



Pran yon Milti-vitamin Chak Jou!

Li bon pou pran milti-vitamin ki genyen folik asid ladan. Folik asid ka ede pou pwoteje 'w kont maladi kè, sèviks, tete, avèk kansè nan kolòn ou. Folik asid ka an plis redui risk pou pa fè yon ti bebe ki genyen defòmasyon nan sèvo, kolòn vètebral, kè ak figi.

Nou ap bay ou kèk enfòmasyon ki enpòtan ou fèt pou konnen lè w'ap pran milti-vitamin:

- ✓ Pran yon sèl grenn vitamin chak jou, de preferans avèk yon vè dlo.
- ✓ Kenbe vitamin yo yon kote ou ka sonje pou pran li, men asire 'w ke ti moun pa ka jwen li. Vitamin sa genyen Fè (ayon) ladan, e yon aksidan dòz ekzajere de pwodui ki gen fè se la koz de anpwazonman fàtal nan timoun ki an 6 ane. En ka de yon aksidan de gwo dòz, rele yo doktè oubyen Kontwòl pwazòn imedyatman.
- ✓ Pa pran plis ke yon kalite de milti-vitamin. Si ou ap deja pran yon milti-vitamin ke doktè lasante' w te preskri 'w, kontinye pran vitamin la ke doktè 'w la te preskri.
- ✓ Si ou vin ansent pandan ou t' ap pran milti-vitamin, pale avèk doktè w la pou li ka chanje li pou avan- akouchman milti-vitamin.
- ✓ Genyen de kalite preskripsyon medikaman ke ou pa fèt pou pran en menm tan avèk milti-vitamin. Pou plis enfòmasyon, pale avèk famasis ou an oubyen doktè 'w la.

Pou plis enfòmasyon rele Depatman Lasante Laflorid
LIY LASANTE POU FANMI nan 1-800-451-2229