



## ГИГИЕНА В США

**В** Соединенных Штатах гигиена является важной частью повседневной жизни. Возможно, вы заметите отличие американских гигиенических норм от тех, которые приняты в других местах, где вы раньше жили. Соблюдение правил гигиены в США включает в себя выполнение правил личной гигиены, поддержание чистоты в вашем доме и общественных местах, в том числе возле своего дома и на рабочем месте.

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена — это поддержание чистоты своего тела и одежды. В США это означает регулярно принимать душ или ванну, ежедневно пользоваться дезодорантом, мыть и расчесывать волосы, а также часто стирать одежду. Соблюдение правил личной гигиены способствует укреплению здоровья, предотвращает распространение заболеваний и может повлиять на отношения с окружающими. Личная гигиена также важна для того, чтобы получить работу и не потерять ее.

### ЧИСТОТА В ДОМЕ

Все взрослые беженцы, независимо от возраста и пола, должны участвовать в поддержании чистоты и безопасности дома. Условие надлежащей уборки дома содержится в любом договоре аренды жилья, а несоблюдение этого условия может привести к выселению. Чтобы поддерживать свой дом в чистоте, регулярно проводите уборку, аккуратно собирайте мусор и регулярно выносите его. В некоторых городах организован отдельный сбор мусора с целью его переработки. Это означает, что повторно используемые материалы, такие как бумага, пластик и металл, необходимо собирать отдельно от другого мусора и выбрасывать в специальные мусорные баки.

Чистота в доме также предотвращает появление вредителей. При использовании бытовой химии для уборки дома необходимо хранить и утилизировать чистящие средства,



### ГИГИЕНА В США



соблюдая правила безопасности. Во избежание вреда здоровью чистящие средства нужно хранить в недоступном для детей месте. Некоторые чистящие средства и инструменты для домашнего хозяйства могут быть неизвестными для вас. Если у вас есть вопросы по их использованию, вы можете обратиться в свою организацию содействия переселенцам.

## УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОБЩЕСТВЕННЫМ МЕСТАМ



Помимо соблюдения правил личной гигиены и поддержания чистоты в доме, важной частью культуры США является уважительное отношение к общественным местам. К общественным местам относятся магазины, школы, жилые районы, организация содействия переселенцам и другие общественные учреждения, рабочие зоны, прачечные, парки и общественный транспорт. Существуют нормы и правила, а в некоторых случаях законы о том, как использовать эти места и вести себя в них. Например, вы должны правильно выбрасывать мусор в мусорные баки. Выбрасывание мусора в неположенном месте является незаконным, и нарушители наказываются штрафом. Плевать в публичном месте считается дурным тоном, а справлять нужду недопустимо.

Вы несете ответственность за то, чтобы знать местные законы, законы штата и федеральные законы и вносить свой вклад в поддержание чистоты и красоты окружающей среды.

### Прачечная

Чистая одежда является важной частью соблюдения личной гигиены. Многие жилые дома или жилые комплексы предоставляют жильцам общие прачечные. Есть также коммерческие прачечные самообслуживания, где вы можете стирать свою одежду, если там, где вы живете, нет прачечной. В прачечных при доме и прачечных самообслуживания есть стиральные машины и сушилки, использование которых платное. Вы можете платить монетами или банковской картой. Вам также нужно будет принести свой стиральный порошок, который можно купить в продуктовом магазине. Пользуйтесь прачечными в доме или прачечными самообслуживания, и ваша одежда будет чистой. Но вам необходимо изучить правила использования стиральных машин и учитывать расходы на стирку в своем бюджете.

## Соблюдение гигиены в США

- Носите чистую одежду.
- Чистите зубы два раза в день.
- Регулярно чистите и подстригайте ногти.
- Следите за тем, чтобы усы и борода были аккуратно подстрижены.
- Ежедневно пользуйтесь дезодорантом.
- Регулярно принимайте душ или ванну с мылом.
- Регулярно мойте и расчесывайте волосы.
- Мойте руки после посещения публичных мест, в частности туалета, а также до и после еды.
- Прикрывайте рот, когда кашляете, чтобы не допустить распространения микробов.
- Если у вас насморк, используйте салфетку, а не руку или одежду.
- Не плюйте в публичном месте.
- Не справляйте нужду в публичном месте.
- Следуйте правилам дресс-кода на работе.

## Чистота в доме

- Храните скоропортящиеся продукты в холодильнике в закрытом виде. Неубранная еда может привлечь насекомых и мышей.
- Выбрасывайте весь мусор в мусорное ведро, в которое вставлен специальный пластиковый мешок. Заполненные мешки с мусором следует выбрасывать в мусорные баки или мусорные контейнеры.
- Предметы из материалов, которые могут быть переработаны, следует слегка промыть и поместить в специальный контейнер.
- Не допускайте попадания яичной скорлупы, костей и кожуры фруктов или овощей в сливную систему.
- Не бросайте такие предметы, как волосы, в раковину, ванну или унитаз.
- В унитаз можно смывать только туалетную бумагу.
- Принимая душ, полностью закрывайте дверь душевой кабины или опускайте нижнюю часть душевой занавески внутрь ванны, чтобы вода не разбрызгивалась. Также используйте коврики на полу около ванны или душевой кабины. Большое количество воды на полу может повредить напольное покрытие.
- Регулярно выполняйте уборку в каждой комнате вашего дома: убирайте пыль с мебели, мойте окна, протирайте столешницы и другие поверхности, используя моющие дезинфицирующие средства, тряпки, пылесосы и швабры.
- Регулярно стирайте простыни, наволочки, постельное белье и полотенца.

## 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.**