

竭诚欢迎您加入您的健康，从这里开始  
我们将贴心地为您及您的家人提供  
免费的牛奶、新鲜的蔬果、  
及维他命。

只要您符合以下任一条件：

- 已怀有身孕十周或十周以上的准妈妈们
  - 是家中育有四岁以下幼童的妈咪们
- 而且
- 是属于接受政府津贴补助或属于不必缴税的低收入户家庭
- 或者
- 是未满十八岁，而且已怀有身孕的准妈妈们（即使您不是接受政府津贴补助或属于不必缴税的低收入户家庭）

您符合吗？

那么，很有可能您已具有领取  
「Healthy Start!」优惠券的资格。

如果您想进一步了解并得知更多的相关  
讯息：

别忘了询问在您当地的助产护士，或者  
向保健视察人员咨询，当然也可以请您  
身边讲英文母语的朋友们或家庭成员，  
拨打 Healthy Start 的洽询热线询问，  
热线请拨：0845 607 6823



Mandarin

Sveiki atvykę į Sveika pradžia (Healthy Start)

**NEMOKAMS pienas, švieži vaisiai,  
šviežios daržovės ir vitaminai Jums ir  
Jūsų šeimai**

**Ar Jums tinka viena iš dviejų situacijų:**

- Esate 10 ar daugiau savaičių nėščia
- Turite vaiką iki 4 metų amžiaus

**Ir**

- Esate mažų pajamų šeimoje gaunančioje pašalpas ar mokesčių kreditus (ang. tax credits)

**Ar**

- Esate nėščia ir Jums dar nėra 18 (netgi jeigu negaunate pašalpų ar mokesčių kreditų)

**Taip ?**

Tokiu atveju gali būti kad Jums priklauso  
Healthy Start čekiai

**Jeigu norite sužinoti daugiau:**

Klauskite vietinę akušerę ar patronažo  
darbuotoją ar paprašykite angliškai  
kalbančio draugo ar šeimos nario  
paskambinti į Healthy Start pagalbos liniją  
telefonu 0845 607 6823



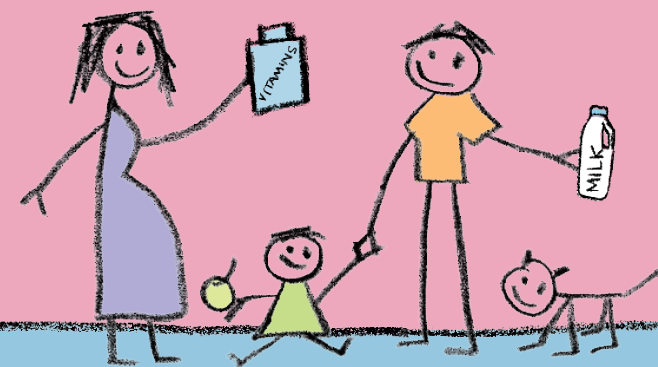
Lithuanian



**NHS**  
Grampian

# Welcome to Healthy Start

FREE milk, fresh fruit, fresh vegetables  
and vitamins for you and your family



## HEALTHY START

## FREE milk, fruit, veg and vitamins for you and your family

### Are you either:

- 10 or more weeks pregnant
- Have a child under four

### and

- In a low income family, receiving benefits or tax credits

### or

- Pregnant and under 18 (even if you don't receive benefits or tax credits)

### Yes?

Then you could be entitled to Healthy Start vouchers.

### To find out more:

Ask your local midwife or health visitor or call the Healthy Start helpline on 0845 607 6823.

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

This publication is also available in large print and on computer disk.

Other formats and languages can be supplied on request.

Please call Resources on (01224) 558638 or email [grampian.resources@nhs.net](mailto:grampian.resources@nhs.net) and ask for publication CGD 100406



Добро пожаловать Здоровое Начало  
(Healthy Start)

## БЕСПЛАТНО молоко, свежие фрукты, свежие овощи и витаминовые добавки для вас и вашей семьи

### У вас

- Срок беременности больше 10 недель
- Или Есть ребенок в возрасте до 4-х лет

### И вы

- Из малоимущей семьи и получаете материальную помощь или налоговые льготы

### Или

- Беременны и в возрасте до 18 лет (независимо от того, получаете вы материальную помощь или налоговые льготы)

### Да?

Тогда вы имеете право на получение ваучеров Healthy Start.

### Чтобы получить более подробную информацию:

Свяжитесь с вашей акушеркой или детской медсестрой, или попросите вашего знакомого или члена вашей семьи, говорящего по-английски, позвонить по телефону горячей линии Healthy Start: 0845 607 6823



Russian

Witamy w programie Zdrowy Start  
(Healthy Start)

## DARMOWE mleko, świeże owoce i warzywa oraz witaminy dla Ciebie i Twojej rodziny

### Jeśli:

- Jesteś w 10-tym lub więcej tygodniu ciąży lub
- Masz dziecko poniżej czwartego roku życia

### I

- Twoja rodzina otrzymuje zapomogę finansową (benefits) lub ulgi podatkowe (tax credits)

### Lub

- Nie masz ukończonych 18-stu lat i jesteś w ciąży (nawet, jeśli nie otrzymujesz zapomogi finansowej lub ulg podatkowych)

### Tak?

Być może kwalifikujesz się do uzyskania talonów Healthy Start.

### Aby dowiedzieć się więcej:

Zapytaj o szczegóły swoją położną lub pielęgniarkę środowiskową lub poproś znajomego lub członka rodziny mówiącego po angielsku, aby zadzwonił na infolinię Healthy Start tel. 0845 607 6823



Polish