

تین ووصم هدی مہف یگ و اب تحص ندوب ندوب زار یاه تی قفوم رد ہن اخ دی دج نات  
یوادت و تاجل اعم یگن اخ - 1

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

**DARI**

<p>خانم "لی" یاد گرفته است کہ مراقبت از صحت شخصی چقدر مهم است . بهداشت شخصی برای سلامت خانواده شما بسیار مهم است.</p> <p>اگر دندان ها، بدن و لباس خود را تمیز و شسته نگاه ندارید شما می توانید به انواع مریضی ها دچار شوید</p> <p>خانم "لی" می داند کہ نظافت شخصی نیز بسیار مهم است به طوری کہ او می تواند در محل کار خود ، و نیز دخترش در مدرسه موفق باشند.</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.</p> <p>If your teeth, body, and clothes are not kept clean and washed frequently, you can get sick.</p> <p>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>خانم لی و دخترش به شکل مخصوصی مراقب دهان و دندان های خود هستند.</p> <p>این بسیار مهم است کہ دندانهایتان را با مسواک و خمیر دندان هر روز صبح و همچنین قبل از رفتن به رختخواب تمیز کنید.</p> <p>اگر شما دندان های خود بطور منظم مسواک نکنید آنها فاسدشده و به درد می افتند. حتی ممکن است کاملاً بریزند .</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>