

# ဗီတာမင်-<sup>၉</sup>

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုဘာကြောင့်လိုအပ်ရတာလဲ။  
သင့်ရဲ့အရိုးတွေ့သန်မာစေရန်အတွက် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုရရှိရန်လိုအပ်သည်။

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုမည်သို့ရရှိနိုင်သနည်း။

နေရောင်ခြည်သည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ရရှိရာ အကောင်းဆုံးအရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။  
နေရောင်ခြည် သင့်အပြေးသို့တိုက်ရိုက်ထိတွေ့သောအခါ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။

အကယ်၍ ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ကိုလုံလောက်စွာ မရရှိပါက-

- ကိုက်ခဲခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း
- ကြွက်သားနာခြင်း
- အရိုးပျော့၊ အရိုးဆွေးခြင်း

မည်သူ့တွင် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ချို့တဲ့မှုဖြစ်ပွားရန်အလားအလာ ပိုများသနည်း။

- အသားညိုသော အရွယ်ရောက်သူများ
- အသားညိုသော ကလေးသူငယ်များ
- ဦးဆောင်းပုဝါခြုံသောအမျိုးသမီးများ၊ သူတို့၏ရင်သွေးငယ်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ
- အိမ်တွင်းအောင်းနေသောသူများ

ဗီတာမင်-<sup>၉</sup>  
ကိုအပြည့်အဝရရှိရန် သင့်မ-  
ျက်နှာ၊ လက်နှင့် လက်မောင်းအား  
နေရောင်ခြည်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့  
စေရမည်။ အသားညိုသူများအတွက်  
၂၀ မိနစ်ခန့်။

## အကြံပြုချက်

- ✓ ဆောင်းရာသီတွင် ပို၍နေပူစာလုံသင့်သည် (မိနစ် ၄၀ နှင့်အထက်)
- ✓ မှန်သားပြင်ကိုဖြတ်၍ ကျရောက်သောနေရောင်ခြည်တွင် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> “ဘတ်မပြုလုပ်နိုင်ပေ။
- ✓ သင့်ဆရာဝန်နှင့် သင်၏ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> အခြေအနေကိုစကားပြောသင့်သည်။ သင်သည် ဗီတာမင်-<sup>၉</sup> ဆေးပြားသောက်သုံးရန် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်လိမ့်မည်။
- ✗ တစ်နေ့တာအတွင်းအပူဆုံးအချိန်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေ့လည် ၁ နာရီမတိုင်မီနှင့် ညနေ ၄ နာရီနောက်ပိုင်းအချိန်များသည် နေပူစာလုံရန်အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။

# VITAMIN D

## Why do you need Vitamin D?

You need Vitamin D to keep your bones strong.

## How do we get Vitamin D?

The best source of Vitamin D comes from **sunlight**.

Your body can make Vitamin D when the sun directly touches your skin.

If you do not have enough vitamin D you can have:

- aches
- cramps
- pain in your muscles
- bones that become soft and break.

Who is at risk of low vitamin D levels?

- dark skinned adults
- dark skinned children
- veiled women and their babies and children
- people who do not go outside.

To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.

## TIPS!

- ✓ In **winter** you will need to **spend more time** in the sunlight (up to **40 minutes**).
- ✓ Sunlight that has passed through a glass window will not make vitamin D.
- ✓ It is important to talk to your doctor about your vitamin D levels. **You may need to take vitamin D tablets.**
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.