

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الصحة الشخصية - 3

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 3
ARABIC

<p>عرف السيد "با" أيضًا مدى أهمية غسل اليدين. ففي كل مرة يُسعل فيها في منديل ورقي أو يلمس المخاط الصادر من أنفه، فإنه يذهب للحوض لغسل يديه بالماء والصابون.</p> <p>غسل اليدين بشكل متكرر خلال اليوم هو الشيء الأكثر أهمية الذي تستطيع عمله لوقف انتشار الجراثيم ومنع المرض – بالنسبة لك ولأطفالك.</p>	<p>Mr. Ba has also learned how very important it is to wash his hands. Anytime he coughs into a paper tissue or touches mucous from his nose, he goes to the sink to wash his hands with soap and water.</p> <p>Washing your hands frequently throughout the day is the most important thing you can do to stop the spread of germs and prevent illness—both for you and your children.</p>
<p>يمكن أيضًا أن تشتري من المتاجر الجبل المشتمل على الكحول لتنظيف يديك. وهذه طريقة جيدة للمحافظة على نظافة يديك عندما تكون بعيدًا عن المنزل ولا يتوافر الماء والصابون.</p>	<p>Alcohol-based <i>gels</i> for cleaning your hands can also be purchased in stores. This is a good way to keep your hands clean when you are away from home and soap and water aren't available.</p>
<p>يتعين على الجميع غسل أيديهم دائمًا بعد استخدام المراحيض، وبعد تغيير حفاضة الطفل. ومن المهم جدًا أيضًا أن تغسل يديك قبل الطهي أو تناول الطعام.</p> <p>كما أنه من المفيد تقليم الأظافر وتقصيرها وتنظيف الأماكن أسفل نهايات الأظافر. وإلا فإن القاذورات أسفل أظافرك قد تنشر الجراثيم إلى الآخرين.</p>	<p>Everyone should always wash their hands after they use the toilet, and after they change a baby's diaper. It is also very important to wash your hands before cooking or eating food.</p> <p>It is also helpful to keep fingernails trimmed short, and to clean beneath the ends of your fingernails. Otherwise, dirt underneath your fingernails can spread germs to other people.</p>