

مصونیت، فهمیده گی و با صحت بودن، راز های موفقیت در خانه جدید تان

تداوی و معالجات خانگی - 5

Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home Personal Hygiene - 5

DARI

<p>برای پاک نگهداشتن بدن خود و جلوگیری از بوی بد، شستن منظم لباسها و رختخواب تان بسیار مهم است. خانم لی کوشش میکند که او و دخترانش لباس های زیر را قبل از شستشو فقط یکبار بپوشند، و هرروز باید لباسهای زیر خود را با لباس زیر پاک تبدیل کنند.</p> <p>همه اطفال و بزرگسالان باید هرروز لباس های زیر پاک بپوشند. اطفال باید موقعی که از خانه دور هستند، لباس زیر بپوشند، و یا اگر هنوز تشناب رفتن را یاد نگرفته اند، داپیر بپوشند.</p>	<p>To keep your body clean and avoid odor, it is also important for you to wash your clothing and your bedding on a regular basis. Mrs. Li makes sure that she and her daughter wear underwear only once before washing it and they put on clean underwear each day.</p> <p>All children and adults should wear clean underwear every day. Children must be covered by underwear when they are not at home, or a diaper if they don't know how to use a toilet yet.</p>
<p>خانم لی کوشش میکند که جراب های پاک و شسته را فقط یکبار بپوشد و اعضای خانواده او هر روز جراب های پاک میپوشند.</p> <p>پیراهن ها و لباس های دیگری که با گردن و یا زیر بغل شما تماس دارند باید قبل از شستشو یک یا دوبار پوشیده شوند. تنبان ها و پتلون ها را می توانید دو یا سه بار قبل از شستشو بپوشید.</p>	<p>Mrs. Li also makes sure that socks are worn only <i>once</i> before being washed again, and that her family puts on clean socks every day.</p> <p>Shirts and clothing that touches the neck and underarms can be worn one or two times before washing. Pants or trousers can be worn two or three times before washing.</p>
<p>خانم لی همچنین بطور منظم روی کش و روجایی تخت خواب خود و دخترانش را تبدیل می کند. او همیشه با روی جایی توشک تختخواب خود را می پوشاند. روی کش و روجایی ها باید بطور منظم، حداقل هر دو هفته یکبار شسته شوند.</p>	<p>Mrs. Li also regularly changes the sheets on her own bed and her daughter's bed. She always uses sheets to cover the bed mattress. Sheets should be washed regularly, at least every two weeks.</p>
<p>اگر دختر او در خواب شاش یا چتلی کند باید روی کش و روی جایی بصورت فوری شسته شوند. خانم لی میداند که اطفال نمیتوانند که شاش را تمام شب قایم کنند. اگر دختر او بعضی وقت در خواب شاش کرد، خانم لی هیچ وقت بالای او قهر نشده و او را مجازات نمیکند زیرا این طبیعیت و با کلان شدن دختر او این مشکل از بین میرود.</p>	<p>If her daughter has an accident and urinates or soils the sheets while sleeping, the sheets must be washed <i>immediately</i>.</p> <p>Mrs. Li understands that younger children's bodies can't always hold urine all night long. She would never get angry or punish her child for accidentally urinating in her sleep, because this is natural and the problem should go away as her daughter gets older.</p>

ماشین های رختشویی بعضی اوقات در آپارتمان های مجهز و یا
لندری یا رخت شویی خانه میباشد. کار گرفتن از آنها بسیار ساده
است و شستن روی ها و رخت ها را بسیار آسان میسازد .

اگر شما ماشین رخت شویی شخصی در آپارتمان خود ندارید،
باید برای استفاده از ماشین های رختشویی عمومی پول با
خود داشته باشید.

Washing machines are sometimes provided in a furnished apartment building, or can be found in a laundromat. They are easy to use and make washing clothes and bedding very simple.

Unless you have a washing machine in your *own* apartment, you need to bring money to operate most washing machines and dryers.