فيتامين د

فيتامين د مهم للتالي:

- تقوية العظام والأسنان
- التخلّص من الآلام والتشنجات والألم في العضلات
- المساعدة في الحفاظ على قوة جهاز المناعة لديك

كيف تحصل على فيتامين د؟

- أفضل مصدر لفيتامين د هو ضوء الشمس
- يجب أن يصل ضوء الشمس مباشرةً إلى بشرتك (وليس من خلال زجاج النافذة)
- تحتوي الأطعمة على كميات صغيرة فقط من فيتامين د
- قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول أقراص فيتامين د

من هم الأشخاص المعرّضون لخطر انخفاض مستويات فيتامين د؟

- البالغون والأطفال ذوو البشرة الداكنة
- الأشخاص الذين يغطّون بشرتهم في كثير من الأحيان
- النساء المحجّبات، وأطفالهن الرضّع أيضًا
- الأشخاص الذين لا يمضون وقتاً طويلاً في الخارج

تحدث مع طبيبك عن فيتامين د

- من المهم التحدث مع طبيبك حول مستويات فيتامين د والكالسيوم لديك
- قد تحتاج إلى تناول أقراص فيتامين د

السلامة من الشمس

- الشمس قوية جدًا في أستراليا ويمكن أن تلحق الضرر ببشرتك
- ليس من الآمن البقاء في الشمس لفترة طويلة دون استعمال الحماية من الشمس
- لحماية نفسك من الشمس: ارتدِ قبعة وضَع كريم واقٍ من الشمس ونظارات شمسية وابقَ في الظل في أكثر أوقات اليوم حرارة

Date revised, July 2024

phn WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative
WentWest
Progressing Health Now
NSW GOVERNMENT
NSW Refugee Health Service