



## النظافة في الولايات المتحدة

في الولايات المتحدة، تُعتبر النظافة جزءًا مهمًا من الحياة اليومية. قد تجد أن معايير النظافة في الولايات المتحدة تختلف عن تلك الموجودة في الأماكن الأخرى التي كنت تعيش فيها. تتضمن ممارسة النظافة السليمة في الولايات المتحدة الحفاظ على النظافة الشخصية، والحفاظ على نظافة منزلك، واحترام الأماكن العامة، بما في ذلك الجوار وأماكن العمل.

### النظافة الشخصية

النظافة الشخصية هي ممارسة المداومة على العناية الفردية بالجسم والملابس. في الولايات المتحدة، هذا يعني الاغتسال بالبدش أو الاستحمام بشكل منتظم، ووضع مزيل عرق يوميًا، وغسل الشعر وحلاقتك، وغسل الملابس كثيرًا. إن ممارسة النظافة الشخصية السليمة تعزز الصحة الجيدة، كما أنها تمنع انتشار الأمراض، وقد تؤثر على العلاقات مع الآخرين. تُعتبر النظافة الشخصية مهمة أيضًا للحصول على وظيفة والحفاظ عليها.

### الحفاظ على نظافة منزلك

سيتعين على جميع اللاجئين البالغين — كبار السن أو الشباب، الذكور أو الإناث — المساهمة في الحفاظ على منزل نظيف وآمن. يتوقع ملاك العقارات تنظيف المنازل بشكل مناسب كجزء من أي عقد إيجار، وقد يؤدي الفشل في تلبية بعض معايير التدبير المنزلي إلى طرد المُستأجر من المنزل. يمكنك الحفاظ على منزلك في حالة جيدة من خلال اتباع إجراءات تنظيف منتظمة، بما في ذلك التخزين السليم وإزالة القمامة. في بعض الأماكن، تُعتبر إعادة تدوير النفايات جزءًا مطلوبًا لإزالة القمامة. يشمل ذلك فصل المواد القابلة لإعادة الاستخدام مثل الورق، والبلاستيك، والمواد المعدنية من قمامتك الأخرى والتخلص منها في صناديق خاصة لإعادة تدوير النفايات.



### النظافة في الولايات المتحدة



## ممارسات النظافة في الولايات المتحدة

- احرص على ارتداء ملابس نظيفة.
- اغسل أسنانك بفرشاة الأسنان مرتين في اليوم.
- نظف أظافر أصابعك وقصها بانتظام.
- احلق شعر وجهك بشكل منتظم.
- ضع مزيل عرق يومياً.
- اغتسل بالبدش أو استحم مستعملاً الصابون بانتظام.
- اغسل شعرك واحلقه بانتظام.
- اغسل يديك عندما تكونان مستخيتين، وبعد استخدام الحمام، وقبل تناول الطعام وبعد تناوله.
- احرص على تغطية فمك عند السعال لمنع انتشار الجراثيم.
- عندما يكون لديك سيلان أنفي، يجب عليك استخدام منديل، وعدم استخدام يدك أو كم قميصك.
- لا تبصق في الأماكن العامة.
- لا تتبول في الأماكن العامة.
- اتبع قواعد الزي في العمل.

## حافظ على نظافة منزلك

- احرص على تغطية الطعام القابل للتلف ووضعه في الثلاجة. يمكن أن يؤدي ترك الطعام خارج الثلاجة وبدون تغطية إلى جذب الحشرات والفئران.
- ضع كل القمامة في سلة المهملات، مصطفة مع كيس للقمامة بلاستيكي. يجب وضع أكياس القمامة الكاملة في صفايح القمامة أو حاويات القمامة المخصصة لها.
- يجب شطف المواد القابلة لإعادة التدوير ووضعها في صناديق مخصصة لها.
- لا تضع قشور البيض، أو العظام، أو قشور الفاكهة أو الخضراوات في مصرف البالوعة أو وحدة التخلص من الفضلات.
- لا تضع أشياء، مثل الشعر، أسفل بالوعة الحمام، أو مصارف البانيو، أو المراحيض.
- يجب التخلص فقط من ورق التواليت في المراحيض.
- عند الاغتسال بالبدش، احتفظ بالماء في الدش أو البانيو عن طريق إغلاق أبواب الدش تماماً أو وضع الجزء السفلي من ستارة الدش داخل حوض الاستحمام. استخدم أيضاً ممسحات الأرجل على الأرض خارج البانيو أو الدش. فقد تتلف برك الماء الأرضيات.
- اغسل كل غرفة في منزلك بانتظام. عليك بتنظيف الغبار من الأثاث، وغسل النوافذ، وامسح المناضد وغيرها من مساحات السطح باستخدام مطهر تنظيف مناسب، وحرص على مسح الأرضيات، وكنسها بالمكنسة الكهربائية، وتنظيفها بالممسحة، حسب الاقتضاء.
- اغسل الملاءات، وأكياس الوسادات، وغيرها من أغطية السرير، والمناشف بانتظام.

كما أن الحفاظ على نظافة المنزل أيضاً تمنع تفشي الآفات. عند استخدام المنتجات المنزلية لتنظيف منزلك، من المهم تخزين منتجات التنظيف والتخلص منها بأمان. يجب ألا يتمكن الأطفال من الوصول إلى مواد التنظيف لأن التعرض غير السليم لها يمكن أن يتسبب في حدوث أضرار خطيرة. قد تكون بعض منتجات وأدوات التدبير المنزلي جديدة بالنسبة لك. إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية استخدامها، فيمكنك أن تسأل وكالة إعادة التوطين لديك.

## احترام الأماكن العامة



بالإضافة إلى الحفاظ على النظافة الشخصية والحفاظ على نظافة منزلك، يُعد احترام الأماكن العامة جزءاً مهماً من ثقافة الولايات المتحدة. تشمل الأماكن العامة على المتاجر، والمدارس، والجوار، ووكالة إعادة التوطين وغيرها من المكاتب العامة، وأماكن العمل، والمغاسل الذاتية، والمنترهات العامة، ووسائل النقل العام. هناك قواعد ومعايير، وفي بعض الحالات، قوانين حول الكيفية التي يجب بها على الأشخاص استخدام هذه الأماكن والتصرف أثناء التواجد فيها. على سبيل المثال، يجب عليك التخلص من القمامة بشكل سليم في سلة المهملات. في بعض الحالات، يُعتبر إلقاء الفضلات على الأرض غير قانوني، ويتطلب من المخالفين دفع غرامات. إن البصق في الأماكن العامة أمر مرفوض، ولا يُقبل مطلقاً التبول في الأماكن العامة.

تقع على عاتقك مسؤولية الإمام بأي قوانين محلية، وفيدرالية، وتلك المتعلقة بالولاية وأن تقوم بدورك للحفاظ على البيئة نظيفة وجذابة لكي يستمتع بها الجميع.

## غسل الملابس

تُعتبر الملابس النظيفة جزءاً مهماً للحفاظ على النظافة الشخصية. توفر العديد من المباني السكنية أو المجمعات السكنية غرفاً لغسل الملابس مشتركة لسكانها. هناك أيضاً خدمات تجارية، تُسمى المغاسل الذاتية، والتي يمكنك استخدامها لغسل ملابسك إذا كان المكان الذي تعيش فيه لا يحتوي على مرافق لغسل الملابس. تحتوي غرف غسل الملابس والمغاسل الذاتية على غسالات ومجففات للملابس والتي يجب عليك استخدامها مقابل دفع عملة معدنية أو بطاقة مشحونة بالنقود. سيتعين عليك أيضاً إحضار منظف الغسيل الخاص بك والذي يمكن شراؤه من متاجر البقالة. يُعد استخدام غرف غسل الملابس والمغاسل الذاتية طريقة ملائمة للحفاظ على نظافة ملابسك، ولكنه سيتعين عليك تعلم كيفية استخدام الماكينات بشكل صحيح وتضمين نفقات غسل الملابس في ميزانيتك الشهرية.

## Cultural Orientation Resource Exchange

8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910

For more information, visit the CORE Resettlement Navigator website at [corenav.org](http://corenav.org).



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**