

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

<p>ཨམ་ལི་གི་ རང་སོའི་གཟུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཞག་དགོ་པ་དེ་ ག་ རི་བ་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིམ་ཤེས་ལུགས། རྒྱུད་རེའི་ཟ་ཚང་གི་དོན་ལུ་རང་སོའི་གཟུགས་ ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ རྗེད་རྗེད་བཞག་དགོ་པ་འདི་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡིན། ག་དེམ་ཅིག་སྡེ་ རྒྱུད་རེའི་སོ་དང་གཟུགས་ དེ་ལས་གོ་ལ་འདི་གཙུག་ཏོག་ཏོ་སྡེ་མ་བཞག་པ་ཅིན་ རྒྱུད་ ར་ན་ཅི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ཨམ་ལི་གིས་ མོ་རེའི་ལུ་འབད་ནི་དང་མོ་རེའི་བུ་མོ་དེ་ རྗོད་བྲུ་ནང་དཔེ་ཆ་རྟུབ་ད་ བར་ཆད་མི་བྱུང་ནི་ལུ་ རང་སོའི་གཟུགས་གཙུག་ཏོག་ཏོ་ བཞག་ནི་འདི་ ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཨིམ་ཤེས་ལུགས།</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>ཨམ་ལི་དང་མོ་རེའི་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ རང་སོའི་ཁ་དང་སོ་དམིགས་གསལ་གྱི་བདག་འཛིན་འཐབ་ཡིན། རང་སོའི་སོ་དེ་ རྩོ་པ་དང་ཕྱི་རུ་ཨ་རྟག་རང་ སོ་བཟུ་དང་སོ་སྐྱེན་གིས་རྩུ་འཁྱུ་ནི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡིན། རྒྱུད་གྱི་ སོ་བཟུ་རུས་འབྱུན་མ་སྐྱབས་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རེའི་སོ་ལུ་འབྲུབ་སྐྱབས་ནི་དང་ན་ནི་ ཡང་ན་སོ་འབྲུལ་འགྲོ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཡིན།</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>

Text is from 'Safe, Smart and Healthy: Keys to Success in Your New Home' created by the Ohio Department of Job and Family Services - Refugee Services Section. This handout has been funded in whole or in part with Federal funds from the National Library of Medicine, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, under Blanket Purchase Agreement No. HHSN276201400002B.