

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home
Food Safety and Housekeeping - 3
BHUTANESE

<p>ཨ་མ་ཨ་གུམ་གྱི་ ཕྱགས་སྒྲིགས་འདི་ཚུ་རྒྱུ་ནང་ལས་དུས་ཚོད་ཁར་བཀོད་དོ་ཡོད་པ་ མས། མོ་གི་རྒྱུ་ནང་ལུ་ཕྱགས་སྒྲིགས་སྤྱད་བཞག་ནི་མེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ག་ཅི་སྐྱེ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཕྱགས་སྒྲིགས་སྤྱད་བཞག་པ་ཅིན་ དི་མ་མཐམ་འོང་། ཐབ་ཚང་གི་ ཕྱགས་སྒྲིགས་འདི་ཚུ་མ་བཀོ་བར་དེ་སྐྱེ་རང་བཞག་པ་ཅིན་འབྲུབ་དང་བྱི་ཅི་ཚུ་འཁོར་ འོང་། དེ་ཚུ་གིས་ནད་གཞི་སྐྱེ་ལཱ་ལས་བརྟེན་ རྒྱུད་རའི་བཟུང་ཚང་ཚུ་ན་ནིའི་ཉེན་ ཁ་ཡོད།</p> <p>ཨ་གུམ་བཟུང་ཚང་ཚུ་ཨ་ཉུག་རང་ཁོ་རའི་ཕྱགས་སྒྲིགས་ཚུ་ཚུ་ཤོག་ནང་བཅུགས་ཏེ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་སྐྱོམ་ནང་བཀོག་དོ་ཡོད་པ་མས།</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>རྒྱུད་རའི་རྒྱུ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྐྱོད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཕྱགས་སྒྲིགས་ག་ར་བཏོན་ཏེ་ རྒྱུ་ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ་པ་ཡིན། ཨ་མ་ཨ་གུམ་གི་ཨ་ཉུག་རང་ ལས་རིམ་བཟོ་སྐྱེ་རྒྱུ་ ཉིང་སངས་ས་བཟོ་མ་ཡིན་མས།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མོ་གི་ཐབ་ཚང་དང་ཆབ་གསང་འདི་ཚུ་ ཟ෋ན་ཚུ་དང་ཚུ་གི་འབྲུག་དོ་ཡོད་པ་མས། • མོ་གི་ཟངས་གཞོང་དང་འདིའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ལུ་ ནད་འབྲུབ་མེད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཟ෋ན་ཚུ་གི་འབྲུག་དོ་ཡོད་པ་མས། • མོ་གི་འབྲུག་སྐྱོམ་དང་ཨེན་ཏ་འབྲུག་དོ་ཡོད་པ་མས། • མོ་གི་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་བའི་སྐབས་ ནད་འབྲུབ་དེ་ཚུ་ས་ཆ་གཅིག་ལས་གཞན་ལུ་དར་ཁྱབ་མི་འགྱུ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཟབ་ཟབ་འབད་མ་ཡིན། དཔེར་ན་ ཆབ་གསང་ཡང་ན་ཨེན་ཏ་འབྲུག་མི་སྤུ་རས་ལམས་ལོག་སི་སི་དེ་གི་ ཟངས་གཞོང་འཐའ་འཁོར་དང་སྐྱིག་ཁྲི་ ཐབ་ཚང་ས་ཁོང་ཚུ་ནང་ལུ་མི་ཕྱག་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། • མོ་གི་རྒྱུ་ནང་གི་གུམ་གཞན་དེ་ཚུ་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲུག་འབྲུམ་ རྒྱུ་ཀུམ་ཀུམ་ན་ལེ་གྱིས་འབྲུག་དོ་ཡོད་པ་མས། • མོ་གི་ཨར་ཚུ་ཏོ་རས་ གདན་ཁེབས་ ཏང་ཤུབ་དང་ རྩོག་ཚེ་གི་ཁེབས་ ས་ཁེབས་ དེ་ལས་གཞན་གོ་ལ་འདི་ཚུ་ ཚུ་འབྲུ་ནི་འབྲུལ་ཆས་ནང་ཨ་ཉུག་རང་འབྲུ་དོ་ཡོད་པ་མས། 	<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"> • She cleans the kitchen and bathroom with disinfecting products and water. • She cleans the sinks and counters with cleaning products, to prevent germs from spreading. • She wipes out the refrigerator and washes the floor. • 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. • She cleans the carpeting in the other rooms with a vacuum cleaner. • She washes their towels, sheets, pillow covers, tablecloth and floor cloths, and all clothing in a washing machine on a regular basis.