



ГІГІЕНА В СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ

У Сполучених Штатах гігієна є важливою частиною повсякденного життя. Можливо ви помітили, що американські норми гігієни відрізняються від норм гігієни в інших країнах, де ви жили. Правила санітарної гігієни в Сполучених Штатах включають дотримання режиму особистої гігієни, утримання свого помешкання в чистоті та поважне ставлення до місць громадського користування, включаючи район безпосереднього проживання та місце роботи.

ОСОБИСТА ГІГІЕНА

Особиста гігієна - це практика індивідуального догляду за тілом і одягом. У Сполучених Штатах це означає регулярне прийняття душу або ванни, щоденне користування дезодорантом, миття та догляд за волоссям, а також часте прання одягу. Дотримання правил особистої гігієни зміцнює здоров'я, запобігає поширенню хвороб і потенційно впливає на ваші стосунки з іншими людьми. Дотримання правил особистої гігієни також важливо для працевлаштування та тривалої професійної кар'єри.

УТРИМАННЯ СВОГО ПОМЕШКАННЯ В ЧИСТОТІ

Усі біженці дорослого віку— старі чи молоді, чоловіки чи жінки — повинні долучатись до підтримки чистоти та безпеки в помешканні, яке вони орендують. Орендодавці очікують, що помешкання буде належним чином прибиратися. Це передбачається угодою оренди помешкання і тому порушення цієї та інших вимог угоди може призвести до виселення. Підтримання орендованого помешкання в належному стані можливо забезпечити завдяки регулярному прибиранню, яке має включати належний збір та вивезення сміття. У деяких містах сортування сміття для його подальшої переробки є обов'язковою умовою вивезення сміття. Мова йдеться про необхідність відокремлення предметів, що переробляються – наприклад, паперу, пластмасових та металевих матеріалів, від іншого сміття, і виставлення їх в баках промаркованих «Переробка» для вивезення.



ГІГІЕНА В СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ



Чистота в помешканні є також запобіжником розповсюдження в ньому шкідників. Також важливо зберігати в безпечному місці та правильно утилізувати миючі засоби, якими ви користуєтесь для прибирання свого помешкання. Діти не повинні мати доступ до таких засобів, оскільки неправильне їх застосування може завдати серйозної шкоди. Деякі вироби та технічні інструменти, які використовуються в домашньому господарстві, можуть бути вам незнайомі. Якщо у вас виникли запитання щодо їх призначення, ви можете звернутися до своєї агенції з питань переселення.

ПОВАЖНЕ СТАВЛЕННЯ ДО МІСЦЬ ГРОМАДСЬКОГО КОРИСТУВАННЯ

Окрім дотримання особистої гігієни та чистоти вдома, поважне ставлення до місць громадського користування є частиною культури життя в Сполучених Штатах. Громадські місця – це магазини, школи, мікрорайони, приміщення агенції з питань переселення та інші урядові та громадські установи, місця вашої роботи, пральні самообслуговування, парки та громадський транспорт. Існують норми, правила, а в деяких випадках і закони про те, як люди мають користуватись цими об'єктами і як себе поводити на їх території. Наприклад, ви повинні викидати сміття тільки в сміттєві баки. У деяких випадках засмічення вважається порушенням закону, що передбачає стягнення штрафу з порушників. Плювання в громадських місцях також сприймається нехвалювано, а мочитися в громадських місцях вважається абсолютно недопустимим.

Ви зобов'язані знати муніципальні, штатні та федеральні закони та робити свій внесок у збереження довкілля чистим і красивим для всіх.

Пральня самообслуговування

Чистий одяг є важливою частиною дотримання особистої гігієни. У багатьох багатоквартирних будинках або житлових комплексах є пральні приміщення спільного користування для мешканців. Однак, якщо в будинку, де ви проживаєте, немає таких пралень, тоді можна скористатися комерційними пральнями самообслуговування. В цих пральнях як і в пральних приміщеннях знаходяться пральні та сушильні машини, за використання яких потрібно платити монетами або спеціальною картою, на яку завантажено гроші. Вам також потрібно принести з собою пральний порошок, придбати який можна в продуктових магазинах. Користування такого виду пральнями є зручним способом підтримувати свій одяг у чистоті, але вам потрібно буде навчитися правильно користуватися машинами для прання і сушки та спланувати витрати на прання у своєму щомісячному бюджеті.

Правила особистої гігієни в Сполучених Штатах

- Носіть чистий одяг.
- Чистіть зуби двічі на день.
- Регулярно чистіть і стрижіть нігті.
- Регулярно доглядайте за волоссям на обличчі.
- Щодня користуйтеся дезодорантом.
- Регулярно мийтеся з милом в душі або ванній. Тримайте своє житло у чистоті.
- Регулярно мийте і розчісуйте своє волосся.
- Мийте руки, коли вони брудні, а також після відвідування туалету та до і після їжі.
- Прикривайте рот під час кашлю, щоб запобігти поширенню мікробів.
- Коли у вас нежить, використовуйте серветку, а не руку чи рукав сорочки.
- Не плюйте в громадських місцях.
- Не мочіться в громадських місцях.
- Дотримуйтеся правил дрес-коду на роботі.

Тримайте своє житло у чистоті

- Продукти, які швидко псуються, тримайте закритими та зберігайте в холодильнику. Ненакрита та не поставлена в холодильник їжа може приваблювати комах і мишей.
- Все сміття викидайте в сміттєвий бак, попередньо вистелив в ньому поліетиленовий пакет. Повні сміттєві мішки слід складати в призначених для цього сміттєвих баках або контейнерах.
- Предмети та матеріали, що підлягають переробці, слід легко змивати та складати у спеціально призначених для цього баки.
- Не викидайте яєчну шкаралупу, кістки або шкірки від фруктів чи овочів у стік раковини чи у подрібнювач відходів.
- Не кидайте такі предмети, як волосся, у раковину ванної кімнати, зливний отвір ванни чи унітаз.
- В унітаз слід змивати тільки туалетний папір.
- Приймаючи душ, тримайте дверцята душової kabіни повністю зачиненими, або тримайте нижню частину душової штори всередині ванни, не дозволяючи воді вилитись за межі kabіни або ванни. Також в ванній кімнаті користуйтеся килимками, що кладуться на підлогу перед ванною або душем. Калюжі води можуть пошкодити підлогу.
- Регулярно прибирайте кожен кімнату у вашому помешканні: витирайте меблі від пилу, мийте вікна, протирайте кухонні барні стійки та інші поверхні належним дезінфікуючим засобом, підмітайте, пилососьте та мийте підлогу, якщо це необхідно.
- Регулярно періть простирадла, наволочки, іншу постільну білизну та рушники.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit the Settle In website at settlein.us.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.**