

হেলদি স্টার্ট [স্বাস্থ্যকর জীবন গড়ুন]

খাদ্য ও দুধ কিনতে সাহায্য নিন

এনএইচএস [NHS]-এর হেলদি স্টার্টের জন্য আপনি কীভাবে
আবেদন করবেন এবং এর মাধ্যমে আপনি কী কী কিনতে পারবেন,
সে সম্পর্কে তথ্যসম্বলিত একটি সহজে পঠিতব্য নির্দেশিকা।



SCAN ME

এনএইচএস [NHS]-এর হেলদি স্টার্ট কী?



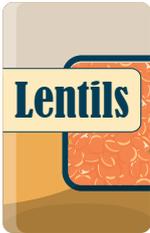
গরুর দুধ



তাজা, হিমায়িত বা টিনজাত ফল এবং শাক-সবজি



ইনফ্যান্ট ফর্মুলা মিল্ক [শিশুদের জন্য কৃত্রিমভাবে তৈরি বুকের দুধের বিকল্প দুধ]



তাজা, শুকনো এবং টিনজাত ডাল



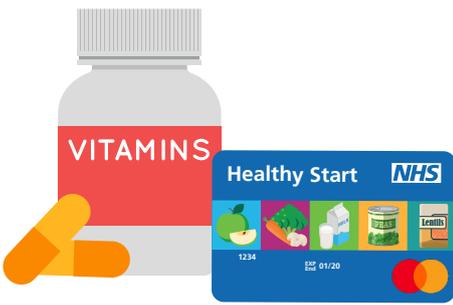
এছাড়া আপনি বিনামূল্যে হেলদি স্টার্ট ভিটামিনও পেতে পারেন।



আপনি একটি প্রিপেইড কার্ড পাবেন যেটি আপনি অনেক দোকানে ব্যবহার করতে পারবেন যেখানে স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কিনতে পারবেন



যে সব দোকানে কার্ডের মাধ্যমে অর্থ পরিশোধ করতে দেয়, এগুলোর মধ্যে বেশিরভাগ দোকানেই আপনি আপনার এই কার্ড ব্যবহার করতে পারবেন



বিনামূল্যে হেলদি স্টার্ট ভিটামিন সংগ্রহ করতেও আপনি আপনার এই কার্ড ব্যবহার করতে পারবেন

এনএইচএস [NHS]-এর হেলদি স্টার্টের জন্য কে আবেদন করতে পারবেন?



18 বছরের নিচে: 18 বছরের কম বয়সী এবং গর্ভবতী যে কেউ আবেদন করতে পারবেন।



18 বছরের অধিক বয়সীদের বেলায়, আপনি অবশ্যই:

- কমপক্ষে 10 সপ্তাহের গর্ভবতী বা
- আপনার 4 বছরের কম বয়সী অন্তত একটি সন্তান থাকতে হবে,

এছাড়াও আপনি এই সুবিধাগুলোর যে কোনো একটি পাবেন:

- চাইল্ড ট্যাক্স ক্রেডিট (আপনার পরিবারের বার্ষিক আয় £16,190 বা তার কম হলেই কেবল আপনি এই বেনিফিট পাবেন)
- ইনকাম সাপোর্ট [এক ধরনের বেনিফিট]
- ইনকাম বেইজড জব সিকার'স এলাউন্স [এক ধরনের বেনিফিট]
- পেনশন ক্রেডিট (যার মধ্যে শিশু সংস্করণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে) [এক ধরনের বেনিফিট]
- ইউনিভার্সাল ক্রেডিট (আপনার পরিবারের চাকুরি থেকে পাওয়া বেতন যদি সবকিছু কেটে নেওয়ার পর প্রতি মাসে মাত্র £408 বা তার কম হয়)
- আয়ের সাথে সম্পর্কিত এমপ্লয়মেন্ট এবং সাপোর্ট এলাউন্স (ESA) এবং 10 সপ্তাহের বেশি গর্ভবতী হলে
- আপনি বা আপনার সঙ্গী শুধুমাত্র চলমান ওয়ার্কিং ট্যাক্স ক্রেডিট পান।

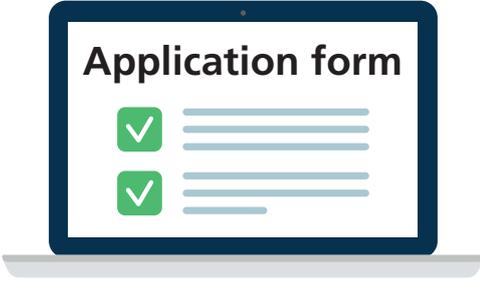


কীভাবে আবেদন করতে হবে

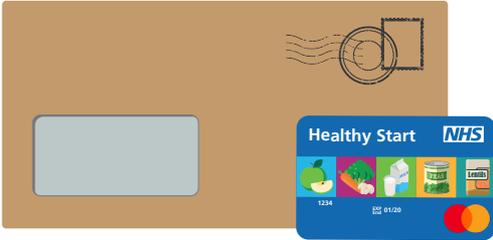


www.healthystart.nhs.uk

ওয়েবসাইটটিতে যা



অনলাইন ফরমটি পূরণ করুন



ডাকযোগে আপনার প্রি-পেইড কার্ড পান



0300 330 2090 নম্বরে কল করে আপনার কার্ড সক্রিয় করুন এবং পিন নম্বর পান

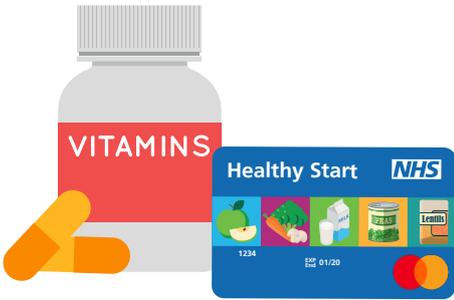
কীভাবে আবেদন করতে হবে



মাস্টারকার্ড [Mastercard®]-এর মাধ্যমে পেমেন্ট গ্রহণ করে এমন যে কোনো দোকানে স্বাস্থ্যকর খাবার ও দুধ কিনুন



প্রতি চার সপ্তাহে একবার আপনার কার্ডে আপনার পাওনা টপ আপ হবে



বিনামূল্যে হেলথি স্টার্ট ভিটামিন সংগ্রহ করার সময় আপনার এই কার্ডটি প্রদর্শন করুন



আপনি অনলাইনে আবেদন করতে না পারলে 0300 330 7010 নম্বরে আমাদের হেল্পলাইনে কল করুন। লোকাল রেটে আপনাকে চার্জ করা হবে।

কিভাবে এনএইচএস (NHS) হেলথি স্টার্ট (Healthy start)-এর সাথে যোগাযোগ করবেন



এনএইচএস (NHS) হেলথি স্টার্ট (Healthy Start) -এর কারোর সাথে কথা বলা জন্য, ০৩০০ ৩৩০ ৭০১০ তে ফোন করতে পারেন।

সোমবার থেকে শুক্রবার খোলা, সকাল ৮ টা থেকে বিকেল ৬ টা পর্যন্ত।

আপনার কল চার্জ স্থানীয় রেটেই হবে।



এনএইচএস [NHS] হেলথি স্টার্ট (Healthy start) -কে ইমেইল করতে পারেন:
healthy.start@nhsbsa.nhs.uk



আপনার প্রি-পেইড কার্ডের ব্যাপারে সাহায্যের জন্য, ০৩০০ ৩৩০ ২০৭০ নম্বরে কল করতে পারেন।

সেখানে আপনিঃ:

- কার্ড এক্টিভেট করতে পারেন
- পিন খুঁজে পেতে পারেন
- আপনার কার্ডে কতো আছে তা জানতে পারেন
- আপনার কার্ড হারিয়ে গেলে অথবা চুরি হলে তা জানাতে পারেন

প্রতিদিনই সারাদিন খোলা থাকে।

আপনার কল চার্জ স্থানীয় রেটেই হবে।



এনএইচএস [NHS] এর হেলথি স্টার্ট (Healthy Start) এর তথ্যের জন্য অথবা আবেদন করতে ভিজিট করুনঃ

www.healthystart.nhs.uk



The allpay prepaid card is issued by allpay Ltd pursuant to license by Mastercard International Incorporated. allpay Ltd is a company regulated by the Financial Conduct Authority (FRN 900539) for the issuance of electronic money. Head office and registered address: Fortis et Fides, Whitestone Business Park, Hereford, HR1 3SE (Company No 02933191). Mastercard is a registered trademark of Mastercard International Incorporated.