ویتامین دی

ویتامین دی مهم است برای:

- استخوان ها و دندان های شما را قوی میسازد
- توقف دردها، ناراحتی و گرفتگی های عضلی
- کمک برای اینکه سیستم ایمنی شما قوی بماند

چگونه میتوانید ویتامین دی دریافت نمایید؟

- بهترین منبع ویتامین دی از نور آفتاب تآمین میشود
- نور آفتاب باید مستقیماً روی جلد شما بتابد (نه از شیشه پنجره)
- غذاهای حاوی مقدار کم ویتامین دی میباشد
- بعضی افراد ممکن نیاز به گرفتن تابلیت های ویتامین دی داشته باشند

کی ها در معرض خطر کمبود ویتامین دی هستند؟

- بزرگ سالان و اطفال دارای رنگ جلد تیره
- افرادی که اکثرآجلد خودرا میپوشانند
- زنانی که خودرا با حجاب میپوشانند، همچنین نوزادان آنها که از شیر شان تغذیه میشود
- افرادی که زیاد بیرون نمیروند

در مورد ویتامین دی با داکتر تان صحبت نمایید

- این خیلی مهم است که با داکتر تان در مورد ویتامین دی و کلسیم صحبت نمایید
- شما ممکن نیاز به مصرف تابلیت های ویتامین دی داشته باشید

ایمنی در برابر آفتاب

- در آسترالیا نور آفتاب خیلی قوی است و میتواند به جلد شما آسیب برساند
- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب بدون محافظت در برابر آفتاب ایمن نیست
- برای محافظت تان در برابر نور آفتاب: از کلاه، کریم ضد آفتاب، عینک آفتابی استفاده کرده و در جریان روز زمانی که هوا خیلی گرم است در سایه بمانید

Date revised, July 2024

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