

**Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
 Personal Hygiene - 6**

BHUTANESE

<p>ཨུའ་ཨ་གྲམ་གྱིས་ ཨ་མི་རི་ཀའི་ཆབ་གསང་དེ་ ཁོ་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་གསང་ལས་མ་ འདྲ་སྤྱི་འཛོལ་བྱས། ཡིག་ཚང་དང་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱུད་ ཀྱི་གཟུགས་འཁྲུ་ནི་དང་། ཆབ་གསང་ག་དེ་སྤྱི་གཏང་ནི་ཡིན་ན་གི་སློབ་ལས་ཤེས་དགོ་པ་ འདི་ག་ནི་བཤག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡིན།</p>	<p>Mr. Adam found the toilets in America to be different than in his country. To be successful at work and school, it is very important that you know how to use the bathroom and use the toilet correctly.</p>
<p>ཨུའ་ཨ་གྲམ་གྱི་ཆབས་གསང་རྩུ་ག་ར་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ ཆབ་གསང་གི་དོང་ནང་འཛུལ་ན་འདི་དོན་ལས་ ཆབ་གསང་གུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་སྤྱོད་དེ་གཏང་དེ་ཡོད་པ་མས། ནམ་རང་འབད་རུང་ཆབ་གསང་གུ་མཛེག་ཏེ་ཡར་ལོང་འབད་ཆབ་གསང་གཏང་ནི་མི་འོང་། ཆབས་གསང་གཏང་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཨུའ་ཨ་གྲམ་གྱི་ ཆབས་གསང་གི་རྩུ་ལ་ཡོད་མི་གཡུ་བ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡང་ཅིན་ བལ་ཤུན་ལག་ལེན་ཐབས་སྟེ་ ཆབ་གསང་རྩུ་བཤལ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱུད་ཀྱི་གནས་རང་འབད་རུང་ ཆབས་སང་བཏང་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱུ་གི་བཤལ་གོ།</p>	<p>Mr. Adam sits down on the toilet seat to be certain that all of his waste goes into the toilet bowl. Never stand on the toilet seat.</p> <p>When Mr. Adam is finished he pushes down on the small handle or button to flush the toilet. You must flush the toilet every time it is used.</p>
<p>རྒྱུད་ཆབ་གསང་ དེ་ལས་འཕུག་སོག་རྩུ་རྒྱུང་མ་ཅིག་ རྒྱུ་གི་བཤལ་བཏུབ། གཞན་ཤོ་གུ་དང་ ཨམ་སྤུའི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ཅ་ལ་ དཔེར་ན་ སི་ནི་གཱ་རི་ནེབ་གྱིན་ མེན་ཁེ་རལ་བེད་ གྲམ་སྤུན་རྩུ་ རྒྱུ་གི་བཤལ་མི་བཏུབ། ཆབ་གསང་འདི་ ནམ་རང་འབད་རུང་ འཁྲུ་ནིའི་ཟངས་གཞོང་སྤྱི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་། ཨུའ་ཨ་གྲམ་གྱི་ ཆབས་གསང་ནང་འགྲོ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ཨ་རྟུག་རང་ ལག་པ་འཁྲུ་ནི་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་འཁྲུ་དེ་ཡོད་པ་མས།</p>	<p>Flush <i>only</i> urine, feces, and toilet paper. Do not flush paper towels or feminine hygiene products, like sanitary napkins, pads or tampons.</p> <p>The toilet should never be used as a wash basin. Mr. Adam also remembers to wash his hands every time after he is finished.</p>
<p>ཨུའ་བུ་དང་ཨམ་བུ་གཉིས་ཐུན་བཏང་བ་འགྲོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཀང་ལག་འཁྲུ་ཕ་ད་མི་གཞན་ ལུ་ཡང་བརྩི་མཐོང་འབད་ནི་ཤེས་པ་ཡིན་པས། རྒྱུད་ར་རྒྱུ་བའི་སྐབས་ཟངས་ གཞོང་ནང་ལུ་རྒྱུ་མ་བཅུགས་པར་ཨར་ཅོ་ལྟོ་རས་འབག་སྟེ་རྒྱུ་ཕ་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འོང་།</p>	<p>Mr. and Mrs. Ba have learned how to be considerate of others when using a wash basin or sink to prepare for prayer. When you wash your feet it is best if you bring a cloth or towel to wipe your feet instead of putting your feet up into the wash basin or sink.</p>

ཨ་མི་རིག་ལུ་ མི་མང་གི་ལག་པ་འཇུ་ནི་ཟངས་གཞོང་ནང་ལུ་ རྩོད་རའི་ཀངས་འཇུ་བ་ཅིན་
འདི་ལུ་གནམ་མེན་ས་མེད་ནམས་ཏོག་ལང་ནི་དང་གུས་ཞབས་མེད་པ་སློ་ཅི་མ་ཨིན།
ག་དེ་ཅིག་སློ་རྩོད་ཀྱི་ལག་པ་འཇུ་སའི་ཟངས་གཞོང་ནང་ རྩོད་རའི་ཀངས་འཇུ་བ་ཅིན་
ཟུར་དང་ས་ཁ་ཚུ་ ཚུ་འབོ་མི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་འཕུག་གོ།

In America it is considered very impolite or rude to use a wash basin or sink in a public place that is meant for hands to wash your feet. If you *do* wash your feet in the wash basin or sink, be sure to wipe up any water that may have splashed around it, and on the floor.