

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الصحة الشخصية - 2

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Personal Hygiene - 2
ARABIC

<p>تعلم السيد "با" عن الجراثيم الموجودة في المخاط. إذ يحتوي المخاط واللعاب الصادران من الفم على جراثيم قد تجعلك تشعر بالمرض. تجنب البصق بالداخل.. مطلقًا. تعلم السيد "با" أن البصق ينشر الجراثيم وقد يصيب أشخاصًا آخرين بالمرض، كما أنه يعتبر أمرًا غير مهذب على الإطلاق في أمريكا.</p>	<p>Mr. Ba has learned about the germs that are in mucous. The mucous and spittle from your mouth contain germs that can get people sick. Do not spit inside... ever. Mr. Ba has learned that spitting spreads germs and can make other people sick, and it is considered very impolite in America.</p>
<p>السعال في الهواء هو طريقة أخرى لنشر الجراثيم. ولذا من المهم أن تغطي فمك عند السعال.</p> <p>يغطي السيد "با" فمه بكفه، أو يسعل في كوعه، إذا لزم الأمر. أو الأفضل من ذلك، أنه يسعل في مناديل ورقية تُستعمل لمرة واحدة تسمى "كلينيكس". إنه لا يسعل في يده لأنه بمجرد أن يلمس الأشياء بيده بعد ذلك، فإنه ينشر الجراثيم.</p>	<p>Coughing into the air is another way of spreading germs. It is important to <i>cover your mouth</i> when you cough.</p> <p>If necessary, Mr. Ba covers his mouth with his sleeve, or coughs into his elbow. Or even better, he coughs into a disposable paper tissue, called a Kleenex. He does not cough into his <i>hand</i>, because as soon as he touches things with his hand afterwards, he is spreading germs.</p>
<p>إذا كان السيد "با" يعاني من الزكام، فإنه يستخدم مناديل ورقية تُستعمل لمرة واحدة أو ما يسمى بـ"الكلينيكس" ويقوم بالتمخط أو مسح أنفه في المنديل. لا تتمخط في قميصك أو في يدك.</p>	<p>If Mr. Ba has a runny nose, he uses a disposable paper tissue, or Kleenex, and blows or wipes his nose in the tissue. Do not blow your nose into your shirt or your hand.</p>