبہ بند ہو سکتی ہیں۔

ان میں اضافی چکنائی، نمک، چینی یا ذائقے شامل نہیں ہونے چاہئیں۔

یہ کیسے کام کرتا ہے

آن لائن درخواست دیں:
www.healthystart.nhs.uk



آپ کو ڈاک کے ذریعے اپنا پری پیڈ کارڈ ملے گا۔



استعمال کرنے سے پہلے آپ کو اپنا کارڈ فعال کرنا ہوگا۔
0118 338 5810 پر کال کریں۔



زیادہ تر ریٹیل اسٹورز میں صحت مند خوراک اور دودھ خریدیں جو اہل خوراک اور دودھ کی اشیاء بیچتے ہیں اور Mastercard @ ادائیگیاں قبول کرتے ہیں۔



جب آپ پہلی بار اپنا کارڈ استعمال کریں تو اسے کارڈ ریڈر میں ڈالیں اور اپنا PIN داخل کریں۔



اپنا کارڈ محفوظ جگہ پر رکھیں — جب تک آپ اہل ہیں، ہر چار ہفتے میں اس میں آپ کی ادائیگیاں شامل کی جائیں گی۔



مفت Healthy Start وٹامنز حاصل کریں



اگر آپ کی شرائط تبدیل ہوتی ہے تو ہمیں بتائیں:
www.healthystart.nhs.uk/update-your-details



اہل کون ہے؟

آپ NHS Healthy Start کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر آپ 10 ہفتے سے زیادہ حاملہ ہیں یا آپ کے پاس کم از کم ایک بچہ ہے جس کی عمر چار سال سے کم ہو۔

اس کے علاوہ، آپ کو درج ذیل میں سے کسی بھی فائدے کا حصول ضروری ہے:

- یونیورسل کریڈٹ (اگر آپ کے خاندان کی نوکری سے حاصل ہونے والی ماہانہ آمدنی £408 یا اس سے کم ہو)
- پینشن کریڈٹ (جس میں بچوں کے لیے اضافی رقم شامل ہو)

اگر آپ 18 سال سے کم ہیں اور 10 ہفتے سے زیادہ حاملہ ہیں، تو بھی آپ اہل ہوں گے، چاہے آپ کسی بھی فائدے کی وصولی نہ کر رہی ہوں۔

”بہترین آغاز زندگی“ (Best Start in Life) ای میل پروگرام میں شامل ہوں۔

اپنی حمل، پیدائش اور والدین بننے کے بارے میں معتبر NHS مشورے، ویڈیوز اور ٹپس کے لیے ذاتی نوعیت کی باقاعدہ ای میلز کے لیے سائن اپ کریں:

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



NHS Healthy Start (صحت مند آغاز) کیا ہے؟

اگر آپ 10 ہفتے سے زیادہ حاملہ ہیں، یا آپ کے پاس چار سال سے کم عمر کا بچہ ہے، تو آپ ہر چار ہفتے میں ادائیگیاں حاصل کر سکتے ہیں جنہیں آپ درج ذیل پر خرچ کر سکتے ہیں:

- گائے کا دودھ
- پھل
- سبزیاں
- دالیں
- بچوں کا فارمولا دودھ

آپ مفت Healthy Start وٹامنز بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

اسکیم میں شامل ہونے کے بعد آپ کو ملے گا:

- آپ کی حمل کی ہر ہفتے کے لیے £4.65 (آپ کی حمل کے 10 ویں ہفتے کے بعد)۔
- پیدائش سے ایک سال کی عمر تک بچوں کے لیے ہر ہفتے £9.30
- ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے ہر ہفتے £4.65

آپ کی ادائیگیاں اس وقت ختم ہو جائیں گی جب آپ کا بچہ چار سال کا ہو جائے، یا اگر آپ مزید کسی اہل فائدے کے مستحق نہ رہیں۔

