



بهداشت در ایالات متحده

در ایالات متحده، بهداشت بخش مهمی از زندگی روزمره می باشد. شما متوجه خواهید شد که ضابطه های بهداشت در آمریکا با سایر مکان هایی که در آنها زندگی کرده اید متفاوت است. تطبیق درست بهداشت در ایالات متحده شامل حفظ بهداشت شخصی، تمیز نگه داشتن خانه و احترام گذاشتن به مکان های عمومی چون مکان های همجوار و مکان های وظیفه میشود.

بهداشت شخصی

بهداشت شخصی به عمل حفظ مراقبت فردی برای بدن و لباس اطلاق می شود. در ایالات متحده، این به معنای شاور گرفتن یا حمام رفتن منظم، استعمال روزانه ماده ضد بو، شستشو و مراقبت از موها و شستن زیاد لباس ها می باشد. تطبیق درست بهداشت شخصی باعث افزایش تندرستی می شود، از گسترش بیماری ها جلوگیری می کند و ممکن است بر روابط با دیگران تأثیر بگذارد. بهداشت شخصی همچنان برای پیدا کردن و حفظ یک وظیفه اهمیت دارد.

تمیز نگه داشتن خانه شما

تمام پناهندگان بزرگسال - پیر یا جوان، مرد یا زن - ضرورت به همکاری برای تمیز و مصئون نگه داشتن خانه دارند. صاحب خانه ها تمیز کردن درست خانه را بحیث بخشی از توافق نامه کرایه انتظار دارند و عدم مطابقت با بعضی معیارهای نگهداری خانه ممکن منجر به اخراج تان از خانه شود. شما همچنان با ایجاد تقسیم اوقات منظم روزمره تمیز کردن بشمول نگهداری و دور سازی درست زباله می توانید خانه خود را در شرایط مناسبی حفظ کنید. در بعضی مکان ها، بازیافت یک بخش ضروری دور سازی زباله می باشد. این شامل جدا کردن اشیای قابل استفاده مجدد مانند مواد کاغذی، پلاستیکی و فلزی از سایر زباله ها و قرار دادن آنها در سطل های بازیافت مخصوص می شود.



بهداشت در ایالات
متحده



فعالیت های بهداشتی در ایالات متحده

- لباس ای که تمیز است بپوشید.
- دندان های خود را هر روز دو بار برس بزنید.
- ناخن های خود را طور منظم تمیز و کوتاه کنید.
- موهای صورت را طور منظم مرتب کنید.
- روزانه ماده ضد بو استعمال نمایید.
- طور منظم با استعمال صابون دوش بگیرید یا حمام بروید.
- موهای خود را طور منظم بشوئید و مرتب کنید.
- دستان خود را زمانیکه کثیف می باشند، پس از رفتن به تشراب و قبل و بعد از خوردن بشوئید.
- زمانیکه سرفه می کنید برای جلوگیری از گسترش میکروب ها، دهان خود را بپوشانید.
- زمانیکه آبریزی بینی دارید از دستمال استفاده نمایید، نه از دست یا آستین پیراهن خود.
- آب دهان خود را در مکان های عمومی نیندازید.
- در مکان های عمومی ادرار نکنید.
- قوانین پوشیدن لباس در محل وظیفه را تطبیق کنید.

تمیز نگه داشتن خانه شما

- غذاهای فاسد شدنی را بپوشانید و در یخچال قرار دهید. بیرون و بدون پوشش گذاشتن غذا می تواند باعث جذب حشرات و موش شود.
- تمام زباله ها را در سطل زباله دارای یک کیسه زباله پلاستیکی قرار دهید. کیسه های زباله پر باید در سطل ها و محل های نگهداری مخصوص زباله قرار داده شوند.
- مواد قابل بازیافت باید آب کشیده شوند و در سطل های مخصوص قرار گیرند.
- پوست تخم مرغ، استخوان یا پوست میوه یا سبزی را در فلتر دستشو یا زباله خردکن دستشو نیندازید.
- موادی مانند مو را در فلتر حمام، محل تخلیه تپ حمام یا تشراب ها نریزید.
- صرف کاغذ تشراب باید در کمود ریخته شود.
- هنگام شاور گرفتن، با بستن کامل دروازه های حمام یا قرار دادن قسمت زیر پرده حمام در داخل تپ، آب را در شاور یا تپ حمام نگه دارید. همچنان پادری حمام را کف حمام خارج از تپ یا محل شاور استعمال نمایید. ذخیره شدن آب ممکن به کف حمام آسیب برسانند.
- تمام اتاق های خانه تان را طور منظم تمیز کنید: لوازم خانه را خاکروبی کنید، پنجره ها را بشوئید، میز های آشپزخانه و سایر محل ها را با مواد ضدعفونی کننده مناسب تمیز کنید، کف زمین را در صورت ضرورت جارو بزنید با جارو برقی تمیز کنید و خاکروبی نمایید.
- پارچه ها، پوش های بالشت، سائروپوش های دیگر و جان پاک ها را طور منظم بشوئید.

داشتن یک خانه تمیز همچنان از شیوع امراض همه گیر جلوگیری می کند. هنگام استعمال محصولات خانگی برای تمیز کردن خانه تان، حفظ و دور انداختن مصئون محصولات تمیز کننده مهم میباشد. اطفال نباید به مواد تمیز کننده دسترسی یابند زیرا قرارگیری نامناسب در معرض این مواد می تواند منجر به بروز آسیب جدی شود. بعضی از محصولات و اسباب نگهداری خانه ممکن است برای شما جدید باشند. در صورتیکه پرسشی در مورد شیوه استعمال آنها داشته باشید می توانید از Resettlement Agency (اداره اسکان مجدد) بپرسید.

احترام به مکان های عمومی



بر علاوه حفظ بهداشت شخصی و تمیز نگه داشتن خانه خود، احترام به مکان های عمومی بخش مهمی از فرهنگ ایالات متحده می باشد. مکان های عمومی شامل فروشگاه ها، مکاتب، محیط همجوار، اداره اسکان مجدد و سائر دفاتر عمومی، مکان های وظیفه، مکان های لباسشویی، پارک ها و حمل و نقل عمومی می شود. ضابطه ها، مقررات و در بعضی موارد قوانینی وجود دارند که چگونگی استفاده و طرز برخورد با این اماکن را توضیح میدهند. برای مثال، شما باید زباله را به شکل درست در سطل های زباله قرار دهید. در بعضی موارد، انداختن زباله غیرقانونی است و برمتخلفین پرداخت جریمه لازم میباشد. انداختن آب دهان در مکان های عمومی پذیرفتنی نیست و ادرار کردن در فضاهای عمومی هرگز قابل قبول نمی باشد.

مسئولیت شما این است که از هرگونه قوانین محلی، کشوری و فدرالی آگاهی داشته باشید و وظیفه خود در مورد تمیز و زیبا نگه داشتن محیط برای لذت بردن تمام افراد را انجام دهید.

لباسشویی

لباس های تمیز بخش مهمی از حفظ بهداشت شخصی می باشند. بسیاری از ساختمان های آپارتمانی یا مجتمع های رهائشی دارای اتاق های مشترک لباسشویی برای تمام ساکنان می باشند. همچنان مغازه هایی بنام خدمات لباسشویی وجود دارند در صورتیکه محلی که در آنجا زندگی می کنید امکانات لباسشویی نداشته باشد برای شستن لباس های خود ایاز خدمات این مغازه ها استعمال کرده می توانید. اتاق های لباسشویی و مغازه های لباسشویی دارای ماشین های لباسشویی و خشک کن می باشند که شما برای استفاده از آنها باید پول پرداخته یا از کارتی که دارای کرایه میباشد، رداخت نمایید. همچنان نیاز است تا مواد شوینده لباسشویی خود را که در فروشگاه ها و مارکیت ها خریداری میشوند، با خود بیاورید. استعمال اتاق های لباسشویی یا مغازه های لباسشویی یک روش آسان تمیز نگه داشتن لباس های شما می باشد، اما شما باید شیوه استفاده درست ماشین ها را دانسته و هزینه لباسشویی را در بودجه ماهانه تان بکنجانید.

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.



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.**