



## USAFI HAPA AMERIKA

**H**apa Amerika, usafi ni kitu kikubwa saana mu maisha ya kila siku. Usishangae kuona kama kanuni za usafi Amerika ziko tafauti na mahali zingine ulisha ishi. Kukuwa msafi kwa kweli hapa Amerika ni kukuwa na usafi wa pekee, kuwa na nyumba yako safi, kuheshimiya mahali ya watu wote, kama mgini unaishi amo ao mahali unatumika.

### USAFI WA PEKEE

Usafi wa pekee ni maisha ya kushurulikiya mwili na manguo zako. Hapa Amerika, hiyo ni kusema mutu ajimwangiye maji (douche) ao anawe (Bain) mara na mara, atumikishe déodorant kila siku, asukule na achanuwe nywele zake, na asukule ma nguo zake mara na mara. Kuwa na usafi wa pekee inasaidiwa kulinda afya, inazuwiya magonjwa ya ambukiye wengine, inaweza ongoza uhusiyano na watu wengine. Usafi wa pekee ni ya lazima piya kwa kupata kazi na kubakiya ndani ya kazi.

### KULINDA USAFI NDANI YA NYUMBA YAKO

Wakimbizi wote wenyi kuwa wakubwa — wazee na vijana, wanaume ao wanawake — wataazimishwa kusaidiwa kuchunga yumba iwe safi na iwe na usawa. Wenyi nyumba wanatiya ndani ya patano kama nyumba itakuwa inasafishwa vizuri, na ikiwa mpangaji haiko msafi alafu anaweza fukuzwa nyumbani. Utaweza chungu nyumba yako mu hali muzuri ukikuwa na tabiya ya kui safisha mara na mara, na kupanga vitu muzuri na kubeba buchafu inje. Mahali nyingine, kutiya pamoja kila aina ya buchafu inaazimishwa wakati uchafu unaondolewa. Kama kutiya bitu byenyi binaweza tumikishwa bupya kama karatasi, plastique, na bitu bya byuma tokeya mu buchafu na kubitiya ndani ya kontena za kutiya uchafu.

Kuwa na nyumba safi inaepusha ushambulizi wa bilulu na ma mapa. Wakati utumikishe dawa za kusukula nyumba ni lazima sana kuziweka katika usawa ao kuitupa na usawa ikiisha. Watoto habapashwe kuifika ako dawa za kusukula



### USAFI HAPA AMERIKA



nyumba kwa sababu wakiitumikisha vibaya inaweza kuwazuru saana. Inawezekana Daawa zingine za usafi na byombo bingine bya kuchunga usafi mu nyumba, ni bipya kwako. Ukiwa na maulizo ya kujuwa namna gani kubitumikisha, unaweza uliza shirika lako la kuhamishwa.

### KUHESHIMIYA MAHALI ZA BATU BOTE



Pamoja na kulinda usawa wa pekee na kulinda nyuba yako iwe yenye kutagata, kuheshimu mahali ya watu wote ni kitu ya lazima saana ndani ya mila na tabiya za Amerika. Mahali ya watu wote, kama duka, masomo, ujirani, shirika la kuhamishwa na ofisi zingine za serkali, mahali ya kazi, mahali ya kusukula ma nguo, parques, na transport ya batu bote. Kuna tabiya, kanuni, na saa zingine kuna sheriya zenye kufasiriya namna gani watu wanapashwa fanya ao kusitofanya na tabiya gani wanapashwa kuwa nayo mahali hizo. Kwa mfano, unapashwa tiya buchafu ndani ya ngunguru ya buchafu. Kuna mahali, kutupa buchafu chini ni kuvunja sheriya, na wenye kuvunja sheriya wanalipishwa amande. Kutema ukiwa katikati ya watu, inachukiza wengine, na inakatazwa kukojoa njiyani.

Ni mapashwa yako kujuwa sheriya ya muji, sheriya ya serkali ndogo, na sheriya ya inchi nzima na utachukuwe atua ya kulinda usafi wa environnement na hali ya environnement iwe nzuri kwa watu wote.

### Kufuwa ma nguo

Nguo zenye kutagata ni kipindi moja ya kulinda usafi wako pekee. Mara mingi, apartimenti na fasi ya ma nyumba kubwa za watu wengi, wanakuwa na vyumba vya kufula ma nguo kwa wapangaji. Kuna piya fasi za buchurizi ya kufula ma nguo, zinazoitwa "Laundrimats", na unaweza enda kule kufua manguo yako ikiwa mahali unaishi hakuna uwezo wa kufula ma nguo. Vyumba bya kufuliya ma nguo mahali unapanga ao fasi ya buchurizi ya kufula ma nguo kuko machines za kufula na kukausha na unapashwa lipa pesa ukitumikisha bikoroti ao cad (Carte) yenye kuwa na pesa ndani. Na utakuwa na laizima ya kuleta we mwenyewe sabuni ya kufula ma nguo na unaweza iuziwa ku duka za muji. Kutumikisha chumba za kufula ma nguo na fasi za buchuruzi ya kufula ma nguo ni namna muzuri ya kukuwa na usafi wa ma nguo, alakini ni lazima ujifunze namna ya kutumikisha hizo machines vizuri na utakuwa na lazima ya kutiya beyi ya kufula ma nguo wakati unapangiya pesa zako kila mwezi.

### Tabiya za Usafi hapa Amerika

- Vala ma nguo zenye kutagata.
- Sukula meno yako mara pili kwa siku.
- Sukula na ukate makucha yako mara na mara.
- Safisha ma ndevu zako mara na mara.
- Tiya malashi ya kutoa harufu mbaya kila siku.
- Ujimwangiye maji ao uoge maji ukitumikisha sabuni mara na mara.
- Sukula na uchanuwe nywele zako mara na mara.
- Sukula mikono yako wakati iko buchafu, nyuma ya kutumikisha choo na mbele hata nyuma ya kukula.
- Tiya mkono kwa kinywa yako wakati unagohowa ili microbes zisiende shika watu wengine.
- Wakati unatoka makamasi, tumikisha mouchoir, hapana mukono yako ao mikono ya nguo yako.
- Usiteme katikati ya watu.
- Usikojowe katikati ya watu.
- Fata kanuni kuhusu mavazi kazini.

### Kuchunga nyumba yako ndani ya usafi

- Funikiya chakula na uitiye ndani ya frigo. Kuacha chakula inje bila kuifunikiya italeta bilulu na ma panya.
- Tiya buchafu ndani ya ngunguru ya buchafu, alakini iwe kwanza ndani ya sac ya buchafu. Sacs za kujaa buchafu zinapashwa wekwa mahali banatiyaka ma ngunguru za buchafu ao mahali kubwa za kutiya buchafu.
- Bitu byenyi binaweza tumikishwa tena binapashwa sukuliwa na kutiliwa ndani ya ngunguru yenye kuitajika.
- Usitiye buchafu ya mayayi, mifupa, matunda ao mayane ya mboga ndani ya njija ya kushusha maji ao mahali maji ya buchafu inakusanywa.
- Usitye bitu kama nywele, mu fasi ya kushoteya maji mu salle de bain, mu njija ya maji kutokeya salle de bain, ao mu choo.
- Kartasi ya choo njo tu unaweza shusha na maji.
- Wakati unaoga kwa douche, ujikaze maji ibaki ndani ya douche ao ndani ya baingnoire ukifunga hizo milango za douche ao ukishusha ridaux za douche mpaka ndani ya baingnoire. Piya tiya bikoropo chini ndani ya salle de bain ao ya ndani ya douche. Maji kubaki chini inaweza haribisha chini.
- Mara na mara Koropa kila chumba ndani ya nyumba: panguza vumbi ku biti, safisha ma dirisha, panguza meza na fasi zingine ukitumikisha dawa ya kuuwa microbe, fyagiya, tumikisha aspirateur, koropa chini kama inavyo stahili.
- Ufule ma draps, ma oreillets, ma nguo zingine za kitanda, na ma essuie-mains mara na mara.

### 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.**