

# د کډوالو لپاره سرچینې



## د امریکا متحده آیالاتو کې نظافت یا حفظ الصحه

د امریکا متحده آیالاتو کې، حفظ الصحه د ورځني ژوند یوه مهمه برخه ده. تاسې به ومومئ چې د امریکا د حفظ الصحه نورمونه د نورو هغه ځایونو څخه مختلف دي چې تاسې پکې ژوند کړی دی. د امریکا متحده آیالاتو کې د سم نظافت یا حفظ الصحه عملي کولو کې د شخصي نظافت پالل، د خپل کور پاک ساتل، او د ګاونډی او کارځایونو پشمول د عامه ځایونو په پام کې نیول شامل دي.

### شخصي حفظ الصحه

شخصي حفظ الصحه د بدن او کالیو د انفرادي پاملرنې پالل عمل دی. د امریکا متحده آیالاتو کې دا پدې معني دی چې منظم شاور وکړئ یا ولامبئ، هره ورځ سپری ووهئ، وینبستان مو ومینځئ او ګمنځ کړئ، او کالي مو تل ومینځئ. د سم شخصي نظافت پالل ښه روغتیا هڅوي، د ناروغیو د خپریدو مخنیوی کوي، او د نورو سره اړیکو باندې اغیزه لري. شخصي نظافت د دندې موندلو او ساتلو لپاره هم مهم دی.

### د خپل کور پاک ساتل



ټول لوی مهاجرین - زاړه یا ځوانان، نارینه یا ښځې اړ دي چې د کور پاک او خوندي ساتلو کې ونډه ولري. د کور مالکین د اجارې د تړون د برخې په توګه د کور سم پاکولو تمه کوي، او د کور ساتنې ځینې معیارونو پوره کولو کې پاتې راتلل د کور نه د ایستل کېدو پایله درلودلای شي. تاسې کولی شئ د کور پاکولو منظم ورځني چارو له لارې خپل کور په ښه حالت کې وساتئ، پشمول د خزلو سم ذخیره کولو او لیرې کولو. په ځینې موقعیتونو کې ری سایکل د خزلو د لیرې کولو اړینه برخه ده. پدې کې د بیاځل کارول کېدو وړ توکو جلا کول شامل دي لکه د خزلو نه د کاغذ، پلاستیک، او فلزي موادو جلا کول او د ری سایکل لپاره ځانګړې شوي خزلو لوخي کې د دغو شیانو اچول.

د کور پاک ساتل د حشراتو د عفونیت مخنیوی هم کوي. کله چې د خپل کور پاکولو لپاره د کورنۍ محصولات کاروئ، نو د پاک کاري محصولاتو په خوندي ډول ذخیره کول او دفع کول مهم دي.

د امریکا متحده  
آیالاتو کې نظافت یا  
حفظ الصحه



## د امریکا متحده آیالاتو کې د حفظ الصحه کړنې

- پاک کالي واغونډئ.
- خپل غاښونه په ورځ کې دوه ځله برس کړئ.
- د گوتو نوکان مو په منظم ډول پاک کړئ او پرې کړئ.
- د مخ وپښتان مو په منظم ډول سینگار او سمبال کړئ.
- هره ورځ د بدن سپری وکړئ.
- هره ورځ په منظم ډول د صابون په کارولو سره شاور وکړئ یا حمام وکړئ.
- وپښتان هره ورځ ومینځئ او گمنځ کړئ.
- د تشناب کارولو نه وروسته، او د خواړو خوړلو نه مخکې او وروسته موز لاسونه ومینځئ کله چې ککړ وي.
- کله چې ټوخی کوئ نو خوله مو وپوښئ ترڅو د جراثیمو د خپریدو مخنیوی وکړئ.
- کله چې ستاسې پزه بهیري، د خپل لاس یا لستوني پرځای، دستمال وکاروئ.
- په عامه ځایونو کې لارې مه توکئ.
- په عامه ځایونو کې متیازې مه کوئ.
- په کار کې د کالیو د کود مقررات تعقیب کړئ.

## د خپل کور پاک ساتل

- خرابیدونکي خواړه وپوښئ او یخچال کې یې کېږدئ.
- د خورو بهر او بې پوښ ایښودل حشرات او مږې په ځان راماتولی شي.
- ټولې خزلې د خزلو په یوه پلاستيکي کڅوړه کې د خزلو لوخي کې کېږدئ. د خزلو ډکې کړې کڅوړې باید د خزلو لپاره ټاکلي لوخو یا ډمپسټرز کې کېښودل شي.
- ریسایکل کیدونکي توکي باید ومینځل شي او په ټاکلي لوخو کې ځای په ځای شي.
- د هگو پوټکي، هډوکي، یا د میوې یا سبزیانو پوټکي د پخلنځي د لوخو مینځلو ځای جالی کې مه ږدئ.
- وپښتان او داسې نور شیان د حمام د لاسونو مینځلو ځای، د حمام ټب د اوبو جالی یا کمود کې مه اچوئ.
- په کمود کې باید یوازې تشناب کاغذ واچول شي.
- کله چې شاور کوئ، نو د شاور دروازو په بشپړ ډول بندولو یا د شاور پردې د لاندې برخې د حمام په ټب کې ایښودلو سره د شاور اوبه د حمام ټب پورې محدود وساتئ. همدارنگه د حمام ټب یا شاور دبانډې په فرش باندې د حمام غالی خورې کړئ او وکاروئ. د اوبو څاڅکي فرش ته زیان رسولی شي.
- په خپل کور کې هره خونه په منظم ډول پاکه کړئ د فرنیچر نه دوره وخنوئ، کړکۍ پاکې کړئ، کاوټرونه او نورې سطحې او فرش د عفونیت پاکونکي سم موادو سره پاکې کړئ، او څنگه چې مناسب وي فرشونه جارو کړئ، په لمده ټوټه یې پاک کړئ.
- د ویده کیدو ځای ټوټې او روځایی، د بالښت پوښونه، نور اړوند البسه او جان پاکونه په منظم ډول پاک کړئ.

ماشومان باید د پاک کاري توکو ته لاسرسی ونلري ځکه چې ناسم مخ کیدل د جدي زیان لامل کیدی شي. د کور پالنې لپاره ځینې محصولات او وسایل ممکن ستاسې لپاره نوي وي. که تاسې د دغو د کارولو څرنگوالي په اړه پوښتنې لرئ، نو تاسې د خپل بیا میشتیدنې ادارې نه پدې اړه پوښتنه کولی شئ.

## د عامه ځایونو درناوی کول



د شخصي نظافت پاللو او د خپل کور پاک ساتلو سربیره، د عامه ځایونو په پام کې نیول او درناوی کول د امریکا متحده آیالاتو د کلتور یوه مهمه برخه ده. په عامه ځایونو کې پلورنځي، ښوونځي، گاوند، د بیا میشتیدنې اداره او نور عامه دفترونه، کار ځایونه، د کالیو مینځلو ځایونه، پارکونه، او عامه ټرانسپورټیشن شامل دي. پدې اړه نورمونه، مقررات او په ځینې مواردو کې قوانین شتون لري چې خلک عامه ځایونه څنگه وکاروي او په عامه ځایونو کې څنگه چلند وکړي. د مثال په توګه، تاسې باید خزلې په سم ډول د خزلو لوخو کې واچوئ. په ځینې مواردو کې، د خزلو بې ځایه اچول غیرقانوني دي او سرغړونکي اړ دي چې جریمې تادیه کړي. په عامه ځایونو کې د خلکو په مخکې لارې توکل د انتقاد سره مخ کیږي، او په عامه ځایونو کې متیازې کول هیڅکله نه منل کیږي.

دا ستاسې مسؤلیت دی چې د ځای، آیاتي، او فدرالي قوانینو څخه خبر اوسئ او د چاپیریال پاک او ښکلي ساتلو کې خپله ونډه واخلي ترڅو د ټولو لپاره خوندور وي.

## کالي

پاک کالي د شخصي نظافت پاللو یوه مهمه برخه ده. پیری اپارتمان ودانۍ یا استوګنیز ودانۍ د اوسیدونکو لپاره د کالیو مینځلو شریکې خونې لري. دلته د لاندرومیټ په نوم د کالیو مینځلو سوداګریز ځایونه هم شته چې تاسې کولی شئ خپل کالي ومینځئ که په کووم ځای کې چې تاسې ژوند کوئ هلته د کالیو مینځلو سهولت موجود نه وي. د کالیو مینځلو خونې او لاندرومیټ د کالیو مینځلو مشینونه او وچولو مشینونه لري چې تاسې باید د سکه ای پیسو یا کارت له لارې په ټاکلي ځای کې د پیسو تادیه کولو سره دغه مشینونه وکاروئ. همدارنگه تاسې اړ یې د خپل ځان سره د کالیو مینځلو مواد راوړئ چې د خوراکي توکو پلورنځیو کې یې پیرلی شئ. د کالیو مینځلو خونو او لاندرومیټ کارول د خپلو کالیو پاک ساتلو هوسا لاره ده، مګر تاسې اړ یې زده کړئ چې مشینونه څنگه په سم ډول وکاروئ او د کالیو مینځلو لګښتونه خپلې میاشتني بودیجه کې شامل کړئ.

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.**