

Healthy Start language translations

This english language leaflet has been translated into the following 10 languages, courtesy of Lambeth Council. The translations are free to download and use.



**Pregnant?
Children under four?**

Don't miss out on food vouchers worth more than **£1,200*** per child

You can get **Healthy Start vouchers** if you're at least 10 weeks pregnant or have a child under four years old.

Your family must also get one of the following:

- Income Support
- Income-based Jobseeker's Allowance
- Income-related Employment and Support Allowance
- Child Tax Credit (with a family income of £16,190 or less per year)
- Universal Credit (with a family take-home pay of £408 or less per month)
- You also qualify if you are under 18 and pregnant, even if you don't get any of the above benefits.



Sign up online www.healthystart.nhs.uk

Vouchers worth up to **£8.50** per week** to spend on milk, fruit and veg, tinned/dried pulses and infant formula milk

* If you sign up at the first opportunity when you are 10 weeks pregnant
** If your child is under one, you'll receive two £4.25 vouchers per week. If your child is 1-4 years old, you will receive one £4.25 voucher per week.



101902 (11.21)

Languages include:

- Ahmaric
- Arabic
- Chinese
- French
- Italian
- Polish
- Portugese
- Spanish
- Somali
- Tigrinya

Ahmaric

እርጉዝ ነዎት ? ከ አራት ዓመት በታች ያልቸው ልጆች አልዎት ? ይህ እርዳታ ለማግኘት በኢንተርኔት (ድሕረ ገጽ) ገብተው ይመዘገቡ Healthy Start ለአንድ ሕጻን ልጅ እስከ ለዓመት የሚሰጥ ለምግብ መግዣ የሚሆን £1,200* እርዳታ እንዳያመልጡባችሁ

የ 10 ወር እርጉዝ ከሆኑ Healthy Start vouchers (ሄልዲ ስታርት ቫልቸር) ጤነኛ የሆነ ሂደት ለመምራት ይሚል እርዳታ ወይክ ከአራት አመት በታች የሆነ ሕጻን ልጅ ካልዎት :: በተጨማሪም ቤተሰብዎ ከዚህ በታች ያሉት የመንግስት እርዳታ የሚሰጡ ሊቀበሉ ይገባል ::

- ኢንካም ሳፖርት የመንግስት እርዳታ
- በገቢዎ መሰረት የሚሰጥ ጅብ ሲከርስ አላዋንስ የሚባል የመንግስት እርዳታ ::
- በገዲዎ መሰረት የሚሰጡ ኢምፕሎይመንት ኤንድ ሳፖርት አላዋንስ
- ቻይልድ ታክስ ክረዲት (አንድ ቤተሰብ የዓመት ገቢያቸው £16,190 በታች ከሆነ የሚሰጥ እርዳታ ነው) ::
- ዩኒቨርሲቲ ክረዲት (አንድ ቤተሰብ የአጠቃላይ ገቢያቸው ከ £408 በታች ለወር ከሆነ የሚሰጥ እርዳታ ነው) ::
- እንዲሁም እድሜዎ ከ 18 በታች ከሆነ እና እርጉዝ ከሆኑ ፣ ከላይ የተጠቀሱት የመንግስት እርዳታ የማይወስዱ ከሆንም ይህ እርዳታ መውሰድ ይችላሉ ::

ይህ እርዳታ ለማግኘት በኢንተርኔት (ድሕረ ገጽ) ገብተው ይመዘገቡ :: www.healthystart.nhs.uk

ከ ሚያዚያ 2021 ጀምሮ ለሰዎች የሚሰጠው ለምግብ መግዣ የሚሆን ቫልቸር ወደ £8.50 ** ይህ ገንዘብ የሚሰጠው ለወተት ፣ ለፍሩት እና ለአትክል ምክብ ወይም የቆርቆሮ ምግብ እና/ ደረቅ ምግም መግዣ ወይም የሕጻን ልጅ የሚጠቁት ድቄት ወተት መግዣ የሚረዳ ነው ::

* የ 10 ሳምንታት እርጉዝ በሚሆኑበት የመጀመሪያ ዕድል በሚሆኑበት የመጀመሪያ ዕድል ላይ ከተመዘገቡ

** ሁለት £4.25 በሰዎች የምግብ መግዣ የሚሆን ገንዘብ ይሰጣቸዋል :: ሕጻን ልጅዎ ዕድሜው/ዎ 1-4 ከሆኑ ፣ አንድ £4.25 ለምግብ መግዣ የሚሆን ቫልቸር ለሰዎች ይሰጣቸዋል ::

Arabic

هل أنت حامل؟

هل لديك أطفال تقل اعمارهم عن 4 سنوات؟

اغتنمي فرصة الحصول على قسائم الطعام التي تزيد قيمتها عن

1200£ جنيه استرليني* لكل طفل

إذا كنت حامل عشرة اسابيع على الأقل أو إذا كان لديك طفل يقل Start Healthy) يمكنك الحصول على قسائم البداية الصحية (هيلثي ستارت عمره عن 4 سنوات. ويتوجب ان تكون عائلتك تحصل على احد الامور التالية وهي: معونة دعم الدخل عالية الباحث عن العمل بناء على الدخل عالية الدعم والتوظيف المتعلقة بالدخل التتامن الضريبي العائد للطفل (بالنسبة للعائلات التي يعتبر دخلها السنوي حوالي أو اقل 190,16£ جنيه استرليني في السنة الواحدة) التتامن العالمي (بالنسبة للعائلات التي يبلغ مجموع الرواتب التي تتقاضه 408£ جنيه استرليني أو اقل في الشهر الواحد) وتعتبرين ايضا مؤهلة للحصول على هذه القسائم اذا كان يقل عمرك عن 18 عاما و ا

إذا كنت حامل بطفلك حتى إذا كنت ال تحصلين على اي من المعونات المالية المذكورة أعلاه

رجى منك تسجيل نفسك عبر شبكة الانترنت للحصول على هذه القسائم وذلك عن

طريق زيارتك للموقع الإلكتروني التالي uk.nhs.healthystart.w

اعتبارا من شهر ابريل/ نيسان 2021, سيتم تقديم قسائم الطعام

www.sustainweb.org

التي تصل قيمتها ال 50.8£ جنيهات استرلينية كحد

اقصى في السبوع الواحد**لشراء الحليب والفواكه والخضروات

والبقوليات المعلبة والجافة وحليب الطفل الصطناعي

اذا سجلت نفسك للحصول على قسائم الطعام في اول فرصة ممكنة لك وعندما *

تكونين حامل بطفلك عشرة اسابيع**اذا كان يبلغ عمر طفلك اقل من سنة واحدة واذا كنت تحصلين على قسائم من قسائم الطعام تبلغ قيمتها 25.4 جنيه استرليني في السبوع الواحد. اذا كان يتراوح عمر طفلك ما بين عام واحد الى 4 اعوام واذا كنت تحصلين على قسيمة طعام واحدة تبلغ قيمتها 25.4 جنيه استرليني في السبوع الواحد.

Chinese

你是否已经怀孕？ 是否有不满四岁的孩子？ 在线注册：www.healthystart.nhs.uk 每名儿童都有权获得价值超过1200英镑* 的食品券，请 不要错过这个机会。

如果你已经怀孕10周以上或有4岁以下的孩子，则可以 获得名字叫“健康的开端”（Healthy Start）的代金券。 你的家庭必须也在领取下列津贴之一：

- 收入补助
- 基于收入的求职者津贴
- 与收入相关的就业和支持津贴
- 儿童税收抵免（家庭年收入不超过16190英镑）
- 通用福利金（家庭每月实际收入在408英镑或以下）
- 如果你未满18岁而且已经怀孕，即使没有获得上述任何福利，你也有 资格获得上述代金券。

在线注册：www.healthystart.nhs.uk

从2021年4月起，每周将发放高达8.50英 镑**的补贴用于购买牛奶、水果和蔬菜、罐装/ 干豆类和婴儿配方奶粉

* 如果你在怀孕10周时第一时间注册

** 如果你的孩子未满一岁，你每周将收到两张4.25英 镑的代金券。 如果你的孩子的年龄在1-4岁之间，你每周将收到一张4.25英镑的代金券。

French

Enceinte ? Des enfants de moins de quatre ans ? Inscrivez-vous en ligne www.healthystart.nhs.uk
Ne manquez pas les bons d'alimentation d'une valeur de plus de 1 200 GBP* par enfant

Vous pouvez obtenir des bons Healthy Startsi vous êtes enceinte d'au moins 10 semaines ou si vous avez un enfant de moins de quatre ans. Votre famille doit également bénéficier de l'un des éléments suivants :

- Soutien au revenu
- Allocation pour les demandeurs d'emploi
- Allocation d'emploi et de soutien liée au revenu
- Crédit d'impôt pour enfants (dont le revenu familial est inférieur ou égal à 16 190 GBP par an)
- Crédit universel (dont le salaire familial net est inférieur ou

égal à 408 GBP par mois) Vous pouvez également en bénéficier si vous avez moins de 18 ans et si vous êtes enceinte, même si vous ne bénéficiez d'aucune des prestations susmentionnées

Inscrivez-vous en ligne www.healthystart.nhs.uk

À partir d'avril 2021, jusqu'à 8,50 GBP par semaine ** à dépenser pour du lait, des fruits et légumes, des conserves de légumes secs et du lait pour nourrissons.

*Si vous vous inscrivez à la première occasion lorsque vous êtes enceinte de 10 semaines.

** Si votre enfant a moins d'un an, vous recevrez deux bons de 4,25 GBP par semaine. Si votre enfant est âgé de 1 à 4 ans, vous recevrez un bon de 4,25 GBP par semaine.

Italian

Sei incinta? Hai bambini sotto i quattro anni? Puoi fare domanda online su www.healthystart.nhs.uk
Non perderti i buoni pasto del valore di oltre £ 1.200* per bambino

Puoi ottenere i buoni Healthy Start se sei incinta di almeno 10 settimane o se hai un bambino sotto i quattro anni. La tua famiglia deve anche ottenere uno dei seguenti benefici: • Sostegno al reddito • Indennità di disoccupazione basata sul reddito • Indennità di disoccupazione e di sostegno in base al reddito • Credito d'imposta per i figli (con un reddito familiare uguale o inferiore a £ 16.190 all'anno) • Credito universale (con un salario netto familiare uguale o inferiore a £ 408 al mese) • Si qualificano inoltre le donne incinte di meno di 18 anni, anche se non ricevono nessuno dei benefici di cui sopra

Puoi fare domanda online su www.healthystart.nhs.uk

Per un valore fino a £ 8.50 a settimana** da spendere per latte, frutta e verdura, legumi secchi/in scatola e latte artificiale

* Se ti iscrivi alla prima occasione quando sei incinta di 10 settimane

** Se il tuo bambino ha meno di un anno, riceverai due buoni da £ 4.25 a settimana. Se il tuo bambino ha 1-4 anni, riceverai un buono da £ 4.25 a settimana.

Portuguese

Grávida? Crianças com menos de quatro anos? Registe-se online: www.healthystart.nhs.uk Não deixe de receber vales de alimentação no valor de mais de £1,200.00* por criança.

Pode receber vales Healthy Start se estiver grávida de pelo menos 10 semanas ou tiver um filho com menos de quatro anos. A sua família também deve estar a receber um dos seguintes: • Subsídio de rendimento; • Subsídio de Desemprego (baseado no rendimento); • Subsídio de rendimento social de inserção e Apoio ao Emprego (baseado no rendimento); • Crédito Fiscal para Crianças (com um rendimento familiar anual de £16,190.00 ou menos); • Crédito Universal (com um rendimento familiar mensal de £408.00 ou menos); • Também pode ser elegível se tiver menos de

www.sustainweb.org

18 anos e estiver grávida, mesmo que não obtenha qualquer das prestações sociais acima referidas

Registe-se online: www.healthystart.nhs.uk

A partir de abril de 2021, no valor de até £8.50 por semana** para gastar em leite, fruta e legumes, leguminosas secas e leite em pó para bebés

* Deve inscrever-se na primeira oportunidade quando estiver grávida de 10 semanas. ** Se a sua criança for menor de um ano, receberá dois vales de £4.25 por semana. Se a sua criança tiver entre 1 a 4 anos, receberá um vale de £4.25 por semana

Polish

W ciąży? Dzieci poniżej czterech lat? Zarejestruj się online www.healthystart.nhs.uk Nie przeocz bonów żywnościowych o wartości ponad 1,200 funtów* na każde dziecko

Kupony Healthy Start możesz otrzymać, jeśli jesteś w co najmniej w 10 tygodniu ciąży lub jeśli masz dziecko poniżej czwartego roku życia Twoja rodzina musi również otrzymywać jedno z poniższych: • Zasiłek dochodowy • Zasiłek w oparciu o dochód dla poszukujących pracy • Renta w oparciu o dochód z tytułu niezdolności do pracy • Dodatek dla osób wychowujących dzieci (przy dochodach rocznych rodziny w wysokości 16 190 GBP lub mniej) • Kredyt uniwersalny (przy dochodach miesięcznych "na rękę" rodziny w wysokości 408 GBP lub mniej) • Kwalifikujesz się również, jeśli masz mniej niż 18 lat i jesteś w ciąży, nawet jeśli nie otrzymujesz żadnego z powyższych świadczeń

Zarejestruj się online www.healthystart.nhs.uk

Od kwietnia 2021 r. - do 8,50 GBP funtów tygodniowo** do wydania na mleko, owoce i warzywa, konserwowe / suszone rośliny strączkowe i mleko początkowe dla niemowląt

* Jeśli zarejestrujesz się przy pierwszej sposobności w 10. tygodniu ciąży ** Jeśli twoje dziecko ma mniej niż jeden rok, otrzymasz dwa bony o wartości 4,25 GBP tygodniowo. Jeśli twoje dziecko jest w wieku 1 - 4 lata, otrzymasz jeden kupon o wartości 4,25 GBP tygodniowo.

Spanish

¿Embarazada? ¿Con niños menores de cuatro años? No se pierda los cupones de comida valorados en más de £1,200* por niño(a)

Usted puede obtener Healthy Start Vouchers, si usted está embarazada de al menos 10 semanas, o tiene un(a) hijo(a) menor de cuatro años de edad. Para ser elegible, su familia habrá de estar recibiendo uno de los siguientes: • Apoyo a los Ingresos • Subsidio por Desempleo en base a Ingresos • Subsidio al Empleo y de Apoyo en relación a Ingresos • Crédito Fiscal por Hijos (con ingresos familiares de £16.190 o menos, al año) • Crédito Universal (con ingresos netos familiares mensuales de £408 o menos) • Asimismo, usted resulta elegible si tiene menos de 18 años y está embarazada, incluso en el caso de que usted no esté recibiendo ninguno de las prestaciones sociales que se indican más arriba.

Regístrate online www.healthystart.nhs.uk

Esta ayuda estará valorada en hasta £8,50 a la semana** para gastar en leche, fruta y vegetales, frescas, enlatadas o congeladas y leche de fórmula para lactantes.

* Regístrate a la primera oportunidad, cuando usted está embarazada de 10 semanas

** Si su hijo(a) tiene menos de un año de edad, usted recibirá dos cupones de £4,25 a la semana. Si su hijo(a) tiene una edad comprendida entre 1-4 años, usted recibirá un cupón de £4,25 a la semana.

Somali

Uur ma leedahay? Carruur ka yar afar sano? Iska qor internetka www.healthystart.nhs.uk Ha ku dhejin foojarrada cuntada oo qiimahoodu ka badan yahay £1,200* ilmihiiiba.

Waxaad heli kartaa Healthy Start vouchers haddii aad uur leedahay ugu yaraan 10 toddobaad ama aad leedahay ilmo ka yar afar sano. Qoyskaagu waa inuu sidoo kale helaa mid ka mid ah kuwan soo socda: • Taageerada Dakhliga • Gunnada Shaqo-doonka ee dakhliga ku salaysan • Gunnada Shaqaalaynta iyo Kaalmada ee dakhliga la xidhiidha • Gunnada Cashuurta Ilmaha (Leh dakhliga qoyska oo ah £ 16,190 ama wax ka yar sanadkii) • Gunnada Caamka ah (Oo leh dakhliga guriga lo qaato ee £ 408 ama ka yar bishii) • Waxaad kaloo xaq ugu leedahay haddii aad ka yar tahay 18 oo aad uur leedahay, xitaa haddii aadan helin mid ka mid ah dheefaha kor ku xusan.

Iska qor internetka www.healthystart.nhs.uk

Laga bilaabo Abriil 2021, oo qiimihiisu yahay ilaa £ 8.50 toddobaadkii ** si loogu kharash gareeyo caano, miro iyo khudaar, caagadaha qasacadaysan/ qalalan iyo caanaha budada ee dhallaanka

* Haddii aad is -qorto fursadda koowaad marka aad uur leedahay 10 toddobaad

** Haddii ilmahaagu ka yar yahay hal, waxaad heli doontaa laba foojar oo ah £ 4.5 toddobaadkii. Haddii ilmahaagu yahay 1 - 4 sano, waxaad heli doontaa hal foojar £ 4.25 toddobaadkii

Tigrinya text

ጥንስቲ ? ቆልዑት ዕድሜአም ትሕቲ ኣርባተ ? ኣብ ዝስዕብ ድሕረ ገጽ ወይ ከኣ ዌብ ሳይት ኣድራሻ ኣቲኹም ተመዝገቡ :: www.healthystart.nhs.uk ናይ ቆልዑት ሓገዝ ንመግብታት መግዝኢ ዝኸውን ልዕሊ £1,200* ንሓደ ቆልዑ ዝኸውን ::

ከምኡ እውን ናይት Healthy Start vouchers (ሄልዚ ስታርት ዝብል ናይ ምግብ ምግዝኢ) እንተ ዳኣ እንተወሓደ ናይ ዓሰርተ ሰሙን ጥንሲ ኣለክን ከይኑ እዚ ሓገዝ እዚ ክወሃበክን ይከኣል እዩ :: ቤተሰብኩም ከኣ እዘን ኣብ ታሕቲ ተገሊጸን ዘለዎ ወሃቡ ክኹኑ ኣለዎም : • ኢንካም ሳፖርት ናይ ኣታዊ ሓገዝ • ኢንካም ባይዝ ጆብ ሲከርስ ኣላዎንስ ከከምእቲ ኣታዊኹም ተራእዩ ስራሕ እንዳይለኹም ክለኹም ዝወሃብ ሓገዝ :: • ኢንካም ባይዘድ ኢንፕሎይመንት ኤንድ ሳፖርት ኣላዎንስ ከከምእቲ ኣታዊኹም ተራእዩ ስራሕ እንዳይለኹም ክለኹም ዝወሃብ ሓገዝ :: • Child Tax Credit ((ቻይልድ ታክስ ክረዲት ናይ ቆልዑ ግብረ ሓገዝ (እንተ ድኣ እቲ ቤተሰብ ኣታዊ ድምር ትሕቲ ትሕቲ £16,190ንዓመት ከይኑ) :: • ዩኒቨርሲቲ ክረዲት (ኣብ ሓደ ቤተሰብ ውሽጢ

አጠቃላይ አታዊ ድምር ንወርሒ ትሕቲ£408 እንተ ድእ ኮይኑ) • ከምኡ እውን እንተ ድኣ ዕድሜኽን ትሕቲ 18 ኮይኑ እሞ ከኣ ጥንሳት ኮይንኩም እውን ተወሳኺ ሓገዝ ዋላ እክዋ እዘን ኣብ ላዕሊ ተጠቂሰን ዘለዋ ሓገዛት ዘይትወዱ ኮይንኩም ይግባኣኩም እዩ ።

ኣብ ዝስዕብ ድሕረ ገጽ ወይ ከኣ ዌብ ሳይት ኣድራሻ ኣቲኹም ተመዝገቡ ። www.healthystart.nhs.uk

ካብ ሚያዚያ 2021 ጀሚሩ ንሰሙን **£8.50 ክወሃበኩም ይኸእል እዩ ፣ እዚ ከኣ ንጸባን ንፍሩት ንኣሕምልት መግዝኢ ዝኸውን ገንዘብ ከምኡ እውን ናይ ታኒካ/ድሩቕ ምግባትታ ከምኡ እውን ናይ ቆልዑት ጸባ መግዝኢ ክኸውን ይኸእል እዩ ።

* እንተ ድኣ ቅድሚ ዝኣገረ ምልክታ ኣቕራብኩም ናይ 10 ሰሙን ጥንሲ ምስ ተታሕዞ ቀዲምካ እቲ ዕድል ምጥቃም ።

** እንተ ድኣ ቆልዓኹም ትሕቲ ሓይ ዓመት ኮይኑ ንሰሙን £4.25 ንመግቢ መግዝኢ ዝኸውን ገንዘብ ክወሃበኩም እዩ ። እንተ ድኣ ቆልዓኹም ትሕቲ 1-4 ዓመት ኮይኑ ንሰሙን £4.25ንመግቢ መግዝኢ ዝኸውን ገንዘብ ክወሃበኩም እዩ ።