

**Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home**  
**Food Safety and Housekeeping - 1**  
**BHUTANESE**

<p>ཨམ་ལི་གི་ མོ་རའི་བཟའ་ཚང་ཚུ་ གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་སླེ་བཞག་ཐའབ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལག་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན་ཟེར་ཤེས་དགོ་པ་ཨིན་མས། ག་དེ་མ་ཅིག་སླེ་ མོ་རའི་བཟའ་ཚང་ནང་ ན་ཚེ་བྱུང་པ་ཅིན་ མོ་ལཱ་འབད་བར་འགྱོ་མི་ཚུགས། དེ་ལས་མོ་རའི་བུ་མོ་ལྷ་བ་ཅིན་ བུ་མོ་སློབ་གྲྭ་ལུ་འགྱོ་མི་ཚུགས། ཨམ་ལི་གིས་སློབ་གྲྭ་དང་ཡིག་ཚང་ དེ་ལས་བྱིས་ག་ཏེ་རང་འབད་ཅུང་ གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་ཏྲག་ར་གྲུང་ལེབ་དང་ཚུགས་ ལག་པ་འབྲུ་དགོ་པ་དེ་གནམ་མེད་ས་མེད་ ལག་ཚེ་ཏོག་ཏོ་ཨིན་མ་ ཤེས་དོ་ཡོད་པ་མས།</p>	<p>Mrs. Li knows how important it is to keep her family healthy. If they get sick, she might not be able to go to work. If her daughter is sick, she cannot go to school.</p> <p>Mrs. Li knows that the most important thing they can do to stay healthy while at work, home or school is to wash their hands often with soap and water.</p>
<p>“ རྒྱུད་རའི་ལག་པ་དེ་ ཨ་ཏྲག་རང་འབྲུ་དགོ་ ལྷག་པར་དུ་ཆབ་གསང་འགྱོ་བའི་བུ་ལ་ ལས་དང་ བཞོ་མ་བཟའ་བའི་དེ་མ་ལག་པ་འདི་མ་པ་ལས་རང་འབྲུ་དགོ། ”</p>	<p>“Wash your hands regularly, especially after you’ve used the bathroom and before you sit down to eat.”</p>
<p>ཨ་མི་རི་ཀ་ལུ་ རང་གི་ལག་པ་དང་གདོང་འབྲུ་སའི་ཟངས་གཞིང་ནང་ལས་འོང་མི་ ཚུ་དེ་འབྲུང་བཏུབ་ཨིན་མ་ལས་ བྱི་ཁ་ལས་འབྲུང་ནི་གི་ཚུ་ཉོ་མི་དགོ། རྒྱུད་རའི་ཐབ་ ཚང་ནང་ཆབ་གསང་ལས་འོང་མི་ཚུ་དེ་ཚུ་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲུང་བཏུབ་ཨིན། རྒྱུད་རའི་ཨ་ལོ་ དེ་ཚུ་གི་ཚུ་དེ་འབྲུང་དགོ་པ་ཨིན་ ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འདི་གི་ཨ་ལུ་ཚུ་གི་སོ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མ་ཚང་ མོ་མི་ན་ནི་ལུ་འཕན་ཐོག་པ་ཨིན།</p>	<p>In America, the same water that comes from the sink where you wash your hands and face is also safe to drink. You do <i>not</i> need to buy bottled water. You can drink the water that comes out of the faucets in both the kitchen and bathroom.</p> <p>Your children should drink this water, because it will make their teeth stronger and help prevent tooth decay or cavities.</p>