

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الصحة الشخصية - 1

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 1
ARABIC

<p>تعلمت السيدة" لي "مدى أهمية الاهتمام بالنظافة الشخصية، لها ولابنتها. فالنظافة الشخصية مهمة جدًا حتى تتمتع أسرتك بصحة جيدة. إذا لم تحافظ على نظافة أسنانك وجسدك وملابسك وتقوم بغسلها بشكل متكرر، فيمكنك أن تمرض. تعلمت السيدة" لي "أن النظافة الشخصية مهمة أيضًا حتى تتمكن من النجاح في العمل، وحتى تتمكن ابنتها من النجاح في المدرسة.</p>	<p>Mrs. Li has learned how important it is to take care of personal hygiene. Personal hygiene is very important to the health of your family. If your teeth, body, and clothes are not kept clean and washed frequently, you can get sick. Mrs. Li knows that personal cleanliness is also important so that she can be successful at work, and her daughter can succeed at school.</p>
<p>تقدم السيدة" لي "وابنتها رعاية خاصة لأفواههما وأسنانهما. فمن المهم جدًا غسل الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان كل صباح، وقبل الذهاب إلى الفراش أيضًا. إذا لم تغسل أسنانك بالفرشاة بشكل منتظم، فسوف تصاب بالعدوى وقد تسبب لك ألمًا، بل إنها قد تسقط.</p>	<p>Mrs. Li and her daughter give special care to their mouth and teeth. It is very important to brush your teeth with a toothbrush and toothpaste every morning, and also before you go to bed. If you don't brush your teeth regularly they will become infected and can cause you pain. They might even fall out.</p>