

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 2
BHUTANESE

<p>ཨཔ་བུ་གི་སྒོ་ཚེལ་ནང་འབྲུབ་ཡོད་པའི་སྒོར་ལས་ཤེས་རུག་ རྒྱུད་རའི་ཁ་ནང་ ཡོད་མི་སྒོ་ཚེལ་དང་ ཚེལ་མ་ནང་ འབྲུབ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ ཡང་ནད་གཞི་འབོ་ཨིན། རམ་རང་འབད་རུང་ བྱིས་ནང་ཚེལ་མ་བཀོ་ནི་མི་ འོང་། ཨཔ་བུ་གི་ཚེལ་མ་བཀོ་མི་འདི་གིས་ འབྲུབ་འབྲེལ་ཏེ་འགྲོ་ཤ་ལས་ མི་ གཞན་ལུ་ཡང་ནད་འཁོར་དོ་ཡོད་པ་ཤེས་རུག། ཚེལ་མ་བཀོ་ནི་འདི་ ཨ་མི་རི་ ཀ་ལུ་སྒྲོད་ལམ་ངན་པ་སྟེ་ཚུ་ཨིན།</p>	<p>Mr. Ba has learned about the germs that are in mucous. The mucous and spittle from your mouth contain germs that can get people sick. Do not spit inside... ever. Mr. Ba has learned that spitting spreads germs and can make other people sick, and it is considered very impolite in America.</p>
<p>ག་མནོ་སར་སྒོ་འཁོག་བརྒྱབ་ནི་དེ་ ནད་འབྲུབ་འབྲེལ་ཏེ་འགྲོ་ནི་གི་ལམ་གཞན་ གཅིག་ཨིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སྒོ་འཁོག་བརྒྱབ་ད་ ཁ་སྐྱབ་ནི་དེ་ཁག་ ཚེས་ཨིན། ཁག་ཚེས་ད་ ཨཔ་བུ་གིས་ཁོ་རའི་ཁ་འདི་ཁེན་ཇར་གྱི་ཕུད་དུང་གི་ ཁ་སྐྱར་ཏེ་ སྒོ་འཁོག་བརྒྱབ་ས་ཨིན། འདི་བ་ཡང་དྲག་པ་ཁོ་གིས་ ཀེལ་ཞེགསི་ ཟེར་མི་ཤོག་གུ་གི་ལྷག་པ་སྐྱེས་ན་སྒོ་འཁོག་ནི་མས། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ ཁོ་ གིས་ཅ་ཆས་རིགས་ལུ་ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་ལག་པ་འདོགས་པ་ཅིན་ནད་འབྲུབ་དེ་ཚུ་ཁོ་ གི་བྱབ་སྟེ་ལ་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།</p>	<p>Coughing into the air is another way of spreading germs. It is important to <i>cover your mouth</i> when you cough. If necessary, Mr. Ba covers his mouth with his sleeve, or coughs into his elbow. Or even better, he coughs into a disposable paper tissue, called a Kleenex. He does not cough into his <i>hand</i>, because as soon as he touches things with his hand afterwards, he is spreading germs.</p>
<p>ཨཔ་བུ་འདི་ ཚ་རིམས་ཐོབ་རུག། ཁོ་གི་བཀོག་བདུབ་པའི་ཤོག་གུ་ལག་ལེན་ འཐབ་དོ་ཡོད་པ་མས་ཡང་ཅིན་ ཀེལ་ཞེགསི་ཟེར་བའི་ཤོག་གུ་གིས་ཁོ་རའི་ལྷག་ འཐུག་དོ་ཡོད་པ་མས། རྒྱུད་རའི་ཁན་འངར་དང་ ལག་པ་ལུ་ལྷག་འཐུག་ནི་མི་ འོང་།</p>	<p>If Mr. Ba has a runny nose, he uses a disposable paper tissue, or Kleenex, and blows or wipes his nose in the tissue. Do not blow your nose into your shirt or your hand.</p>