

# HEALTHY

## البداية الصحية

### يمكنك الحصول على:

**4.25 جنيه إسترليني** كل أسبوع من فترة الحمل (ابتداءً من الأسبوع العاشر من الحمل)  
**8.50 جنيه إسترليني** أسبوعيًا للأطفال من سن الولادة إلى سن الواحدة (442 جنيهًا إسترلينيًا سنويًا\*)

**4.25 جنيه إسترليني** كل أسبوع للأطفال بين سن الواحدة والرابعة (221 جنيهًا إسترلينيًا سنويًا، ما مجموعه 663 جنيهًا إسترلينيًا) أكثر من **1000 جنيه إسترليني** على مدار 4 أعوام\*

\*التكاليف بناءً على بيانات عام 2021.

سوف تتوقف المدفوعات بعد عيد ميلاد طفلك الرابع أو إذا لم تعودي تتلقين إعانات.

### ما هو برنامج البداية الصحية؟

إذا كنتِ حاملًا أو لديك أطفال تحت سن الرابعة، يمكنك الاستفادة من مدفوعات كل 4 أسابيع لإنفاقها على:

حليب البقرة



الفاكهة والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة



حليب الرضع



البقول الطازجة والمجففة والمعلبة



يمكنك كذلك الحصول على **فيتامينات مجانية من برنامج البداية الصحية.**



للتحقق من أهليتك للتقدم بطلب أو للحصول على مزيد من المعلومات، تحدّثي إلى قابلتك أو زائرتك الصحية أو زر الموقع الإلكتروني

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

كما يمكنك الاتصال بخط المساعدة التابع لبرنامج البداية الصحية

0300 330 7010



# HEALTHY

## البداية الصحية

للتأهل لمخطط البداية الصحية، يجب أن تكوني في الأسبوع العاشر على الأقل من الحمل أو أن يكون لديك ما لا يقل عن طفل واحد تحت سن الرابعة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكوني تتلقين على الأقل واحدة من الإعانات التالية:

- الائتمان الضريبي للأطفال (فقط إذا كان الدخل السنوي لعائلتك 16190 جنيهًا إسترلينيًا أو أقل)
- دعم الدخل
- بدل الباحث عن عمل على أساس الدخل

- ائتمان المعاش (الذي يشمل إضافة الطفل)
- الائتمان الشامل (فقط إذا كان الراتب الذي تحصل عليه أسرتك هو 408 جنيهات إسترلينية أو أقل شهريًا من التوظيف)

### أنت مؤهلة أيضًا لمخطط البداية الصحية إذا:

- كنت حاملًا تحت سن الثامنة عشرة حتى إذا كنت لا تتلقين أي إعانات
- كنت تحصلين على بدل التوظيف والدعم المتعلق بالدخل (ESA) وكنت في الأسبوع العاشر على الأقل من الحمل
- كنتِ أو شريكك تحصلان على ائتمان ضريبي للعمل الجاري فقط. (الائتمان الضريبي للعمل الجاري هو ائتمان ضريبة العمل الذي تحصلين عليه في الأسابيع الأربعة فور توقفك عن العمل لمدة 16 ساعة أو أكثر في الأسبوع)

لمعرفة ما إذا كانت عائلتك تكسب 408 جنيهات إسترلينية أو أقل شهريًا من العمل أثناء الاستفادة من Universal Credit، انظري إلى «راتبك المستحق عن هذه الفترة» في إشعار منح Universal Credit الشهري.

### كيف تتقدم بطلب

نرُفّي نموذج الطلب البداية الصحية من [www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk). أو اتصل بخط المساعدة التابع لبرنامج البداية الصحية على الرقم 0300 330 7010 واطلبي منهم أن يرسلوا إليك واحدًا عبر البريد.

يمكنك أيضًا أن تطلبي من القابلة أو الزائرة الصحية نموذج طلب.