



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	



## English

# Vitamin 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.

## Burmese

# ဗီတာမင် ဒီ

## ကျွန်ုပ် ဗီတာမင်ဒီကို ဘာကြောင့် သောက်သုံးရန်လိုအပ်သနည်း။

သင့်သွေးစစ်ချက်အရ သင့်တွင် ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏနည်းနေသည်ဟု တွေ့ရပါသည်။ အရိုးများ သန်စွမ်း ကျန်းမာရန် ဗီတာမင် ဒီ လိုအပ်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏနည်းခြင်းသည် ကလေးများတွင် အရိုးများကို အားနည်းစေနိုင်ပြီး ကယ်လ်ဆီယမ်ပမာဏကို လျော့ကျစေနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏနည်းသူအချို့တွင် အရိုးနှင့် အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှု ခံစားရနိုင်ပြီး အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အရိုးပွရောဂါ (ကျိုးလွယ်သော အရိုးများ) ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင် ဒီကို အချို့အစားအစာတွေမှာ တွေ့ရသော်လည်း ဗီတာမင် ဒီ အများစုကို အရေပြားက နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့သည့်အခါတွင် ရရှိပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ လုံလောက်စွာရရှိရန်အတွက် နေရောင်ခြည်အောက်တွင် နေရန်လိုအပ်သည့်အချိန်ပမာဏမှာ တစ်နှစ်တာ၏ အချိန်၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် သင်နေထိုင်သည့်နေရာနှင့် အရေပြားအမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ဗီတာမင် ဒီ လုံလောက်စွာရရှိရန် နေရောင်ခြည်အောက်တွင် အချိန်မည်မျှနေသင့်သည်ကို သင်၏ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ နေရောင်ခြည်အောက်တွင် နေသည့်အခါ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်း (UV) မြင့်မားနေပါက ဦးထုပ်နှင့် နေလောင်ကာခရင်မ်ကို ဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏကို ပုံမှန်အဆင့်အထိ မြှင့်တင်ရန် ဗီတာမင် ဒီ ဖြည့်စွက်ဆေးများ သောက်သုံးရန် အကြံပြုထားပါသည်။

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

*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](http://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.*

## ဗီတာမင် ဒီ ကို

### မည်သို့သောက်သုံးသင့်ပါသနည်း။

ဗီတာမင် ဒီ ကို ဆေးပြား သို့မဟုတ် အရည်အဖြစ် ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် သင်တစ်နေ့လျှင် မည်မျှသောက်ရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် မည်မျှကြာကြာ သောက်သုံးရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ သွေးစစ်ဆေးမှုတစ်ခုခု လိုအပ်ပါက ရှင်းပြပါမည်။

အကြံပြုထားသော ဆေးပမာဏသည် ဗီတာမင် ဒီ ပမာဏ မည်မျှနိမ့်နေသည်နှင့် ကလေးများအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်အပေါ် မူတည်ခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်များတွင် ဆေးပမာဏ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ် အကြံပြုထားသော ပမာဏကို ရရန် အရေးကြီးပါသည်။

### ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသလား။

များသောအားဖြင့် ဗီတာမင် ဒီ ဖြည့်စွက်ဆေးသောက်ခြင်းကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။ ဗီတာမင် ဒီ ကို ညွှန်ကြားထားသည်ထက် ပိုသောက်မိပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရစေနိုင်သည့် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ် မြင့်မားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

*ဤဆေးအတွက် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို စားသုံးသူ ဆေးဝါး သတင်းအချက်အလက် (CMI) ပုံစံဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI များကို ဆေးရုံများ၊ ဆေးဆိုင်များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ ကုန်စည်စီမံခန့်ခွဲမှု ဝတ်ဆိုင်ကံ ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)) တို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ CMI တွင် သင်၏ ဆေးဝါးနှင့် ပတ်သက်သော အရေးကြီး အချက်အလက်များပါဝင်ပြီး ဤလက်ကမ်းစာစောင်နှင့်အတူ ဖတ်ရှုရမည်။*

**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)

**လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လာရောက်သူ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု (HEHS)**

1/311 Wellington Street Perth 6000

ဖုန်း - 9222 8500

ဖက်စ် - 9222 8501

အီးမေးလ်- HEHS@health.wa.gov.au

ဖွင့်ချိန် - 8:15-4:15 တနင်္လာနေ့မှသောကြာနေ့

(စနေ/တနင်္ဂနွေနှင့် အများပြည်သူအားလပ်ရက်များတွင် ပိတ်သည်)

We are proud to be a smoke-free site.



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

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

© North Metropolitan Health Service 2023

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော နေရာဖြစ်သည့်အတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။



မည်သည့်အဆောက်အဦတွင်မဆို သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောင်းနေရာများတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စီးကရက်အတူရှူခြင်း မပြုလုပ်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို တောင်းဆိုပါက အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

© မြောက်ဘက် မြို့ပြကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု 2023

