

ایمن، باهوش و سلامت - کلیدهای موفقیت در خانه جدید
سلامت غذا و خانه داری - 1

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Food Safety and Housekeeping - 1

FARSI

<p>خانم لی می داند که سالم نگه داشتن خانواده اش بسیار اهمیت دارد. اگر مریض شوند، امکان دارد نتوانند به سرکار بروند. اگر دخترش مریض شود، نمی تواند به مدرسه برود.</p> <p>خانم لی می داند که مهم ترین کاری که می توانند در سرکار، خانه و مدرسه بکنند تا سالم بمانند، شستن دست هایشان با آب و صابون است.</p>	<p>Mrs. Li knows how important it is to keep her family healthy. If they get sick, she might not be able to go to work. If her daughter is sick, she cannot go to school.</p> <p>Mrs. Li knows that the most important thing they can do to stay healthy while at work, home or school is to wash their hands often with soap and water.</p>
<p>"دستهایتان را به طور منظم بشویید، بویژه بعد از رفتن به توالت و قبل از نشستن سر میز برای غذا خوردن."</p>	<p>"Wash your hands regularly, especially after you've used the bathroom and before you sit down to eat."</p>
<p>در آمریکا، همان آبی که از شیر آب روشویی می آید و شما با آن دست ها و صورت خود را می شویید، برای نوشیدن نیز مناسب است. پس نیازی به خریدن آب بصورت بطری ندارید. همچنین می توانید از آبی که از شیرهای آب آشپزخانه و حمام بیرون می آیند، بنوشید.</p> <p>فرزندانتان نیز باید از همین آب بنوشند، چون باعث استحکام دندان و نیز کمک به جلوگیری از فساد و سوراخ شدگی دندان هایشان می شود.</p>	<p>In America, the same water that comes from the sink where you wash your hands and face is also safe to drink. You do <i>not</i> need to buy bottled water. You can drink the water that comes out of the faucets in both the kitchen and bathroom.</p> <p>Your children should drink this water, because it will make their teeth stronger and help prevent tooth decay or cavities.</p>