

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

1. Graphics with the text overlaid

Graphics						
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

Scottish Gaelic	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
Ukrainian	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
Arabic (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

Polish	Wspieraj zdrowie kości i mięśni tej zimy dzięki 10 mikrogramom witaminy D każdego dnia	Jeśli masz ciemną skórę, ważne jest, aby przyjmować witaminę D przez cały rok, ale szczególnie w miesiącach zimowych	Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny przyjmować suplementy z witaminą D przez cały rok, a szczególnie w okresie zimowym	Ważne jest, aby niemowlęta i dzieci poniżej 5 roku życia przyjmowały suplementy z witaminą D przez cały rok, a szczególnie w okresie zimowym	Każdy może zachować zdrowie tej zimy dzięki 10 mikrogramom witaminy D dziennie	10 mikrogramów witaminy D pomaga utrzymać zdrowe kości i mięśnie
Traditional Chinese	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
Urdu (note: written/read right to left)	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 ہے 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۔

Hindi	10 माइक्रोग्राम विटामिन डी से, इस सर्दी में हर दिन हड्डियों और स्नायु के स्वास्थ्य को बनाए रखें	यदि आपकी त्वचा का रंग सांवला है, तो यह महत्वपूर्ण है की विटामिन डी पूरे साल ले, लेकिन विशेषतः सर्दियों के महीनों में	गर्भवती और स्तनपान करानेवाली महिलाओं के लिए पूरे साल विटामिन डी की खुराक लेना महत्वपूर्ण है, लेकिन विशेषतः सर्दियों के दौरान	शिशुओं और 5 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए पूरे साल विटामिन डी की खुराक(सप्लीमेंट) लेना महत्वपूर्ण है, लेकिन विशेषतः सर्दियों के दौरान	इस सर्दी में हर कोई हर दिन 10 माइक्रोग्राम विटामिन डी से स्वस्थ रह सकता है	10 माइक्रोग्राम विटामिन डी हड्डियों और स्नायु को स्वस्थ रखने में मदद करता है
Bengali	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 করে শীতের মাসগুলিতে	গর্ভবতী এবং বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলাদের জন্য সারা বছর ভিটামিন ডি সম্পূরক সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে বিশেষ করে শীতকালে	শিশু এবং ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য সারা বছর ভিটামিন ডি সম্পূরক সেবন করা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু বিশেষ করে শীতকালে	প্রতিদিন ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি দিয়ে এই শীতে সবাই সুস্থ থাকতে পারেন	১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি হাড় এবং পেশী সুস্থ রাখতে সাহায্য করে

2. Text that can be used to accompany the graphics

Posts			
English	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: https://bit.ly/3CW3e3A	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: https://bit.ly/3CW3e3A	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: https://bit.ly/3CW3e3A
Gaelic	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: https://bit.ly/47pKzHE	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: https://bit.ly/47pKzHE	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: https://bit.ly/47pKzHE

Ukrainian	Починаючи з жовтня, ми отримуємо все менше й менше 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: https://bit.ly/47rKWkN	У Шотландії нам важко отримати достатньо вітаміну D з їжі або від сонячного світла. Радимо всім подумати про те, щоб приймати добавки з жовтня по березень. Щоб дізнатися більше: https://bit.ly/47rKWkN	Будьте здорові цієї зими. У Шотландії нам важко отримати 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: https://bit.ly/47rKWkN
Arabic	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 مكملة يومية من الفيتامين. لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: https://bit.ly/3FV3Tko	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 مكملة في الفترة ما بين أكتوبر ومارس. لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: https://bit.ly/3FV3Tko	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 مكملة يومية من الفيتامين. لمعرفة المزيد، ادخل على الرابط: https://bit.ly/3FV3Tko
Polish	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: https://bit.ly/3SBhF2R	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: https://bit.ly/3SBhF2R	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: https://bit.ly/3SBhF2R

Traditional Chinese	<p>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。</p> <p>想了解更多： https://bit.ly/47mBYVY</p>	<p>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： https://bit.ly/47mBYVY</p>	<p>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，以支持骨骼和肌肉健康。想了解更多： https://bit.ly/47mBYVY</p>
Urdu	<p>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: https://bit.ly/463sbTO</p>	<p>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 https://bit.ly/463sbTO</p>	<p>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 https://bit.ly/463sbTO</p>
Hindi	<p>अक्टूबर से हमें सूरज की रोशनी और कम मिलती है, जिसका अर्थ है कि हमारा शरीर हड्डियों और स्नायु के स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त विटामिन डी नहीं बना पाता। हररोज़ की खुराक(सप्लीमेंट) से मदद होगी: ज्यादा जानकारी यहां पाएं: https://bit.ly/3Zo7Vfy</p>	<p>स्कॉटलैंड में, हमारे लिए खाना या सूरज के प्रकाश से पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी पाना कठिन है। हम सभी को अक्टूबर से मार्च के बीच खुराक (सप्लीमेंट) लेने पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। ज्यादा जानकारी यहां पाएं: https://bit.ly/3Zo7Vfy</p>	<p>इस सर्दी में स्वस्थ रहें। स्कॉटलैंड में, हम सर्दियों के महीनों के दौरान सूरज की रोशनी से पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी नहीं पा सकते। सर्दियों के मौसम में हड्डियों और स्नायु के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विटामिन डी की सिफारिश की हुई 10 माइक्रोग्राम की खुराक हररोज़ लें। ज्यादा जानकारी यहां पाएं: https://bit.ly/3Zo7Vfy</p>

Bengali	<p>অক্টোবরের পর থেকে আমরা নিতান্ত কমই সূর্যের আলো পাই, যার মানে আমাদের শরীর, হাড় এবং পেশীর স্বাস্থ্যকে সমর্থন করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমান ভিটামিন ডি তৈরি করতে পারে না। একটি দৈনিক সম্পূরক সাহায্য করবে: আরও জানুন: https://bit.ly/40z1jKf</p>	<p>স্কটল্যান্ডে, খাবার বা সূর্যের 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 করছি। আরও জানুন: https://bit.ly/40z1jKf</p>	<p>এই শীতে সুস্থ থাকুন। স্কটল্যান্ডে, আমরা শীতের মাসগুলিতে সূর্যের 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: https://bit.ly/40z1jKf</p>
----------------	--	--	--