

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 5

AMHARIC

<p>የሰውነትዎን ንጽህና ለመጠበቅ እና መጥፎ ሽታን ለመከላከል፣ በየጊዜው ልብሶችዎን እና የመኝታዎን ሽፋን ማጠብ ለእርስዎ በጣም አስፈላጊ ነው።</p> <p>ወይዘሮ ሊ የእርስዋ እና የሴት ልጅዋ የውስጥ ሱሪ ከመታጠቡ በፊት አንድ ጊዜ ብቻ መልበሳቸውን፣ እና በየአለቱ ንጹህ የውስጥ ሱሪ መቀየራቸውን ታረጋግጧል።</p> <p>ሁሉም ልጆች እና አዋቂዎች በየአለቱ ንጹህ የውስጥ ሱሪ መልበስ አለባቸው። ህፃናት እቤት ውስጥ ካልሆኑ የውስጥ ልብስ ማድረግ አለባቸው፣ ወይም የሽንት ቤት አጠቃቀም ካልተማሩ ዳይፐር ማድረግ አለባቸው።</p>	<p>To keep your body clean and avoid odor, it is also important for you to wash your clothing and your bedding on a regular basis.</p> <p>Mrs. Li makes sure that she and her daughter wear underwear only once before washing it and they put on clean underwear each day.</p> <p>All children and adults should wear clean underwear every day. Children must be covered by underwear when they are not at home, or a diaper if they don't know how to use a toilet yet.</p>
<p>ወይዘሮ ሊ ካልሲዎች ከመታጠባቸው በፊት አንድ ጊዜ ብቻ አንደተለበሱ፣ እና ቤተሰብዋ በየአለቱ ንጹህ ካልሲ ማድረግን ታረጋግጧል። አንገትን እና የክንድ የታችኛው ክፍልን የሚነኩ ሽሚዞች እና አልባሳት ከመታጠባቸው በፊት አንድ ወይም ሁለት ጊዜ ሊለበሱ ይችላሉ። ሱሪዎች ከመታጠባቸው በፊት ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ ሊለበሱ ይችላሉ።</p>	<p>Mrs. Li also makes sure that socks are worn only <i>once</i> before being washed again, and that her family puts on clean socks every day.</p> <p>Shirts and clothing that touches the neck and underarms can be worn one or two times before washing. Pants or trousers can be worn two or three times before washing.</p>
<p>ወይዘሮ ሊ በየጊዜው እርስዋ አልጋ ላይ እንዲሁም በሴት ልጅዋ አልጋ የሚነጠፉትን አንሳላዎች ትቀይራለች። የአልጋውን ፍራሽ ለመሸፈን ሁልጊዜ አንሳላዎች ትጠቀማለች። አንሳላዎች በየጊዜው መታጠብ አለባቸው፣ ቢያንስ በየሁለት ሳምንቱ።</p>	<p>Mrs. Li also regularly changes the sheets on her own bed and her daughter's bed. She always uses sheets to cover the bed mattress. Sheets should be washed regularly, at least every two weeks.</p>
<p>ልጅዋ በአጋጣሚ በተኛቸበት አልጋ ላይ ከሸናች ወይም አንሳላዎችን ካቆሸሸች፣ አንሳላዎች በፍጥነት መታጠብ አለባቸው።</p>	<p>If her daughter has an accident and urinates or soils the sheets while sleeping, the sheets must be washed <i>immediately</i>.</p>

<p>ወይዘሮ ሊ. እድሜአቸው አነስተኛ የሆኑ ልጆች ሰውነት ሁልጊዜ ሌሊቱን ሙሉ ሽንት መያዝ እንደማይችሉ ትረዳለች። ስለሆነም ምንጊዜም ተናዳ አታውቅም ወይም ልጅዎን በድንገት በእንቅልፍ ልብዋ አልጋዋ ላይ በመሸናፊ አትቀጣትም፤ ምክንያቱም ይህ በተፈጥሮ ያለ ነገር ነው፤ እናም ይህ ችግር ልጅዎ እድሜዋ አየገፋ ሲሄድ አየተዋት ይሄዳል።</p>	<p>Mrs. Li understands that younger children's bodies can't always hold urine all night long. She would never get angry or punish her child for accidentally urinating in her sleep, because this is natural and the problem should go away as her daughter gets older.</p>
<p>የልብስ ማጠቢያ ማሸኛች አንዳንድ ጊዜ በተሟላ የመኖሪያ አጋርትመንት ህንፃ ውስጥ የሚገኝ ሲሆን፤ ወይም በልብስ ማጠቢያ ቦታም ይገኛሉ። ለመጠቀም በጣም ቀላል ሲሆኑ፤ ልብሶችን እና የመኝታ ልብሶችን የማጠብ ሂደትን በጣም ቀላል ያደርገዋል።</p> <p>የልብስ ማጠቢያ ማሸኛ በአራሱም የመኖሪያ አጋርትመንት ውስጥ ከሌለዎት በተር፣ አብዛኛዎቹን የልብስ ማጠቢያ እና ማድረቂያ ማሸኛች ለማንቀሳቀስ ገንዘብ መያዝ ይጠበቅብዎታል።</p>	<p>Washing machines are sometimes provided in a furnished apartment building, or can be found in a laundromat. They are easy to use and make washing clothes and bedding very simple.</p> <p>Unless you have a washing machine in your <i>own</i> apartment, you need to bring money to operate most washing machines and dryers.</p>