





AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

Vitamin D

Medicine name	Strength	Example of brand	Dose directions
Vitamin D (tablets)	1000IU	OsteoD3 	
		Vita- D 	
Vitamin D (liquid)	0.5 mL = 200IU	Ostelin 	



Vitamin D

ویتامین D

Why do I need to take Vitamin D?

Your blood test has showed that you have low vitamin D levels. We need Vitamin D for strong and healthy bones. Low vitamin D levels can make bones weak in children and cause their calcium levels to be low.

Some people with low levels of vitamin D will have bone and joint pain and may get osteoporosis (weak bones that are more likely to break with falls) as they get older.

Vitamin D is found in some foods, but people get most of their vitamin D when skin is exposed to sunlight. How long you need to spend in sunlight to make enough vitamin D depends on the time of year, where you live in Australia and your skin type. You can discuss with your nurse or doctor how much time you should spend in the sun to make enough vitamin D. When spending time in the sun it is important to wear a hat and sunscreen when the ultraviolet index (UV) is high.

We have recommended that you take vitamin D supplements to increase your vitamin D level to normal levels.

How do I take Vitamin D?

Vitamin D is available as tablets or liquid. Your doctor or nurse will explain how much you need to take each day and how long you need to take it for and if you need any follow up blood tests.

The dose recommended is based on how low vitamin D levels and by weight for children so the doses may be different for family members.

It is important that you take the recommended amount every day.

Are there any side effects?

There are not usually any side effects from taking vitamin D supplements. If you take more Vitamin D than has been recommended you have a risk of

چرا به گرفتن ویتامین D ضرورت دارم

معاینات خونی شما نشان داده اند که میزان ویتامین D شما کم است. ما ویتامین D را برای استخوان های قوی و سالم ضرورت داریم و کمبود ویتامین D ممکن است موجب ضعف استخوان ها در اطفال و کمبود کلسیم بدن آنان شود.

برخی از افراد که کمبود ویتامین D دارند درد استخوان یا درد مفاصل پیدا می کنند و ممکن است به پوکی استخوان (ضعف استخوان ها که احتمال می ده شدن بیشتری هنگام افتادن خواهند داشت) مصاب شوند.

ویتامین D در برخی از مواد خوراکی وجود دارند، ولی افراد بیشترین ویتامین بدن خود را وقتی می گیرند که جلد آنان در معرض آفتاب باشد. برای جبران کمبود ویتامین D اینکه چه مدت باید در معرض نور آفتاب باشید تا مقدار کافی ویتامین D بگیرید بسته به موقع سال، محل زندگی شما در استرالیا و نوع جلد شما است. می توانید در این مورد با نرس یا داکتر خود صحبت کنید که چه مدت را در آفتاب باشید تا ویتامین D کافی بگیرید. هنگام صرف وقت در آفتاب هنگامی که میزان اشعه ماوراء بنفش (UV) بلند می باشد، مهم است که یک کلاه به سر داشته باشید و کرم ضد آفتاب به جلد تان بمالید.

توصیه ما این است که مکمل ویتامین D را مصرف کنید تا سطح ویتامین D بدن را به حد طبیعی برسانید.

من چه جور باید ویتامین D مصرف کنم؟

ویتامین D به صورت گولی و شربت وجود دارد. داکتر یا نرس تان برای شما تشریح می نماید چه مقدار باید هر روز بگیرید و برای چه مدتی و اینکه آیا به معاینات خونی پس از گرفتن گولی ضرورت دارید یا نی.

دوز توصیه شده بسته به میزان کمبود ویتامین D و وزن اطفال است و بنا بر این برای اعضای یک خانواده دوز ممکن است متفاوت باشد.

مهم است که مقدار توصیه شده را هر روز بگیرید.

آیا عوارض جانبی وجود دارند؟

معمولاً عوارض جانبی برای مصرف مکمل ویتامین D وجود ندارند. اگر ویتامین D که می گیرید بیش از حد توصیه شده باشد ممکن است بیش از حد کلسیم جذب بدن شود و احساس ناچوری

کرده و علائمی مانند دل بدی، کم آبی بدن و قبضیت پیدا کنید.

getting high calcium levels which can make you feel unwell with nausea, dehydration, and constipation.

More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet.

معلومات بیشتری برای این دوا به شکل معلومات ادویه برای مصرف کننده (CMI) وجود دارد. این معلومات (CMI) را می توان از شفاخانه ها، دواخانه ها، و مطب داکتر ها و از ویبسایت مدیریت مواد دارویی (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi) به دست آورد. این معلومات (CMI) دارای اطلاعات مهمی در باره دواي شما است و باید در ارتباط با این ورق معلوماتی خوانده شوند.

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: HEHS@health.wa.gov.au

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

خدمات صحی برای کسانی که با ویزه بشر دوستانه

آمده اند (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

تلفون: 9222 8500

فکس: 9222 8501

ایمیل: HEHS@health.wa.gov.au

ساعات کار: 8:15 تا 4:15

روزهای دوشنبه تا جمعه

(در آخر هفته ها (شنبه و یکشنبه)

و روزهای رخصت عمومی بسته است)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

ما در اینکه محل مان عاری از دود است مفتخر هستیم.

تشکر از اینکه دود با سگرت کشیدن یا با سگرت الکترونی کشیدن ایجاد نمی کنید.



This document can be made available in alternative formats on request.

این نشریه را می توانیم به شکل های دیگری هم بسته تقاضا عرضه نماییم.

© North Metropolitan Health Service 2023

© خدمات صحت عمومی مناطق شهری شمال 2023

