



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.

#### 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.

## Spanish

### Vitamina D

#### ¿Por qué necesito tomar vitamina D?

Su análisis de sangre mostró que tiene niveles bajos de vitamina D. Necesitamos vitamina D para tener huesos fuertes y saludables. Los niveles bajos de vitamina D pueden debilitar los huesos en los niños y hacer que sus niveles de calcio sean bajos

Algunas personas con niveles bajos de vitamina D tendrán dolor en los huesos y las articulaciones y pueden desarrollar osteoporosis (huesos débiles que son más propensos a romperse con caídas) a medida que envejecen.

Si bien la vitamina D se encuentra en algunos alimentos, la mayoría de las personas obtienen la vitamina D cuando la piel se expone a la luz solar. La cantidad de tiempo que necesita pasar al sol para producir suficiente vitamina D depende de la época del año, en qué parte de Australia viva y su tipo de piel. Puede hablar con su enfermero o médico acerca de cuánto tiempo debería pasar al sol para producir suficiente vitamina D. Al pasar tiempo al sol, es importante usar sombrero y protector solar cuando el índice ultravioleta (UV) sea alto.

Le recomendamos que tome suplementos de vitamina D para aumentar sus niveles de vitamina D a niveles normales.

#### ¿Cómo tomo la vitamina D?

La vitamina D está disponible en comprimidos o líquido. Su médico o enfermero le explicará cuánto debe tomar por día, cuánto tiempo debe tomarla y si necesita algún análisis de sangre de seguimiento.

Dado que la dosis recomendada se basa en cuán bajos sean los niveles de vitamina D y por peso para los niños, las dosis pueden ser diferentes para los miembros de la familia.

Es importante que tome la cantidad recomendada todos los días.

## 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.**

### The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

## ¿Hay efectos secundarios?

Por lo general, no hay efectos secundarios por tomar suplementos de vitamina D. Si toma más vitamina D de la recomendada, corre el riesgo de tener niveles altos de calcio, lo que puede hacer que se sienta mal con náuseas, deshidratación y estreñimiento.

**Hay más información sobre este medicamento disponible en documentos de Información para el Consumidor de Medicamentos (CMI). Los CMI están disponibles en hospitales, farmacias y consultorios médicos y en el sitio web de la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration) ([www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi](http://www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi)). El documento de CMI contiene información importante sobre su medicamento y debe leerse junto con este folleto.**

### Servicio de salud para inmigrantes por razones humanitarias (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Teléfono: 9222 8500

Fax: 9222 8501

Correo electrónico: [HEHS@health.wa.gov.au](mailto:HEHS@health.wa.gov.au)

Horario de atención: de 8:15 a 16:15,

de lunes a viernes

(cerrado fines de semana y feriados)

We are proud to be a smoke-free site.



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

Nos enorgullecemos de ser un sitio libre de humo.



Gracias por no fumar ni vapear en ningún edificio ni en nuestro terreno.

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

Este documento puede estar disponible en formatos alternativos a pedido.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

