

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

<p>ཨུཔ་བླ་གིས་ ཁོ་རེའི་ལག་པ་འཇུ་དགོས་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེད་གཏོ་ཉོ་ཡིན་མ་                  འབད་ནེས་རྒྱག། ཁོ་གིས་ནམ་རང་འབད་བུང་                  བཀོག་བཏུབ་པའི་ཤོག་གུ་ནང་སྒོ་ཁོག་པའི་སྐབས་                  ཁོ་རེའི་ལག་པ་ཁར་ལྷོབ་རེག་པ་ཅིན་སྐབས་ལེབ་བཏབ་སྟེ་ ལག་པ་འཇུ་དོ་ཡོད་པ་མས།                  རྒྱུད་དང་རྒྱུད་རེའི་ཨ་ལོ་ཚུ་ གཟུགས་ལམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་དང་                  ནད་འབྲུབ་ཚུ་མི་སྟེལ་ནིའི་དོན་ལུ་                  འབྲུག་འབྲུག་ལག་པ་འཇུ་དགོས་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་གལ་ཆེས།</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>རྒྱུད་རེའི་ལག་པ་འཇུ་ནི་དོན་ལུ་ཆང་རིགས་ལས་བཟོ་བའི་ ལྷན་འདི་ ཚོང་ཁང་ལས་ཡང་                  འཕྲོབ་ཚུགས་ འདི་གི་རྒྱུད་རེའི་བྱིམ་ལས་ཐག་རིང་སར་དང་སྐབས་ལེབ་དང་ཚུ་མེད་སར་                  ཕན་ཐོག་པ་ཡིན།</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>མི་ག་ར་ཆབ་གསང་འགྲོ་བའི་ཤུལ་ལས་དང་ ཨ་ལུའི་ཚུ་སྟོན་སོར་ཞིམ་ལས་                  རང་གི་ལག་པ་འཇུ་དགོ། རྟོ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་དང་མ་བཟའ་བའི་ཉེ་མ་                  ལག་པ་ཚུ་འཇུ་དགོས་འདི་གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཆེད་གཏོ་ཉོ་ཡིན།                  ལག་པའི་སིན་མོ་འདི་ཚུ་འབྲུང་ཀུ་སྟེ་བཏོག་ཏོ་ ཤ་དང་སིན་མོ་འི་བར་ན་འབྲུག་སྟེ་                  ཉིང་སངས་ས་བཞག་གོ། དེ་མེན་པ་ཅིན་                  སིན་མོ་གི་དྲིག་པ་གི་ནད་གཞི་སྟེལ་བའི་ནད་འབྲུབ་འདི་ཚུ་ དར་ཁྲབ་འགྲོ་འོང།</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>