

السلامة والذكاء والصحة - العوامل الرئيسية للنجاح في موطنك الجديد
الصحة الشخصية - 4

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

<p>وبالإضافة إلى غسل اليدين بانتظام، فإنه من المهم جدًا غسل الجسد باستمرار. وقد وجد السيد "آدم" أن الطريقة الأسهل للقيام بذلك هي الاستحمام يوميًا.</p> <p>فهو يقوم بالاستحمام في الصباح قبل الذهاب إلى العمل، ويستخدم الصابون لتنظيف جسمه والشامبو لتنظيف شعره. وبعد الاستحمام، فإنه يضع مانعًا للعرق أو مزيًا لا للرائحة أسفل إبطيه لمنع تراكم الرائحة. وحتى تنجح في العمل، أو حتى ينجح أطفالك في المدرسة، فإنه من المهم أن يكون جسمك نظيفًا وألا تصدر منه رائحة كريهة.</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>تعلمت السيدة "لي" والسيدة "با" عن منتجات النظافة الشخصية النسائية التي يمكن الحصول عليها في أمريكا. وهما يستخدمان منتجات النظافة الشخصية النسائية التي تستعمل لمرة واحدة والتي يجدونها في الصيدلية أو متجر البقالة المحلي، مثل السدادات المهبلية والحفاضات القطنية والفوط الصحية. وهما يحرصان على تغييرها بانتظام لتجنب الإصابة بالمرض وإصدار رائحة كريهة.</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>