



Office for Health  
Improvement  
& Disparities

## ভিটামিন ডি সংক্রান্ত তথ্যের জন্য আহ্বান

ইংল্যান্ডের জনসংখ্যার ভিটামিন ডি পরিস্থিতি কীভাবে উন্নত করা যায় সে সম্পর্কে আমরা আপনার মতামত চাই।

পটভূমি: অফিস ফর হেলথ ইমপ্রুভমেন্ট অ্যান্ড ডিসপ্যারিটিস (ওএইচআইডি) [The Office for Health Improvement and Disparities (OHID)] ইংল্যান্ডের জনসংখ্যার ভিটামিন ডি পরিস্থিতি কীভাবে উন্নত করা যায়, বিদ্যমান সুপারিশগুলির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, সেইসাথে যুক্ত স্বাস্থ্য বৈশম্যগুলিকে মোকাবেলা করা এবং ভিটামিন ডি এর সুবিধাগুলি সর্বাধিক করার মাধ্যমে স্বাস্থ্যের ফলাফলের উন্নতির বিষয়ে মতামত চাচ্ছে।

তথ্য সংগ্রহের প্রক্রিয়াটি ৬ সপ্তাহের জন্য চলবে এবং এটি ১৬ বছর বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকের জন্য উন্মুক্ত। আপনি একজন ব্যক্তি হিসাবে বা একটি সংস্থার পক্ষে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন।

আমরা আপনাকে প্রতিক্রিয়া জানাতে উৎসাহিত করব যাতে আপনার পরামর্শ শোনা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে পারি।

আপনি এই তথ্যের জন্য এই আহ্বান [অনলাইন সমীক্ষা] এ পূরণ করে এতে অংশগ্রহণ করতে পারেন।

( <https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647> ).

ইমেইলের মাধ্যমেও প্রতিক্রিয়া প্রদান করা যেতে পারে:

[vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk) অথবা ডাকযোগে: Vitamin D call for evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

### সারসংক্ষেপ

### তথ্যের জন্য এই আহ্বানের বিষয়

ভিটামিন ডি হাড় এবং পেশী সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। তথ্যের জন্য এই আহবানটি ইংল্যান্ডের জনসংখ্যার ভিটামিন ডি পরিস্থিতি কীভাবে উন্নত করা যায়, বিদ্যমান সুপারিশগুলির সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, সেইসাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য বৈষম্যগুলিকে মোকাবেলা করা এবং ভিটামিন ডি-এর সুবিধাগুলি সর্বাধিক করার মাধ্যমে স্বাস্থ্যের ফলাফলগুলিকে উন্নত করার বিষয়ে মতামত খুঁজবে। এর মধ্যে রয়েছে খাদ্য এবং খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির মাধ্যমে ভিটামিন ডি গ্রহণ এবং অবস্থার উন্নতির বিষয়ে মতামত সংগ্রহ, বিশেষত ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপগুলির মধ্যে।

## তথ্যের জন্য এই আহবানের সুযোগসমূহ

তথ্যের জন্য এই আহবানটি নিম্নলিখিত নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে উত্তরদাতাদের মতামত প্রদানে আমন্ত্রণ জানায়:

- ভিটামিন ডি এর প্রাপ্তি এবং সেবন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য বৈষম্যগুলি সমাধান করা
- ভিটামিন ডি সম্পর্কে জনগণের সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- ভিটামিন ডি সম্পর্কে পেশাদার স্বাস্থ্য ও যত্ন বিশেষজ্ঞদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- খাদ্যের মাধ্যমে ভিটামিন ডি এর অবস্থার উন্নত করা, যার মধ্যে রয়েছে সুরক্ষিত খাবার এবং বায়োফোর্টিফিকেশন
- খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির মাধ্যমে ভিটামিন ডি পরিস্থিতির উন্নতি, এবং খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির প্রাপ্যতা এবং সহজলভ্যতা বৃদ্ধি করা

## কাদের এটি পড়া উচিত

ইংল্যান্ডে জনসংখ্যার ভিটামিন ডি পরিস্থিতির উন্নতি, সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য বৈষম্য হ্রাস এবং স্বাস্থ্যের ফলাফলের উন্নতির বিষয়ে মতামত এর জন্য যেকোনো ব্যক্তি, সংস্থা বা ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানের সাথে সংযুক্ত হওয়াকে সরকার স্বাগত জানায়।

## সময়কাল

এই তথ্যের জন্য এই আহবানটি 6 সপ্তাহ চলবে, 3 এপ্রিল থেকে শুরু হবে এবং শেষ হবে 15মে 2022 I.

## প্রধান কর্মকর্তা

এই তথ্যের জন্য এই আহবানটি হেলথ ইমপ্রুভমেন্ট অ্যান্ড ডিসপ্যারিটিস (OHID), ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ অ্যান্ড সোশ্যাল কেয়ার (DHSC) [Office for Health Improvement and Disparities (OHID), Department of Health and Social Care (DHSC)] এর নেতৃত্বে সম্পন্ন হবে।

## তথ্যের জন্য এই আহবান সম্পর্কে কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবেন বা জিজ্ঞাসা করবেন

একজন ব্যক্তি হিসাবে এই সমীক্ষায় অংশগ্রহণ করার সবচেয়ে সহজ উপায় হল এই তথ্যের জন্য এই আহবানটি সম্পূর্ণ করা:

<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>).

লিখিত প্রতিক্রিয়া ওয়ার্ড ফাইল বা পিডিএফ ফরম্যাটে জমা দেওয়া যেতে পারে এবং ইমেইল করা যেতে পারে এখানে [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)

লিখিত প্রতিক্রিয়া পোস্ট করার ঠিকানা হল:

Vitamin D call for evidence  
Department of Health and Social Care  
39 Victoria Street  
London  
SW1H 0EU

ডিজিটাল কপি তৈরি করতে স্ক্যান করার পরে লিখিত প্রতিক্রিয়াগুলি ধ্বংস করা হবে।

এই তথ্যের জন্য এই আহবানে অংশগ্রহণ করে আপনার কোন সমস্যা হলে, আপনার প্রশ্নগুলি এখানে পাঠান [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk). অনুগ্রহ করে এই ইমেইল ঠিকানায় কোনো ব্যক্তিগত তথ্য পাঠাবেন না।

উত্তরদাতারা এই নথির কিছু বা সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে বেছে নিতে পারেন। OHID আংশিক প্রতিক্রিয়াকে স্বাগত জানায়, যা উত্তরদাতার সাথে সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক দিকগুলির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।

তথ্যের জন্য এই আহবানে প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার সময়, অনুগ্রহ করে এমন কোনো তথ্য অন্তর্ভুক্ত করবেন না যা আপনাকে বা অন্য কাউকে শনাক্ত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কারও নাম, বয়স, চাকরির শিরোনাম বা ইমেইল ঠিকানা অন্তর্ভুক্ত করবেন না যেখানে এটি চাওয়া হয়নি।

আমাদের নীতি প্রণয়ন প্রতিনিধিত্ব নিশ্চিত করতে এবং নির্দিষ্ট জনসংখ্যা গোষ্ঠীর মতামত এবং অভিজ্ঞতা কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে তা বোঝার জন্য, আমরা আপনার ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে কিছু অতিরিক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে চাই। একই বৈশিষ্ট্যগুলি আছে এমন ব্যক্তিদের প্রতিক্রিয়াসহ ফলাফলগুলিকে গোষ্ঠীভুক্ত করা হবে। আমাদের বিশ্লেষণে বা আমাদের প্রকাশিত কোনো ফলাফলে ব্যক্তিদের ব্যক্তিগতভাবে শনাক্ত করা যাবে না।

তথ্যের জন্য এই আহবান চলাকালীন আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তরে অন্য কাউকে চিহ্নিত করবেন না।

## তথ্য সুরক্ষা

আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে গোপনীয়তা নোটটি দেখুন।

## তথ্যের জন্য এই আহবানের পরে

15 মে তারিখে প্রমাণের জন্য কল বন্ধ হওয়ার পর শীঘ্রই সরকার প্রতিক্রিয়াগুলির একটি সারাংশ প্রকাশ করবে। জমা দেওয়া প্রমাণগুলি জনসংখ্যার ভিটামিন ডি পরিস্থিতি উন্নত করার জন্য একটি নীতির অংশ হিসাবে বিবেচিত হবে এবং এটি ভবিষ্যতে আরও আলোচনার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

## মন্ত্রী পর্যায়ের ভূমিকা

পেশী এবং হাড়কে সুস্থ রাখতে ভিটামিন ডি প্রয়োজন (মাসকুলোস্কেলিটাল স্বাস্থ্য) musculoskeletal। যাইহোক, আমরা জানি যে ভিটামিন ডি এর খাদ্যতালিকাগত উৎস সীমিত এবং আমরা আমাদের বেশিরভাগ ভিটামিন ডি বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে আমাদের স্বকের মাধ্যমে সূর্যের সংস্পর্শ থেকে পাই।

[বিদ্যমান উপদেশ](#) প্রত্যেকের জন্য অক্টোবর থেকে মার্চের মধ্যে ভিটামিন ডি-এর দৈনিক পরিপূরক গ্রহণ করার কথা বিবেচনা করা হবে এবং ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর কিছু লোকের জন্য, যারা প্রায়শই বাইরে থাকে না যেমন দুর্বল বা গৃহবন্দী হিসাবে, এবং যাদের স্বক কালো, তারা সারা বছর ধরে একটি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গ্রহণ করার কথা বিবেচনা করুন। যাইহোক, আমরা জানি যে খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক গ্রহণ করা কম এবং [ভিটামিন ডি গ্রহণ সমস্ত বয়সের জন্য সুপারিশ পূরণ করতে ব্যর্থ হয়।](#) এটি ডেটা দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে যা দেখায় প্রায় [সমস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ১৩% থেকে ১৬% এর কম ভিটামিন ডি স্থিতি রয়েছে](#) এবং শ্বেতাঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ভিটামিন ডি স্থিতি বেশি কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান, কৃষ্ণাঙ্গ ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ জাতিগোষ্ঠী বা দক্ষিণ এশীয় প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায়

এই পরিসংখ্যানগুলি জনসংখ্যার স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং স্বাস্থ্যের বৈষম্যগুলিকে প্রকাশ করে যা আমাদের অবশ্যই সমাধান করতে হবে যদি আমরা আমাদের প্রতিশ্রুতি পূরণ করে দেশের খাদ্যের উন্নতি করতে এবং মানুষকে উন্নত পছন্দ করার ক্ষমতা দিতে চাই। [OHID](#) দেশের স্বাস্থ্যব্যবস্থার উন্নতির জন্য আমাদের কাজকে নেতৃত্ব দেওয়ার জন্য প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল যাতে প্রত্যেকে ভাল স্বাস্থ্যে আরও বেশি বছর বাঁচার আশা করতে পারে, এবং একটি স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য পটভূমি এবং সম্ভাবনার মধ্যে সংযোগ ভাঙতে স্বাস্থ্য বৈষম্যকে দূর করতে পারে।

করোনাভাইরাস কোভিড-১৯ (COVID-19) মহামারী চলাকালীন, আমাদের জীবনধারা পরিবর্তিত হওয়ায় এবং সামাজিক বিধিনিষেধ জারি করায় এই স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জ এবং বৈষম্যগুলি সামনে আনা হয়েছিল। মহামারী চলাকালীন, সরকার চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল এবং কেয়ার হোমে থাকা লোকেদের যাদের বাইরে কম সময় কাটাতে হয়েছিল তাদের [১০০,০০০ ভিটামিন ডি সম্পূরক](#) প্রদান করেছে।

যেহেতু সামাজিক বিধিনিষেধ প্রত্যাহার করা হয়েছে এবং আমরা কোভিড-১৯ (COVID-19)-এর সাথে জীবনযাপন পরিচালনা করছি, তাই আমরা কীভাবে জনসংখ্যার ভিটামিন ডি অবস্থার উন্নতি করবো তা বিবেচনা করা সমন্বয়যোগ্য, বিশেষ করে ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর মধ্যে।

তথ্যের জন্য এই আহবানটি একটি স্বাস্থ্যকর ভিটামিন ডি পরিস্থিতি বজায় রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে এবং জনসংখ্যার ভিটামিন ডি স্ট্যাটাস উন্নত করার জন্য উচ্চাভিলাষী এবং উদ্ভাবনী উপায়গুলি চিহ্নিত করার জন্য মূল স্টেকহোল্ডারদের সাথে জড়িত থাকার একটি জাতীয় প্রচার শুরু করবে। আমি [পুষ্টি সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক উপদেষ্টা কমিটি \(SACN\)](#) [[Scientific Advisory Committee on Nutrition \(SACN\)](#)] কে এই সমস্যাটি বিবেচনা করতে বলেছি। আমরা কীভাবে একসাথে এটি অর্জন করতে পারি সে সম্পর্কে আমি আপনার মতামতকে স্বাগত জানাই।

## ভূমিকা

সরকারের খাদ্যতালিকাগত পরামর্শ হল যে ব্যক্তিদের সাধারণত স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্য থেকে ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজসহ পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা পূরণ করতে সক্ষম হওয়া উচিত। এটি SACN-এর পরামর্শের উপর ভিত্তি করে এবং যুক্তরাজ্যের জাতীয় খাদ্য মডেল, [ইটওয়েল গাইড Eatwell](#) এ অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে যাইহোক, বেশিরভাগ মানুষ খাদ্যতালিকাগত সুপারিশগুলি পূরণ করেন না।

[সাম্প্রতিক জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি সমীক্ষা National \(NDNS\)](#) তথ্য দেখায় যে জনসংখ্যার স্যাচুরেটেড ফ্যাট, চিনি এবং লবণ গ্রহণের পরিমাণ সরকারি সুপারিশের উপরে, যেখানে আঁশ, ফল এবং সবজি গ্রহণের পরিমাণ, এবং

তৈলাক্ত মাছ সরকারি সুপারিশের নিচে। এটি অনুমান করা হয় যে, প্রাপ্তবয়স্কদের ডায়েটে প্রতিদিন সুস্থ শরীরের ওজনের জন্য প্রয়োজন থেকে ২০০ থেকে ৩০০ ক্যালোরি বেশি থাকে।

যদিও নিম্ন আয়ের গোষ্ঠীর লোকেরা উচ্চ আয়ের গোষ্ঠীর তুলনায় কিছুটা কম স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করে (উদাহরণস্বরূপ ফল এবং শাকসবজি, ফাইবার এবং কিছু ভিটামিন এবং খনিজগুলির কম ব্যবহার), সমস্ত আয়ের গোষ্ঠীই সাধারণত সরকারী সুপারিশগুলি পূরণ করতে ব্যর্থ হয়।

## ভিটামিন ডি

ভিটামিন ডি শরীরে ক্যালসিয়াম এবং ফসফেটের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। হাড় এবং পেশী সুস্থ রাখতে এই পুষ্টির প্রয়োজন। ভিটামিন ডি-এর অভাবের কারণে হাড়ের সমস্যা হতে পারে যেমন শিশুদের রিকেট, এবং হাড়ের ব্যথা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পেশী দুর্বলতা, যা বয়স্ক ব্যক্তিদের পতনের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

ভিটামিন ডি শুধুমাত্র অল্প সংখ্যক খাবারেই পাওয়া যায়। উৎসের মধ্যে রয়েছে তৈলাক্ত মাছ (যেমন স্যামন, সার্ডিন, হেরিং এবং ম্যাকেরেল), লাল মাংস, লিভার এবং ডিমের কুসুম। উপরন্তু, কিছু খাবার যেমন ফ্যাট স্প্রেড (fat spreads) এবং প্রাতঃরাশের সিরিয়ালের মতো শক্তিশালী। ভিটামিন ডি যুক্ত খাবার এবং পানীয়ের শক্তিশালীকরণ ঐচ্ছিক, তবে সেটিও নিরাপদ মাত্রা সম্পর্কিত আইনি প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে করতে হবে।

[ভিটামিন ডি এর প্রধান উৎস স্বকে সরাসরি সূর্যালোক এর উপস্থিতি থেকে প্রাপ্ত।](#) মার্চের শেষ থেকে এপ্রিলের শুরু থেকে সেপ্টেম্বরের শেষের মধ্যে, বেশিরভাগ মানুষ তাদের স্বকে সূর্যালোক এর উপস্থিতির মাধ্যমে (সংশ্লেষণ) এবং একটি সুস্বাদু খাদ্য থেকে তাদের প্রয়োজনীয় সমস্ত ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে। যাইহোক, শরৎ এবং শীতের মাসগুলিতে, এই সংশ্লেষণটি ঘটতে সক্ষম করার জন্য সূর্য যথেষ্ট শক্তিশালী নয়। অতএব, বর্তমান সরকারের পরামর্শ হল শরৎ এবং শীতের মাসগুলিতে প্রত্যেকেরই দৈনিক ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণের কথা বিবেচনা করা উচিত। বর্তমান ভিটামিন ডি সুপারিশগুলি মাস্কুলোস্কেলিটাল (পেশী এবং হাড়) স্বাস্থ্যের উপর ভিত্তি করে।

গ্রীষ্মের মাসগুলিতে, কিছু লোক রোদের উপস্থিতি খুব কম বা না থাকার কারণে সূর্যের আলো থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে না। এর মধ্যে থাকতে পারে বয়স্ক ব্যক্তির, যারা গৃহবন্দী, দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়ির ভিতরে সীমাবদ্ধ, বা যারা কেয়ার হোমে বা অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে গৃহের অভ্যন্তরে সীমাবদ্ধ, এবং যারা সাধারণত বাইরে থাকার সময় তাদের স্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখে এমন পোশাক পরেন।

## সুপারিশ

DHSC সুপারিশ করে যে প্রাপ্তবয়স্ক এবং ৪ বছরের বেশি বয়সী শিশুরা সারা বছর ধরে ১০ মাইক্রোগ্রাম (৪০০ ইউনিট) ভিটামিন ডি ধারণকারী দৈনিক সম্পূরক গ্রহণ করে যদি তারা:

- তারা প্রায়শই বাইরে না থাকে - উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা দুর্বল বা ঘরবন্দি হয়
- কেয়ার হোমের মতো প্রতিষ্ঠানে আছেন
- সাধারণত এমন পোশাক পরেন যা বাইরে বের হওয়ার সময় তাদের স্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখে

কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান, কৃষ্ণাঙ্গ ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ জাতিগোষ্ঠী বা দক্ষিণ এশীয় পটভূমির কৃষ্ণাঙ্গ স্বকের লোকেরাও সূর্যের আলো থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে না। এই ব্যক্তিদের সারা বছর ধরে ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি ধারণকারী দৈনিক খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

১ বছর থেকে ৪ বছর বয়সী শিশুদেরও প্রতিদিন একটি সাল্লিমেন্ট গ্রহণ করা উচিত যাতে ১০ মাইক্রোগ্রাম (৪০০ ইউনিট) ভিটামিন ডি থাকে, এবং এটি সারা বছর ধরে নিতে হবে। জন্ম থেকে ১ বছর পর্যন্ত শিশুদের দৈনিক পরিপূরক ৮.৫ মাইক্রোগ্রাম (৩৪০ ইউনিট) থেকে ১০ মাইক্রোগ্রাম (৪০০ ইউনিট) ভিটামিন ডি সারা বছর ধরে থাকা উচিত যদি তাদের বুকের দুধ খাওয়ানো বা ফর্মুলা খাওয়ানো হয় এবং সেই শিশু ফর্মুলা যদি প্রতিদিন ৫০০ মিলিলিটারের কম থাকে। (কারণ শিশু ফর্মুলা ইতিমধ্যেই ভিটামিন ডি দিয়ে সুরক্ষিত)।

ভিটামিন ডি সম্পর্কে সরকারী পরামর্শ [SACN ভিটামিন ডি এবং স্বাস্থ্য রিপোর্ট 2016](#) এর পরামর্শের উপর ভিত্তি করে।

যুক্তরাজ্যে ভিটামিন ডি-এর খাদ্যতালিকা সব বয়সের জন্য প্রস্তাবিত মাত্রার নিচে, এবং রক্তে ভিটামিন ডি-এর কম মাত্রা দেখানো তথ্য দ্বারা এটি প্রমাণ করা হয়। [NDNS ডেটা \(২০১৪ থেকে ২০১৬\)](#) যা ইঙ্গিত দেয় যে যুক্তরাজ্যের প্রায় ১৩% থেকে ১৭% প্রাপ্তবয়স্কদের ভিটামিন ডি এর অবস্থা খারাপ। এশিয়ান এবং কৃষ্ণাঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় শ্বেতাঙ্গ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে গড় ভিটামিন ডি এর পরিমাণ বেশি।

ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এন্ড্রিলেভ The (NICE) প্রকাশ করেছে [ভিটামিন ডি খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক ব্যবহারের নির্দেশিকা](#) যার লক্ষ্য নির্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর মধ্যে ভিটামিন ডি-এর অভাব প্রতিরোধ করা।

## যে প্রমাণ আমরা খুঁজছি

আমরা নিম্নলিখিত নির্দিষ্ট ক্ষেত্রগুলিতে আপনার মতামত স্বাগত জানাই:

- ভিটামিন ডি প্রাপ্যতা এবং সেবন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য বৈষম্যগুলি সমাধান করা
- ভিটামিন ডি সম্পর্কে জনগণের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি
- ভিটামিন ডি এর স্বাস্থ্য ও যত্ন সংক্রান্ত পেশাদারদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা
- খাদ্যের মাধ্যমে ভিটামিন ডি এর অবস্থার উন্নত করা, যার মধ্যে রয়েছে সুরক্ষিত খাবার এবং বায়োফোর্টিফিকেশন
- খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির মাধ্যমে ভিটামিন ডি পরিস্থিতির উন্নতি, এবং খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির প্রাপ্যতা এবং সহজলভ্যতা বৃদ্ধি করা

## তথ্যের জন্য এই আহবানের প্রশ্নসমূহ

# ভিটামিন ডি প্রাপ্যতা এবং সেবন সম্পর্কিত স্বাস্থ্য বৈষম্যের সমাধান করা

বিশেষত জনসংখ্যার কিছু গোষ্ঠী কম ভিটামিন ডি পরিস্থিতির ঝুঁকিতে রয়েছে যাদের মধ্যে রয়েছে কৃষ্ণাঙ্গ স্বক (যেমন কৃষ্ণাঙ্গ আফ্রিকান, কৃষ্ণাঙ্গ ক্যারিবিয়ান, কৃষ্ণাঙ্গ জাতিগোষ্ঠী বা দক্ষিণ এশীয় পটভূমির লোকেরা) এবং যারা বসন্তে সূর্যালোকের সীমিত উপস্থিতি এবং গ্রীষ্মকালে, যেমন বয়স্ক ব্যক্তির, যারা গৃহবন্দী, দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়ির ভিতরে সীমাবদ্ধ, বা যারা কেয়ার হোমে বা অন্য প্রতিষ্ঠানে গৃহের অভ্যন্তরে সীমাবদ্ধ, এবং যারা সাধারণত বাইরে বের হওয়ার সময় তাদের স্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখে এমন পোশাক পরেন। এই গ্রুপগুলিকে সারা বছর ধরে একটি দৈনিক খাদ্যতালিকাগত সম্পূরক গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

## প্রশ্ন

আপনি কি মনে করেন যে নির্দিষ্ট জনসংখ্যা গোষ্ঠী আছে (তথ্যের জন্য এই আহবানে উল্লিখিত ব্যতীত) যাদের ভিটামিন ডি প্রাপ্যতা এবং/অথবা সেবন করতে অসুবিধা হতে পারে?

যেখানে সম্ভব এই গোষ্ঠীগুলির সাথে সম্পর্কিত বিশদ তথ্য এবং প্রমাণ প্রদান করুন।

## প্রশ্ন

আপনার কি কোনো পরামর্শ আছে যে কীভাবে ভিটামিন ডি-এর বিষয়ে সরকারি নির্দেশিকাকে ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর চাহিদা পূরণের জন্য আরও ভালভাবে তৈরি করা যেতে পারে?

যেখানে সম্ভব এই গোষ্ঠীগুলির সাথে সম্পর্কিত বিশদ তথ্য এবং প্রমাণ প্রদান করুন।

## ভিটামিন ডি সম্পর্কে জনসংখ্যার সচেতনতা বৃদ্ধি

[DHSC ২০১২ সালে স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা সাথে জড়িত পেশাদারদের ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর জন্য ভিটামিন ডি সম্পূরক সম্পর্কে নির্দেশিকা প্রদান করে এবং আরও জনসংখ্যাকে ২০২০ সালে শরৎ এবং শীতকালে ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণের জন্য নির্দেশিকা প্রদান করে NHS ওয়েবসাইট এছাড়াও ভিটামিন ডি, এর উৎস এবং উপকারিতা, ভিটামিন ডি এর অভাবের ঝুঁকি এবং অত্যধিক ভিটামিন ডি গ্রহণসহ ভিটামিন এবং খনিজগুলির বিষয়ে তথ্য সরবরাহ করে। আঞ্চলিক বা স্থানীয় এলাকাগুলি ভিটামিন ডি খাদ্যতালিকাগত সুপারিশের বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধিমূলক কার্যক্রম বাস্তবায়ন করতে পারে।](#)

যেহেতু কোভিড-১৯ (COVID-19) মহামারী চলাকালীন ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীগুলিকে ইংল্যান্ডে বিনামূল্যে ভিটামিন ডি সম্পূরক প্রদান করা হয়েছিল, তাই [DHSC নিরাপদ ভিটামিন ডি সম্পূরক ব্যবহারের বিষয়ে আরও নির্দেশিকা প্রদান করেছে।](#)

তথ্যের জন্য এই আহবানটি ভিটামিন ডি এবং সংশ্লিষ্ট স্বাস্থ্য বৈষম্য সম্পর্কে জাতীয় নির্দেশিকা এবং খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত পরামর্শ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য একটি জাতীয় প্রচার শুরু করে, যার মধ্যে বিভিন্ন স্টেকহোল্ডার এবং শিল্প প্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িত থাকবে।

শরৎকাল পর্যন্ত, যখন বেশিরভাগ মানুষ কম ভিটামিন ডি স্ট্যাটাসের ঝুঁকিতে পড়তে শুরু করে, আমরা শীতকালে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি স্ট্যাটাস বজায় রাখার জন্য আমাদের পরামর্শ এবং নির্দেশনা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াব।

## প্রশ্ন

আপনার কাছে কি উদ্ভাবনী প্রচারণার উদাহরণ বা কেস স্টাডি আছে যা ভিটামিন ডি প্রচারে ব্যবহৃত হয়েছে?

## প্রশ্ন

ভিটামিন ডি এর প্রচারে সহায়তা করার জন্য খুচরা বিক্রেতা এবং উৎপাদকরা কী করতে পারে তার জন্য আপনার কি কোনো পরামর্শ আছে?

অনুগ্রহ করে উদ্ভাবনী হস্তক্ষেপের যে কোনো উদাহরণ প্রদান করুন।

## প্রশ্ন

ভিটামিন ডি এর প্রচারে সহায়তা করার জন্য জাতীয় এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য ও পরিচর্যা পরিষেবাগুলি কী করতে পারে তার জন্য আপনার কি কোনো পরামর্শ বা কেস স্টাডি আছে?

## স্বাস্থ্য ও যন্ত্র সংক্রান্ত পেশাদারদের মধ্যে ভিটামিন ডি সচেতনতা বৃদ্ধি করা

আমরা জানি যে যারা বাইরে বের হওয়ার কম সুবিধাদি পান তাদের ভিটামিন ডি-এর ঘাটতির ঝুঁকি বেশি থাকে, যার মধ্যে রয়েছে বয়স্ক, গৃহবন্দী, দীর্ঘ সময়ের জন্য বাড়ির ভিতরে সীমাবদ্ধ, বা যারা কেয়ার হোমে বা অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে গৃহের ভিতরে সীমাবদ্ধ, এবং যারা সাধারণত বাইরের বের হওয়ার সময় তাদের স্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখে এমন পোশাক পরেন।

ক্লিনিকাল এবং কমিউনিটি সেটিংসে স্বাস্থ্য এবং যন্ত্র পেশাদাররা বিভিন্ন পরিসরের লোকেদের যন্ত্র নেন এবং সেই যন্ত্র এবং সহায়তা প্রদানের জন্য মূল্যবান সংযোগ তৈরি করেন। তারা যাদের প্রতি যন্ত্রশীল তাদের পরামর্শ এবং নির্দেশনা প্রদানের জন্য অনন্য অবস্থানে রয়েছেন।

বেশিরভাগ লোকের জন্য, স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে তাদের যোগাযোগের প্রথম পয়েন্ট হবে প্রাইমারি কেয়ার সেটিংস, এবং সাধারণত তাদের জিপি (GP)। প্রাইমারি কেয়ার সেটিংস ক্রমবর্ধমান স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্রে পরিণত হচ্ছে যা সুস্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য কমিউনিটিগুলিকে বিস্তৃত পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে। এর পাশাপাশি, আঞ্চলিক এবং স্থানীয় জনস্বাস্থ্য পরিষেবাগুলি তাদের কমিউনিটির মধ্যে সুস্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতির জন্য হস্তক্ষেপ প্রদান করতে পারে।

### প্রশ্ন

আপনি কি একমত বা দ্বিমত পোষণ করেন যে স্বাস্থ্য ও যন্ত্র পেশাদারদের মধ্যে ভিটামিন ডি সম্পর্কে আরও সচেতনতা (বা তথ্য উপকরণ) প্রয়োজন?

- একমত
- দ্বিমত পোষণ করি

## • আমি জানি না

### প্রশ্ন

স্বাস্থ্য ও যন্ত্র পেশাদারদের মধ্যে ভিটামিন ডি সম্পর্কে সচেতনতা কীভাবে বাড়ানো যায় সে সম্পর্কে আপনার কি কোনো পরামর্শ বা কেস স্টাডি আছে?

ভিটামিন ডি সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে অনুগ্রহ করে উদ্ভাবনী প্রস্তাবনার উদাহরণ দিন।

### প্রশ্ন

আপনার কি কোন পরামর্শ বা কেস স্টাডি আছে যে কীভাবে স্বাস্থ্য ও যন্ত্র পেশাদারদের কমিউনিটির বিভিন্ন চাহিদা মেটাতে উপযোগী উপায়ে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদানের জন্য সমর্থন করা যেতে পারে?

## খাদ্যের মাধ্যমে ভিটামিন ডি-এর অবস্থা উন্নত করা, যার মধ্যে রয়েছে সুবক্ষিত খাবার এবং বায়োফোর্টিফিকেশন

ভিটামিন ডি এর প্রধান উৎস হল সুর্যালোক এর উপস্থিতি, সীমিত সংখ্যক খাবার এবং খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক। শুধুমাত্র খাদ্য থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পাওয়া কঠিন কারণ এটি শুধুমাত্র অল্প সংখ্যক খাবারেই পাওয়া যায়। উৎসের মধ্যে রয়েছে তৈলাক্ত মাছ (যেমন স্যালমন, সার্ডিন, হেরিং এবং ম্যাকেরেল), লাল মাংস, লিভার, ডিমের কুসুম এবং শক্তিশালী খাবার - যেমন কিছু চর্বিযুক্ত স্প্রেড এবং প্রাতঃরাশের সিরিয়াল।

যুক্তরাজ্যে কিছু খাবারে স্বেচ্ছায় ভিটামিন ডি দিয়ে শক্তিশালী করা হয় যার মধ্যে রয়েছে কিছু ফ্যাট স্প্রেড, উদ্ভিদ-ভিত্তিক পানীয় (উদাহরণস্বরূপ, সয়া বা বাদাম দুধ), শুকনো এবং বাষ্পীভূত দুধ এবং প্রাতঃরাশের সিরিয়াল। যুক্তরাজ্যে, গার্হস্থ্য ব্যবহারের জন্য বিক্রি হওয়া সমস্ত মার্জারিন পূর্বে ১৯৪০ সাল থেকে ভিটামিন ডি (এবং ভিটামিন এ) সহ সংযুক্তি বাধ্যতামূলক বিষয় ছিল, [২০১৩ সালে বাধ্যতামূলক প্রয়োজনীয়তা অপসারণ না হওয়া পর্যন্ত](#) । এই

প্রয়োজনীয়তাটি সরিয়ে দেওয়া হয়েছিল কারণ খুব কম পণ্যই যুক্তরাজ্যের বাজারে রয়ে গেছে যা আইনত 'মার্জারিন' হিসাবে যোগ্যতা অর্জন করবে। যাইহোক, এখন বিক্রি হওয়া অনেক ফ্যাট স্প্রেড একটি স্বেচ্ছাসেবা ভিত্তিতে ভিটামিন ডি দিয়ে সুরক্ষিত।

প্রাক্তন ইউরোপীয় আইন অনুসারে, ইউরোপীয় ইউনিয়ন থেকে বের হয়ে যাওয়ার পরেও যুক্তরাজ্যের দ্বারা বজায় রাখা হয়েছে যেখানে [শিশুর ফর্মুলাকে ভিটামিন ডি দিয়ে বাধ্যতামূলকভাবে শক্তিশালী করা হয়](#) জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে শক্তিশালী দাঁত এবং হাড়ের বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য। [বর্তমান সরকারী নির্দেশিকা](#) পরামর্শ দেয় যে আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনাকে ভিটামিন ডি সম্পূরক (১০ মাইক্রোগ্রাম (৪০০ ইউনিট) সমন্বিত) নেওয়া উচিত। যদি আপনার শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ বা ফর্মুলা খাওয়ানো হয় এবং প্রতিদিন ৫০০ মিলিলিটারের কম ইনফ্যান্ট ফর্মুলা খাওয়ানো হয়, (শিশুর ফর্মুলা ইতিমধ্যেই ভিটামিন ডি দ্বারা সুরক্ষিত), তাহলে আপনাকে তাদের প্রতিদিন ৮.৫ থেকে ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট দিতে হবে (৩৪০ থেকে ৪০০ ইউনিট)।

একটি প্রধান খাদ্যকে শক্তিশালী করা জনসংখ্যার ভিটামিন ডি স্থিতি উন্নত করার একটি পদ্ধতি হিসেবে প্রদান করতে পারে, এবং বিশেষ করে ভিটামিন ডি-এর ঘাটতির উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা গোষ্ঠীগুলির জন্য যাদের স্বাভাবিক খাদ্য, সূর্যালোক বা খাদ্যতালিকাগত পরিপূরকগুলির মাধ্যমে ভিটামিন ডি-এর উৎসের একই সহজলভ্যতা নাও থাকতে পারে।

[মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে](#), প্রায় সমস্ত দুধই স্বেচ্ছায় ভিটামিন ডি দিয়ে সুরক্ষিত। স্বেচ্ছাসেবী ভিত্তিতে সুরক্ষিত অন্যান্য খাবারের মধ্যে রয়েছে প্রাতঃরাশের সিরিয়াল (প্রায় ৭৫%), দুধের বিকল্প (৫০% এর কিছু বেশি), দই (প্রায় ২৫%) এবং পনির, জুস এবং স্প্রেড। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে শিশু ফর্মুলায় ভিটামিন ডি যোগ করা বাধ্যতামূলক।

[কানাডায়](#), ভিটামিন ডি সহ দুধ এবং মার্জারিনকে শক্তিশালী করা বাধ্যতামূলক এবং সুরক্ষিত উদ্ভিদ-ভিত্তিক পানীয় (উদাহরণস্বরূপ, সয়া দুধ) গরুর দুধের সমতুল্য পরিমাণে থাকা আবশ্যিক। শিশু ফর্মুলায় বাধ্যতামূলক ভিত্তিতে এটিকে শক্তিশালী করা হয়।

খাবারের বায়োফোর্টিফিকেশন হল খাদ্যের উৎসে পুষ্টি যোগ করার পরিবর্তে একটি খাদ্যের উৎসকে পরিবর্তন করা (ফোর্টিফিকেশন)। ভিটামিন ডি সহ

ডিম বা ইউভি-উন্মুক্ত (UV-exposed) মাশরুমের বায়োফোর্টিফিকেশন জনসংখ্যার ভিটামিন ডি অবস্থার উন্নতি করতে পারে।

আমরা খুচরা এবং অন্যান্য পরিবেশে খাদ্য ও পানীয়গুলিতে ভিটামিন ডি সবার দৃষ্টিগোচর করা বা প্রচার করতে উদ্ভাবনী প্রোগ্রাম এবং হস্তক্ষেপে আগ্রহী।

### প্রশ্ন

আপনার কাছে কি এমন কোন প্রোগ্রাম বা হস্তক্ষেপের উদাহরণ আছে যা খুচরা বিক্রেতা এবং অন্যান্য পরিবেশে খাবার এবং পানীয়গুলিতে ভিটামিন ডি প্রচার করে (ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীতে পৌঁছানোর জন্য উপযুক্ত পদ্ধতিসহ)?

### প্রশ্ন

ভিটামিন ডি সহ খাদ্য ও পানীয়ের স্বেচ্ছাসেবী (উৎপাদকদের দ্বারা নির্ধারিত) এবং বাধ্যতামূলক (সরকার দ্বারা প্রয়োজনীয়) সম্পর্কে আপনার মতামতে আমরা আগ্রহী।

আপনি কি মনে করেন যে খাবার এবং পানীয়ের প্রাপ্যতা এবং/অথবা সেবনে সমস্যা বা অসমতা রয়েছে যা সরকারের বিবেচনা করা উচিত?

### প্রশ্ন

ভিটামিন ডি দিয়ে শক্তিশালী খাবার এবং পানীয় সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানোর বিষয়ে আপনার কি কোনো পরামর্শ বা কোনো কেস স্টাডি আছে?

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তরে যেখানে সম্ভব প্রমাণ প্রদান করুন।

### প্রশ্ন

আপনি কি একমত বা দ্বিমত পোষণ করেন যে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার এবং পানীয়ের প্রাপ্যতা ব্যবসার জন্য উপকৃত হবে?

- একমত

- দ্বিমত পোষণ করি
- আমি জানি না

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তর ব্যাখ্যা করুন।

### প্রশ্ন

আপনি কি একমত বা দ্বিমত পোষণ করেন যে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার এবং পানীয়ের প্রাপ্যতা জনসংখ্যাকে উপকৃত করবে?

- একমত
- দ্বিমত পোষণ করি
- আমি জানি না

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তর ব্যাখ্যা করুন।

### প্রশ্ন

আপনি কি একমত বা দ্বিমত পোষণ করেন যে যদি ভিটামিন ডি সহ খাদ্য ও পানীয়ের স্বেচ্ছায় সংযুক্তিকরণ মানসম্মত হয় তবে ব্যবসা এবং ভোক্তাদের জন্য সুবিধা হবে?

মানসম্মতকরণের অর্থ হতে পারে ন্যূনতম স্তর পর্যন্ত সংযুক্তিকরণ।

- একমত
- দ্বিমত পোষণ করি
- আমি জানি না

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তর ব্যাখ্যা করুন।

# খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির মাধ্যমে ভিটামিন ডি পরিস্থিতির উন্নতি এবং খাদ্যতালিকাগত সম্পূরকগুলির প্রাপ্যতা বৃদ্ধি করা

২০২০ সালের নভেম্বর পর্যন্ত তথ্য দেখায় যে ২০২০ সালে গ্রেট ব্রিটেনে (ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড এবং ওয়েলস) প্রায় ৭ মিলিয়ন ইউনিট ভিটামিন ডি সপ্লিমেন্ট কেনা হয়েছিল (নিলসেন, ২০২০) (Nielsen, 2020)। লোকেরা সাধারণত সুপারমার্কেট, কেমিস্ট, ফার্মাসিস্ট বা স্বাস্থ্যকর খাদ্যের দোকানের মতো খুচরা আউটলেট এর কাউন্টার থেকে ভিটামিন ডি সপ্লিমেন্ট ক্রয় করে

যাদের ক্লিনিকাল প্রয়োজন তাদের জন্য শুধুমাত্র একটি প্রেসক্রিপশন ভিটামিন ডি এর ঔষধি ফর্মে প্রদান করা যেতে পারে।

## ইংল্যান্ডে মহামারী চলাকালীন বিনামূল্যে ভিটামিন ডি সম্পূরক প্রদান

কোভিড-১৯ (COVID-19) মহামারী চলাকালীন, সরকার ইংল্যান্ডে ৯০০,০০০ এরও বেশি ভিটামিন ডি সম্পূরক সরবরাহ করেছিল যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ ছিল এবং কেয়ার হোমে থাকা লোকদের যারা বাইরের প্রাপ্যতাকে ব্যাপকভাবে হ্রাস করার মাধ্যমে ভিটামিন ডি-এর ঘাটতির ঝুঁকিতে ছিল। এখন কোভিড-১৯ (COVID-19) সামাজিক বিধিনিষেধ প্রত্যাহার করা হয়েছে এবং যেহেতু আমরা কোভিড-১৯ (COVID-19)-এর সাথে জীবনযাপন পরিচালনা করছি, আমরা বিবেচনা করতে চাই যে আমরা কীভাবে জনসংখ্যার ভিটামিন ডি স্থিতি উন্নত করব, বিশেষত ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপগুলির মধ্যে।

## হেলদি স্টার্ট ভিটামিন (Healthy Start Vitamins)

[হেলদি স্টার্ট \(Healthy Start\)](#) হল একটি সংবিধিবদ্ধ স্কিম যা গর্ভবতী মহিলা এবং চার বছরের কম বয়সী এবং এক বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য প্রতি সপ্তাহে £৪.২৫ এবং এক বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য £৮.৫০ প্রদান করে। ফলমূল, শাকসবজি, ডাল, দুধ ও শিশু ফর্মুলায় ব্যয় করা হবে। হেলদি স্টার্টের (Healthy Start) সুবিধাভোগীরাও বিনামূল্যে ভিটামিন পেতে করতে সক্ষম।

হেলদি স্টার্টের যোগ্যতা গর্ভাবস্থা এবং/অথবা চার বছরের কম বয়সী সন্তান হওয়ার সাথে এবং নির্ধারিত সুবিধাদি এবং ট্যাক্স ক্রেডিট প্রাপ্তির সাথে

যুক্ত। আয় নির্বিশেষে ১৮ বছরের কম বয়সী সকল গর্ভবতী মহিলারাও হেলদি স্টার্টের জন্য যোগ্য।

[হেলদি স্টার্ট ভিটামিন \(Healthy Start Vitamins\)](#) মহিলা এবং শিশুদের জন্য উপলব্ধ। গর্ভবতী মহিলা এবং সদ্য মায়েরা বিনামূল্যে খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক পেতে পারেন যাতে ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন সি এবং ভিটামিন ডি থাকে। ৪ বছরের কম বয়সী শিশুরা ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং ভিটামিন ডি ধারণকারী একটি সম্পূরক গ্রহণ করতে পারে। স্থানীয় কর্তৃপক্ষ এবং NHS সংস্থাগুলি স্থানীয় পর্যায়ে ভিটামিন বিতরণের জন্য দায়ী, যেমন আউটলেটের মাধ্যমে প্রসবপূর্ব অ্যাপয়েন্টমেন্ট, হেলথ ভিজিটরস এবং হেলথ ক্লিনিক।

যেহেতু হেলদি স্টার্ট ভিটামিন (Healthy Start Vitamins) স্থানীয় পর্যায়ে চালিত হয় সেখানে গ্রহণের সংখ্যার কোন কেন্দ্রীভূত পরিসংখ্যান নেই। যাইহোক, উপাখ্যানগতভাবে, আমরা বুঝতে পারি যে গ্রহণ কম।

আমরা ভিটামিন ডি সম্পূরকগুলির সহজলভ্যতা এবং প্রাপ্যতায় আগ্রহী।

## প্রশ্ন

আপনি কি মনে করেন যে উদ্বেগ রয়েছে, অসমতা এবং বাধা আছে যা মানুষকে ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণ থেকে বাধা দিতে পারে?

- হ্যাঁ
- না
- আমি জানি না

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তর ব্যাখ্যা করুন।

## প্রশ্ন

আপনি কি মনে করেন যে এই সমস্যাগুলির উদ্বেগ, বৈষম্য এবং বাধাগুলি মোকাবেলা করার জন্য পদক্ষেপ নেওয়া যেতে পারে?

- হ্যাঁ
- না

- আমি জানি না

অনুগ্রহ করে আপনার উত্তর ব্যাখ্যা করুন।

### প্রশ্ন

ভিটামিন এর হেলদি স্টার্ট ভিটামিন (Healthy Start Vitamins) প্রোগ্রাম সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ানোর উপায় সম্পর্কে আপনার কি কোনো পরামর্শ আছে?

### প্রশ্ন

ভিটামিন ডি সম্পূরক গ্রহণের উন্নতির জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য এবং জনস্বাস্থ্য সংস্থাগুলি করতে পারে এমন উপায়গুলি সম্পর্কে আপনার কি কোনো পরামর্শ বা কেস স্টাডি আছে?

অনুগ্রহ করে কোনো স্থানীয় উদ্যাবন বা অনুষ্ঠানের উদাহরণ প্রদান করুন।