

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الصحة الشخصية - 5

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 5
ARABIC

<p>للمحافظة على نظافة جسمك وتجنب الرائحة الكريهة، من المهم أيضًا غسل ملابسك وأغطية الفراش بصفة منتظمة. تتأكد السيدة "لي" من أنها وابنتها ترتديان الملابس الداخلية مرة واحدة فقط قبل غسلها، وهما ترتديان ملابس داخلية نظيفة يوميًا.</p> <p>ينبغي أن يرتدي الأطفال والبالغون ملابس داخلية نظيفة يوميًا. يتعين أن يرتدي الأطفال ملابس داخلية عندما لا يكونون بالمنزل، أو حفاضة إذا كانوا لا يعرفون كيفية استخدام المراحيض بعد.</p>	<p>To keep your body clean and avoid odor, it is also important for you to wash your clothing and your bedding on a regular basis. Mrs. Li makes sure that she and her daughter wear underwear only once before washing it and they put on clean underwear each day.</p> <p>All children and adults should wear clean underwear every day. Children must be covered by underwear when they are not at home, or a diaper if they don't know how to use a toilet yet.</p>
<p>تتأكد السيدة "لي" أيضًا من ارتداء الجوارب مرة واحدة فقط قبل غسلها ثانية، ومن ارتداء أفراد أسرتها لجوارب نظيفة يوميًا.</p> <p>يمكن ارتداء القمصان والملابس التي تلامس الرقبة والإبط مرة واحدة أو مرتين قبل غسلها. أما السراويل أو البنائيل فيمكن ارتداؤها مرتين أو ثلاث مرات قبل غسلها.</p>	<p>Mrs. Li also makes sure that socks are worn only <i>once</i> before being washed again, and that her family puts on clean socks every day.</p> <p>Shirts and clothing that touches the neck and underarms can be worn one or two times before washing. Pants or trousers can be worn two or three times before washing.</p>
<p>تقوم السيدة "لي" بانتظام أيضًا بتغيير الملاءات على سريرها وسرير ابنتها. كما أنها تستخدم الملاءات دائمًا لتغطية مراتب الأسرة. ينبغي غسل الملاءات بانتظام، كل أسبوعين على الأقل.</p>	<p>Mrs. Li also regularly changes the sheets on her own bed and her daughter's bed. She always uses sheets to cover the bed mattress. Sheets should be washed regularly, at least every two weeks.</p>
<p>إذا حدث وتبولت ابنتها لا إراديا أو قامت بتلويث الملاءات أثناء النوم، فيتعين غسل الملاءات على الفور.</p> <p>تفهم السيدة "لي" أن أجسام الأطفال الصغار لا يمكنها الاحتفاظ بالبول دائما طوال الليل، لذا فهي لا تغضب من طفلتها أو تعاقبها على التبول بدون قصد أثناء نومها، لأن هذا أمر طبيعي، كما أن هذه المشكلة ستختفي عندما تصبح طفلتها أكبر سنًا.</p>	<p>If her daughter has an accident and urinates or soils the sheets while sleeping, the sheets must be washed <i>immediately</i>.</p> <p>Mrs. Li understands that younger children's bodies can't always hold urine all night long. She would never get angry or punish her child for accidentally urinating in her sleep, because this is natural and the problem should go away as her daughter gets older.</p>

يتم أحياناً توفير الغسالات في المبنى المكون من شقق مفروشة، أو يمكن العثور عليها في مغسلة للخدمة الذاتية. وهي سهلة الاستخدام وتجعل غسل الملابس والفرش في غاية البساطة.

إذا لم يكن لديك غسالة في الشقة الخاصة بك، فسوف تحتاج إلى إحضار نقود من أجل تشغيل معظم الغسالات وماكينات التجفيف.

Washing machines are sometimes provided in a furnished apartment building, or can be found in a laundromat. They are easy to use and make washing clothes and bedding very simple.

Unless you have a washing machine in your *own* apartment, you need to bring money to operate most washing machines and dryers.