

# ਮੁਫ਼ਤ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ  
ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ\*

\*ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 500ml (ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ

## ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

 [www.nhsggc.scot/vitamin-d](http://www.nhsggc.scot/vitamin-d)

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

 <https://www.nhsggc.scot/your-health/early-years/vitamin-d/vitamin-d-resources/>

mi • 327707 v3.0

Punjabi



As part of the Scottish Government Scheme, this family should receive vitamin D supplements.

Please provide the family with:

- Vitamin D tablets
- Vitamin D drops

