

# طريقة إعطاء الطفل نقاط فيتامين د

## يوميًا



1

اقرأ التعليمات الموضحة على العبوة بعناية



2

400 وحدة دولية = نقطة واحدة



3

اغسل يديك. ضع نقطة واحدة على إصبع نظيف أو حلمة نظيفة.



5

ضع فيتامين د في مكان مرتفع أو احفظه في مكان مُقفل بعيدًا عن متناول الأطفال.



4

ضعها في فم الطفل.

## ملاحظة:

- يحتاج الأطفال إلى فيتامين د للحصول على عظام وأسنان قوية.
- يحتاج الأطفال إلى نقطة واحدة (400 وحدة دولية) كل يوم. وقد يوصي أخصائي الصحة بجرعة تصل إلى 800 وحدة دولية كل يوم. ولكن أي زيادة عن هذه الكمية قد تكون غير آمنة على صحة الطفل.
- للتعرف على المزيد من المعلومات، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لديك، أو اتصل على وحدة الصحة التابعة للندن مدلسكس على الرقم 519-663-5317.
- للتعرف على المزيد من المعلومات حول فيتامين د، تفضل بزيارة: [https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin\\_d](https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/vitamin_d)