

## ایمن، باهوش و سلامت - کلیدهای موفقیت در خانه جدید

### بهداشت شخصی - 4

#### Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home Personal Hygiene - 4

#### FARSI

<p>علاوه بر شستن دست هایتان به طور منظم، خیلی مهم است که بدن خود را نیز مرتباً بشویید. آقای آدام دریافته است که آسان ترین راه برای پاکیزگی، دوش گرفتن روزمره است.</p> <p>او هر صبح قبل از رفتن به سرکار دوش می گیرد و بدنش را با صابون و سرش را با شامپو می شوید. بعد از حمام، برای جلوگیری از ایجاد بوی بد در زیر بلغش از ضدعرق یا مام استفاده می کند. به منظور موفقیت در کار یا برای کودکان در مدرسه، تمیزوخوش بو بودن بدن بسیار مهم است.</p>	<p>In addition to washing your <i>hands</i> regularly, it is also very important to wash your <i>body</i> regularly. Mr. Adam has found that the easiest way to do this is to take a shower every day.</p> <p>He takes his shower in the morning before he goes to work, using soap for his body and shampoo to clean his hair. After a shower or bath, he uses antiperspirant or deodorant on his underarms, to prevent odor from building up. In order to be successful at work, or for children to succeed at school, it is important that your body be clean and does not have a bad odor.</p>
<p>خانم لی و خانم "با" در مورد محصولات بهداشتی زنانه که در آمریکا موجود است، اطلاعاتی دارند. آنها از محصولات بهداشتی زنانه مانند تامپون ها، پدها و نوارهای بهداشتی یکبار مصرف مخصوص قاعدگی که در داروخانه ها و سوپرمارکت های محلی یافت می شود، استفاده می کنند. آنها برای جلوگیری از بیمار شدن یا بوی بد بطور منظم آنها را عوض می کنند.</p>	<p>Mrs. Li and Mrs. Ba have learned about the feminine hygiene products that are available in America. They use disposable feminine hygiene products they find at the pharmacy or the local grocery store, such as tampons, menstrual pads and panty liners. They make sure to change these regularly, to avoid getting sick and to avoid odor.</p>