



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

فيتامين 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

لماذا أحتاج إلى تناول فيتامين D؟

أظهر فحص الدم مستويات فيتامين D لديك منخفضة. نحتاج إلى فيتامين D للحصول على عظام قوية وصحية. ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات فيتامين D إلى إضعاف العظام عند الأطفال ويسبب انخفاض مستويات الكالسيوم لديهم.

سيعاني بعض الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات فيتامين D من آلام العظام والمفاصل وقد يصابون بهشاشة العظام (ضعف العظام التي من المرجح أن تتكسر عند السقوط) مع تقدمهم في السن. يوجد فيتامين D في بعض الأطعمة، لكن الناس يحصلون على معظم فيتامين D عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. تعتمد المدة التي تحتاجها لقضائها في ضوء الشمس لإنتاج ما يكفي من فيتامين D على الوقت من العام، والمكان الذي تعيش فيه في أستراليا ونوع بشرتك. ويمكنك مناقشة الممرضة أو الطبيب حول مقدار الوقت الذي يجب أن تقضيه في الشمس لإنتاج ما يكفي من فيتامين D. وعند قضاء الوقت في الشمس، من المهم ارتداء قبعة ومسح كريم واق من الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية مرتفعًا. نوصيك بتناول مكملات فيتامين D لرفع مستواه لديك إلى المستويات الطبيعية.

كيف أتناول فيتامين D؟

يتوفر فيتامين D على شكل أقراص أو سائل. وسيشرح لك طبيبك أو ممرضتك المقدار الذي تحتاج إلى تناوله كل يوم ومدة تناوله وما إذا كنت بحاجة إلى أي فحوصات دم متابعة.

تعتمد الجرعة الموصى بها على انخفاض مستويات فيتامين D ووزن الأطفال، لذا قد تختلف الجرعات بالنسبة لأفراد الأسرة.

من المهم أن تتناول الكمية الموصى بها كل يوم. ويتم امتصاص فيتامين D بشكل أفضل عند تناوله مع الطعام.

هل هناك أية آثار جانبية؟

عادةً لا توجد أي آثار جانبية لتناول مكملات فيتامين D. وإذا تناولت فيتامين D أكثر مما هو موصى به، فأنت معرض لخطر ارتفاع مستويات الكالسيوم مما قد يجعلك تشعر بالإعياء والغثيان والجفاف

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

والإمساك.

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.

تتوفر معلومات إضافية عن هذا الدواء في شكل معلومات عن الأدوية للمستهلكين (CMI). وتتوفر معلومات عن الأدوية للمستهلكين من المستشفيات والصيدليات والعيادات الطبية ومن موقع إدارة السلع العلاجية (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). وتحتوي المعلومات عن الأدوية للمستهلكين على معلومات مهمة عن دوائك ويجب قراءتها مع هذه النشرة.

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)

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

هاتف: 9222 8500

فاكس: 9222 8501

البريد الإلكتروني: HEHS@health.wa.gov.au

ساعات العمل: 8:15 - 4:15

من الاثنين إلى الجمعة

(مغلق في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية)

We are proud to be a smoke-free site.

يُمنع التدخين داخل مبانينا.



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

نشكرك على عدم التدخين أو التدخين الإلكتروني في أي من مبانينا.



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

يمكن توفير هذا المستند بنسق بديل عند الطلب.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

