

# सुरक्षित, तीक्ष्ण तथा स्वस्थ: तपाईंको नयाँ घरमा सफलताको कुञ्जी

## खाद्य सुरक्षा तथा हाउसकीपिंग - 3

### Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home

### Food Safety and Housekeeping – 3

### NEPALI

<p>श्रीमती एडमले आफ्नो एपार्टमेन्टबाट सधैं फोहर हटाउने गर्छिन् । गन्ध आउने सम्भावना भएकोले उनले फोहरलाई घरमा थुप्रिन दिन्नन् ।</p> <p>भान्साको फोहरलाई घरमा राख्नाले किरा तथा मुसाहरू पनि लाग्न सक्छ । यिनले तपाईंको परिवारलाई बिमार गराउने रोग पनि फैल्याउन सक्छन् ।</p> <p>प्रत्येक दिन, एडम परिवारले आफ्नो सबै फोहरलाई एउटा प्लास्टिकको थैलीमा हालेर बाहिर फोहर जम्मा गर्ने भाँडोमा खसाल्छन् ।</p>	<p>Mrs. Adam removes the garbage from her apartment regularly. She does not let garbage pile up in their home because it can smell badly.</p> <p>Leaving kitchen garbage in your home can also attract rodents and insects. These can carry disease that could make your family sick.</p> <p>Every day, the Adam family places all their garbage in plastic bags and takes it outside to the garbage collection bin.</p>
<p>आफ्नो घरमा बस्नका लागि, तपाईंले फोहरलाई बाहिर लगेर एपार्टमेन्टलाई सफा राख्नुपर्छ । श्रीमती एडमले आफ्नो एपार्टमेन्टका सबै कोठाहरू नियमित रूपमा सफा गर्छिन् ।</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• उनले भान्सा र वाथरूम कीटनाषक झोल र पानीले सफा गर्छिन् ।</li><li>• कीटाणुहरू फैलिन नदिनलाई उनले सिंक र काउन्टरलाई सफा गर्ने वस्तुले सफा गर्छिन् ।</li><li>• उनले फ्रिज पुछेर भुँड पनि धुन्छिन् ।</li><li>• सफा गर्दा कीटाणुहरू एक जगाबाट अर्कोमा फैलिन नदिनलाई उनी एकदम होसियार हुन्छिन् । जस्तै, उनले भर्खर वाथरूम या भुँडमा या भान्सा सफा गर्ने चलाएको मैला कपडा या पोछा कहिलै प्रयोग गर्दैनन् ।</li><li>• अर्को कोठाको कार्पेटलाई उनले भ्याक्युम क्लिनरले सफा गर्छिन् ।</li><li>• तौलिया, तन्ना, तकियाका खोलहरू, टेवलक्लाथ र अन्य सबै कपडाहरूलाई उनले नियमित रूपमा वाशिंग मेशीनमा धुन्छिन् ।</li></ul>	<p>In order to stay in your apartment, you must take out the garbage and keep the apartment <i>clean</i>.</p> <p>Mrs. Adam cleans all the rooms in their apartment on a regular schedule.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• She cleans the kitchen and bathroom with disinfecting products and water.</li><li>• She cleans the sinks and counters with cleaning products, to prevent germs from spreading.</li><li>• She wipes out the refrigerator and washes the floor.</li><li>• She is also very careful not to spread germs from one place to another while cleaning. For example, she would never use a dirty sponge or cloth she just used in the bathroom or on the floor to clean counters, tables, or anywhere in the kitchen.</li><li>• She cleans the carpeting in the other rooms with a vacuum cleaner.</li><li>• She washes their towels, sheets, pillow covers, tablecloth and floor cloths, and all clothing in a washing machine on a regular basis.</li></ul>