

Güvenli, Bilinçli ve Sağlıklı - Yeni 'Yuvanızda' Başarının Anahtarları Kiisel Temizlik - 3

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

TURKISH

<p>Bay Ba elleri yıkamanın ne kadar önemli olduğunu öğrendi. Kağıt mendile her öksürdüğünde, burun mukozasına dokunduğunda lavaboya giderek ellerini su ve sabunla yıkar.</p> <p>Hem siz hem de çocuklarınızın hastalıkları önlemek ve bakterilerin yayılmasını durdurmak için gün boyunca yapabileceği en önemli şey sık sık el yıkamaktır.</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>Ellerinizi yıkamak için alkol-bazlı jeller marketlerden ve diğer yerlerden satın alınabilir. Evinizden uzak olduğunuzda, su ve sabun mevcut olmadığında ellerinizi temiz tutmak için iyi bir yoldur.</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>Tuvalete girdikten ya da bebeğinin altını değiştirdikten sonra herkes ellerini yıkamalıdır. Ayrıca yemek yapmadan ve yemek yemeden önce ellerinizi yıkamanız çok önemlidir.</p> <p>Tırnaklarınızı kesmeniz ve tırnak içlerini temiz tutmanız gerekir. Aksi takdirde, tırnak içlerindeki bakteriler başka insanlara yayılabilir.</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>