

Vitamin D social media posts translated into Arabic, Ukrainian, Bengali, Urdu, Traditional Chinese, Polish and Gaelic.

1. Graphics with the text overlaid

Graphics	 <p>Vitamin D 10µg</p> <p>Support bone and muscle health this winter with 10 micrograms of vitamin D each day.</p>	 <p>If you have dark skin it's important to take vitamin D all year round, but particularly in winter months.</p>	 <p>It's important for pregnant and breastfeeding women to take vitamin D supplements all year round, but particularly during winter.</p>	 <p>It's important for infants and children under 5 to take vitamin D supplements all year round, but particularly during winter.</p>	 <p>Everyone can stay healthy this winter with 10 micrograms of vitamin D each day.</p>	 <p>10 micrograms a day of vitamin D helps keep bones and muscles healthy.</p>
English	Support bone and muscle health this winter with 10 micrograms of vitamin D each day	If you have dark skin it's important to take vitamin D all year round, but particularly in winter months	It's important for pregnant and breastfeeding women to take vitamin D supplements all year round, but particularly during winter	It's important for infants and children under 5 to take vitamin D supplements all year round, but particularly during winter	Everyone can stay healthy this winter with 10 micrograms of vitamin D each day	10 micrograms of vitamin D helps keep bones and muscles healthy

<b>Gaelic</b>	Thoir taic do shlàinte chnàmhan is fèithean sa gheamhradh seo le 10 microgram de bheòthaman D gach latha	Ma tha craiceann dorch agad, tha e cudromach beòthaman D a ghabhail fad na bliadhna, ach gu h-àraid ann am mìosan a' gheamhraidh	Tha e cudromach gum bi boireannaich a tha leatromach no aig a bheil naoidhean air a' chìch a' gabhail suplamaidean beòthamain D fad na bliadhna, ach gu h-àraid sa gheamhradh	Tha e cudromach gum bi naoidheanan agus clann fo aois 5 a' gabhail suplamaidean beòthamain D fad na bliadhna, ach gu h-àraid sa gheamhradh	Is urrainn dhan a h-uile duine cumail fallain sa gheamhradh seo le 10 microgram beòthamain D gach latha	Is urrainn dhan a h-uile duine cumail fallain sa gheamhradh seo le 10 microgram beòthamain D gach latha
<b>Ukrainian</b>	Підтримайте здоров'я кісток та м'язів цієї зими, приймаючи 10 мікрограмів вітаміну D щоденно	Якщо у вас темна шкіра, важливо приймати вітамін D цілий рік, але особливо в зимові місяці	Важливо, щоб вагітні та годуючі жінки приймали добавки з вітаміном D цілий рік, але особливо взимку	Важливо, щоб немовлята та діти до 5 років приймали добавки з вітаміном D цілий рік, але особливо взимку	Усі можуть залишатися здоровими цієї зими, приймаючи 10 мікрограмів вітаміну D щоденно	10 мікрограмів вітаміну D щоденно допомагають підтримати здоров'я кісток та м'язів
<b>Arabic</b> (note: written/read right to left)	عزز صحة العظام والعضلات في هذا الشتاء بتناول 10 ميكروغرام من فيتامين د كل يوم	إذا كان لون بشرتك داكنًا فمن المهم تناول فيتامين د طوال السنة، ولكن على الأخص في أشهر الشتاء	ومن المهم أن تتناول الحوامل والمرضعات جرعات مكثفة من فيتامين د طوال السنة، ولكن على الأخص في فصل الشتاء	ومن المهم أن يتناول الأطفال دون سن الخامسة جرعات مكثفة من فيتامين د طوال السنة، ولكن على الأخص في فصل الشتاء	ويمكن أن يحافظ كل شخص على صحته في هذا الشتاء بتناول 10 ميكروغرام من فيتامين د كل يوم	ميكروغرام من 10 فيتامين د تساعد على الحفاظ على صحة العظام والعضلات
<b>Polish</b>	Wspieraj zdrowie kości i mięśni tej zimy	Jeśli masz ciemną skórę, ważne jest, aby	Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny	Ważne jest, aby niemowlęta i dzieci poniżej 5	Każdy może zachować zdrowie tej zimy	10 mikrogramów witaminy D pomaga utrzymać

	dzięki 10 mikrogramom witaminy D każdego dnia	przyjmować witaminę D przez cały rok, ale szczególnie w miesiącach zimowych	przyjmować suplementy z witaminą D przez cały rok, a szczególnie w okresie zimowym	roku życia przyjmowały suplementy z witaminą D przez cały rok, a szczególnie w okresie zimowym	dzięki 10 mikrogramom witaminy D dziennie	zdrowe kości i mięśnie
<b>Traditional Chinese</b>	今年冬天每天補充 10 微克維生素 D，支持骨骼和肌肉健康	如果您是黑皮膚，則全年服用維生素 D 很重要，尤其是在冬季	孕婦和哺乳期婦女全年服用維生素 D 補充劑很重要，尤其是在冬季	嬰兒和 5 歲以下兒童全年服用維生素 D 補充劑很重要，尤其是在冬季	每天補充 10 微克維生素 D，每個人都可以在這個冬天保持健康	10 微克維生素 D 有助於保持骨骼和肌肉健康
<b>Urdu (note: written/read right to left)</b>	اس موسم سرما میں ہر روز 10 مائیکرو گرام وٹامن ڈی کی مدد سے ہڈیوں اور پٹھوں کی صحت کو سہارا دیں۔	اگر آپ کی جلد سیاہ ہے تو سارا سال وٹامن ڈی لینا ضروری ہے، لیکن خاص طور پر سردیوں کے مہینوں میں تو بے ہی	حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ سارا سال وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس لیں، خاص طور پر موسم سرما میں	شیرخوار بچوں اور 5 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ سارا سال وٹامن ڈی کے سپلیمنٹس لیں، خاص طور پر موسم سرما میں	اس موسم سرما میں روزانہ 10 مائیکرو گرام وٹامن ڈی کے ساتھ ہر کوئی تندرست رہ سکتا ہے۔	مائیکرو گرام وٹامن 10 ڈی ہڈیوں اور پٹھوں کو تندرست رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
<b>Bengali</b>	এই শীতে প্রতিদিন ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি নিয়ে হাড় এবং পেশীর স্বাস্থ্যকে সমর্থন করুন	আপনার যদি কালো ত্বক থাকে তবে সারা বছর ভিটামিন ডি সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে বিশেষ	গর্ভবতী এবং বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলাদের জন্য সারা বছর ভিটামিন ডি সম্পূরক সেবন করা	শিশু এবং ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সারা বছর ভিটামিন ডি সম্পূরক সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ,	প্রতিদিন ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি দিয়ে এই শীতে সবাই সুস্থ থাকতে পারেন	১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি হাড় এবং পেশী সুস্থ রাখতে সাহায্য করে

		করে শীতের মাসগুলিতে	গুরুত্বপূর্ণ, তবে বিশেষ করে শীতকালে	কিন্তু বিশেষ করে শীতকালে		
--	--	------------------------	--	--------------------------------	--	--

2. Text that can be used to accompany the graphics

Posts			
<b>English</b>	From October onwards we get less and less sunlight, which means our bodies can't make enough vitamin D to support bone and muscle health. A daily supplement will help: Find out more: <a href="https://bit.ly/3ssllcC">https://bit.ly/3ssllcC</a>	In Scotland, it's hard for us to get enough vitamin D from food or sunlight. We're encouraging everyone to consider taking a supplement between October and March. Find out more: <a href="https://bit.ly/3ssllcC">https://bit.ly/3ssllcC</a>	Stay healthy this winter. In Scotland, we're unable to get enough vitamin D from sunlight during the winter months. Take the recommended daily dosage of 10 micrograms of vitamin D over the key winter period to support bone and muscle health. Find out more: <a href="https://bit.ly/3ssllcC">https://bit.ly/3ssllcC</a>
<b>Gaelic</b>	Bhon Dàmhair a-mach, tha sinn a' faighinn nas lugha agus nas lugha de sholas-grèine, agus tha seo a' ciallachadh nach eil ar bodhaigean comasach air beòthaman D gu leòr a dhèanamh gus taic a thoirt do shlàinte chnàmhan is fèithean. Bidh suplamaid làitheil a' cuideachadh. Faigh a-mach barrachd: <a href="https://bit.ly/47pKzHE">https://bit.ly/47pKzHE</a>	Ann an Alba, tha e doirbh dhuinn beòthaman D gu leòr fhaighinn bho bhiadh no solas-grèine. Tha sinn a' brosnachadh a h-uile duine a bheachdachadh air suplamaid a ghabhail eadar an Dàmhair agus am Màrt. Faigh a-mach barrachd: <a href="https://bit.ly/47pKzHE">https://bit.ly/47pKzHE</a>	Cùm fallain an geamhradh seo. Ann an Alba, chan urrainn dhuinn beòthaman D gu leòr fhaighinn bho sholas-grèine rè mìosan a' gheamhraidh. Gabh an dòs làitheil a thathar a' moladh, 10 microgram de bheòthaman D, rè na prìomh ùine geamhradail gus taic a thoirt do shlàinte chnàmhan is fèithean. Faigh a-mach barrachd: <a href="https://bit.ly/47pKzHE">https://bit.ly/47pKzHE</a>
<b>Ukrainian</b>	Починаючи з жовтня, ми отримуємо все менше й менше	У Шотландії нам важко отримати достатньо вітаміну D з їжі або від	Будьте здорові цієї зими. У Шотландії нам важко отримати

	сонячного світла, що означає, що наш організм не може виробити достатньо вітаміну D для підтримки здоров'я кісток та м'язів. Щоденна доза добавок допоможе: Щоб дізнатися більше: <a href="https://bit.ly/47rKWkN">https://bit.ly/47rKWkN</a>	сонячного світла. Радимо всім подумати про те, щоб приймати добавки з жовтня по березень. Щоб дізнатися більше: <a href="https://bit.ly/47rKWkN">https://bit.ly/47rKWkN</a>	достатньо вітаміну D з їжі або від сонячного світла. Приймайте рекомендовану щоденну дозу 10 мікрограмів вітаміну D протягом основного зимового періоду для підтримки здоров'я кісток та м'язів. Щоб дізнатися більше: <a href="https://bit.ly/47rKWkN">https://bit.ly/47rKWkN</a>
<b>Arabic</b>	نتعرض ابتداءً من شهر أكتوبر بصورة أقل وأقل لأشعة الشمس، وهو ما يعني أن جسمنا لا يمكنه تصنيع فيتامين د لتعزيز صحة العظام والعضلات. ولذا ستساعد جرعة مكملّة يومية من الفيتامين: لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: <a href="https://bit.ly/3FV3Tko">https://bit.ly/3FV3Tko</a>	من الصعب أن نحصل في اسكتلندا على ما يكفي من فيتامين د من الطعام أو أشعة الشمس. ومن ثم فإننا نشجع كل شخص على التفكير في تناول جرعة مكملّة في الفترة ما بين أكتوبر ومارس. لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: <a href="https://bit.ly/3FV3Tko">https://bit.ly/3FV3Tko</a>	نتعرض ابتداءً من شهر أكتوبر بصورة أقل وأقل لأشعة الشمس، وهو ما يعني أن جسمنا لا يمكنه تصنيع فيتامين د لتعزيز صحة العظام والعضلات. ولذا ستساعد جرعة مكملّة يومية من الفيتامين: لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: <a href="https://bit.ly/3FV3Tko">https://bit.ly/3FV3Tko</a>
<b>Polish</b>	Od października otrzymujemy coraz mniej światła słonecznego, co oznacza, że nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości witaminy D, która wspiera zdrowie kości i mięśni. Pomoże w tym codzienna suplementacja: Dowiedz się więcej: <a href="https://bit.ly/3SBhF2R">https://bit.ly/3SBhF2R</a>	W Szkocji trudno jest uzyskać wystarczającą ilość witaminy D z pożywienia lub światła słonecznego. Zachęcamy wszystkich do rozważenia przyjmowania suplementu w okresie od października do marca. Dowiedz się więcej: <a href="https://bit.ly/3SBhF2R">https://bit.ly/3SBhF2R</a>	Zachowaj zdrowie tej zimy. W Szkocji nie jesteśmy w stanie uzyskać wystarczającej ilości witaminy D ze światła słonecznego w miesiącach zimowych. Przyjmuj zalecaną dzienną dawkę 10 mikrogramów witaminy D w kluczowym okresie zimowym, aby wspierać zdrowie kości i mięśni. Dowiedz się więcej: <a href="https://bit.ly/3SBhF2R">https://bit.ly/3SBhF2R</a>
<b>Traditional Chinese</b>	從10月開始，我們獲得的陽光越來越少，這意味著我們的身體無法產生足夠的維生素 D 來支持骨骼和肌肉的健康。每日補充劑將有助於：	在蘇格蘭，我們很難從食物或陽光中獲取足夠的維生素 D。我們鼓勵每個人考慮在 10 月到 3 月期間服用補充劑。想了解更多： <a href="https://bit.ly/47mBYVY">https://bit.ly/47mBYVY</a>	這個冬天保持健康。在蘇格蘭，我們無法在冬季從陽光中獲取足夠的維生素 D。在關鍵的冬季期間服用推薦的每日劑量 10 微克維生素 D，

	想了解更多： <a href="https://bit.ly/47mBYVY">https://bit.ly/47mBYVY</a>		以支持骨骼和肌肉健康。想了解更多： <a href="https://bit.ly/47mBYVY">https://bit.ly/47mBYVY</a>
Urdu	اکتوبر کے بعد سے ہمیں سورج کی روشنی کم سے کمتر ملتی ہے، جس کا مطلب ہے کہ ہمارے جسم ہڈیوں اور پٹھوں کی صحت کے لیے کافی وٹامن ڈی نہیں بنا سکتا۔ روزانہ سپلیمنٹ مدد کرے گا: مزید جانیں <a href="https://bit.ly/463sbTO">https://bit.ly/463sbTO</a>	سکاٹ لینڈ میں، ہمارے لیے خوراک یا سورج کی روشنی سے کافی وٹامن ڈی حاصل کرنا مشکل ہے۔ ہم ہر ایک کو اکتوبر اور مارچ کے درمیان سپلیمنٹ لینے پر غور کرنے کی ترغیب دے رہے ہیں۔ مزید جانیں <a href="https://bit.ly/463sbTO">https://bit.ly/463sbTO</a>	اس موسم سرما میں تندرست رہیں۔ سکاٹ لینڈ میں، ہم سردیوں کے مہینوں میں سورج کی روشنی سے کافی وٹامن ڈی حاصل کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ہڈیوں اور پٹھوں کی صحت کو سہارا دینے کے لیے سردیوں کی کلیدی مدت کے دوران وٹامن ڈی کی 10 مائیکروگرام روزانہ تجویز کردہ خوراک لیں۔ مزید جانیں <a href="https://bit.ly/463sbTO">https://bit.ly/463sbTO</a>
Bengali	অক্টোবরের পর থেকে আমরা নিতান্ত কমই সূর্য আলো পাই, যার মানে আমাদের শরীর, হাড় এবং পেশীর স্বাস্থ্যকে সমর্থন করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে না। একটি দৈনিক সম্পূরক সাহায্য করবে: আরও জানুন: <a href="https://bit.ly/40z1jKf">https://bit.ly/40z1jKf</a>	স্কটল্যান্ডে, খাবার বা সূর্য আলো থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পাওয়া আমাদের পক্ষে কঠিন। আমরা অক্টোবর এবং মার্চের মধ্যে একটি সম্পূরক ডোজ সেবন করার কথা বিবেচনা করার জন্য সবাইকে উৎসাহিত করি। আরও জানুন: <a href="https://bit.ly/40z1jKf">https://bit.ly/40z1jKf</a>	এই শীতে সুস্থ থাকুন। স্কটল্যান্ডে, আমরা শীতের মাসগুলিতে সূর্য আলো থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পেতে পারি না। হাড় এবং পেশীর স্বাস্থ্যকে সমর্থন করার জন্য প্রধান শীতকালীন সময়ে ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি এর প্রস্তাবিত দৈনিক ডোজ নিন। আরও জানুন: <a href="https://bit.ly/40z1jKf">https://bit.ly/40z1jKf</a>