

እንኳን ደህና መጣህ

ሰውዲ አረቢያ

مساند
MUSANED



አመሰግናለሁ



ቤትህን ትታ ወደ አዲሱ ሁለተኛ ቤተሰብህ ደረስክ!

በሰውዲ አረቢያ ስላገኘንህ በጣም ደስ ብሎናል።

ለቤት ሰራተኛ መመሪያ

ይዘቶች

3

ስለ ሳውዲ አረቢያ እውነታዎች።

11

በሳውዲ አረቢያ ውስጥ በመስራት ላይ

12

ከአሰሪዎ ጋር ረዘም ላለ ጊዜ ለመቆየት 10 ምክሮች።

13

የሥራ ፈቃድ ሁኔታዎች

14

ከአሰሪዎ ምን እንደሚጠበቁ?

15

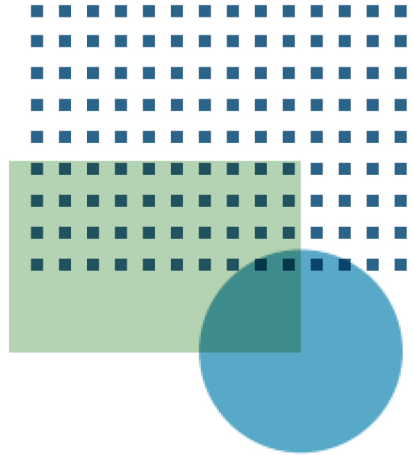
አሰሪህ መሆን የለበትም።

16

በቤት ውስጥ ደህንነት

18

የግል ደህንነት



ይዘቶች

19

ጥሩ የግል ንጽህናን ማቃለል

20

የወጥ ቤት ንፅህና

22

የወጥ ቤት ደንቦች

23

CPR መመሪያ

25

የቤት መመሪያ

27

የመኝታ ማረጋገጫ ዝርዝር

30

የልብስ ማጠቃለያ ክፍል ምክሮች እና ዘዴዎች።

36

የሳውዲ አረብኛ ቃላት ያስፈልግዎታል!





በሳውዲ አረቢያ የመጀመሪያዎቹ ከሆነ ስለሱ እንዳንድ ፈጣን እውነታዎች እነሆ።

አፈሴላዊ ስም፡ የሳውዲ አረቢያ መንግስት. የህዝብ ብዛት፡ ወደ 10 ሚሊዮን የሚጠጉ ሰደተኞችን ጨምሮ 30 ሚሊዮን (2014)።

አፈሴላዊ ቋንቋ፡ አረብኛ፤ በገጽ (39-40) እናስተም ራችኋለን። ሃይማኖት፡ እስልምና. ካፒታል፡ ሪያድ.

ከተሞች እና ዋና ዋና ከተሞች

?? ሪያድ

በማዕከላዊ ክልል የምትገኘው ሪያድ የሳውዲ አረቢያ ዋና ከተማ ስትሆን አሁን በሥነ ሕንፃዎ ግርማ ከየትኛውም ዘመናዊ ከተማ ጋር ትወዳደራለች። ሪያድ የሚለው ስም ከአረብኛ ቃል የተገኘ ሲሆን ትርጉሙም የአትክልት እና የዛፍ ቦታ ('Rawdah') ማለት ነው።

?? ምስራቃዊ ግዛት

የሳውዲ አረቢያ ምስራቃዊ የባህር ዳርቻ እንደ ዋና ሆኖ ያገለግላል ለአብዛኛዎቹ የመንግሥቱ ዘይት ምርት መድረክ።

ብዙ ከተሞች ያሏት ሲሆን ዋና ዋናዎቹ ደማም፣ ኮባር እና ጁባይል ናቸው።

?? ቅድስት ከተማ መካ።

ከጅዳ በስተምስራቅ 73 ኪሎ ሜትር ርቀት ላይ የምትገኘው የመካ ቅድስት ከተማ በምድር ላይ ለሙስሊሞች የተቀደሰች ከተማ ናት። በየዓመቱ የመካ ቅድስት ከተማ ከመላው ዓለም ወደ ሁለት ሚሊዮን የሚጠጉ ምዕመናንን ታስተናግዳለች።

?? ቅድስት ከተማ መዲና።

ከቅድስት ከተማ መካ በስተሰሜን 447 ኪሎ ሜትር ርቀት ላይ የምትገኘው መዲና በእስልምና ሁለተኛዋ ቅዱስ ከተማ ነች።

?? ጅዳ

በመንግሥቱ ምዕራባዊ የባሕር ዳርቻ መሃል ላይ የሚገኘው የጅዳ ቀይ ባህር ወደብ ሀ የተጨናነቀ፣ የበለጸገች ከተማ እና የባህር ወደብ።

የአየር ሁኔታ/የአየር ሁኔታ



በክልሉ ላይ የተመሰረተ ነው፣ ግን በአጠቃላይ:

ወቅት	ወራት	ትርጓሜ
ፀደይ	ማርች -ሰኔ	36 ሰ. - 20ሰ, ዝናብ
ክረምት	ሰኔ -ሴፕቴምበር	45 ሰ. - 50ሰ.
መጠኛ	ሴፕቴምበር -ዲሴምበር	30 ሰ.
ክረምት	ታህሳስ -መጋቢት	ከ 20ሰ በታች

ምንዛሬ

የሳውዲ ሪያል (SR) በሳውዲ አረቢያ ግዛት ውስጥ የምንዛሬ አሃድ ነው። የምንዛሪ ዋጋው ከአሜሪካ ዶላር ጋር ነው።

1 ዶላር = 3.75 SAR

ቴሌኮሙኒኬሽን

የሞባይል አገልግሎት ይሰጣል:

STC ዘይን ሞቢሊ ሴቫራ ሲኦይቲሲ

ድንግል ITC



ኢትዮጵያ አቲብ ቴሌኮም ኩባንያ



ጊዜ

የግሪንዊች አማካኝ ጊዜ እና ሶስት (GMT+3)።

የቀን መቁጠሪያ

ኢስላማዊ (ሂጅሪ) እና ኅርኅሪያን።

የስራ ቀናት

ከእሁድ እስከ ሐሙስ.

ቅዳሜና እሁድ፡ አርብ እና ቅዳሜ. ገበያዎች እና የገበያ ማዕከሎች በሳምንቱ ውስጥ ለንግድ ስራ ክፍት ናቸው።



የአደጋ ጊዜ አገልግሎቶች

የትራፊክ አደጋዎች 993

ፖሊስ 999

አምቡላንስ 997

ሲቪል መከላከያ 998

ድንገተኛ ሁኔታዎች 911



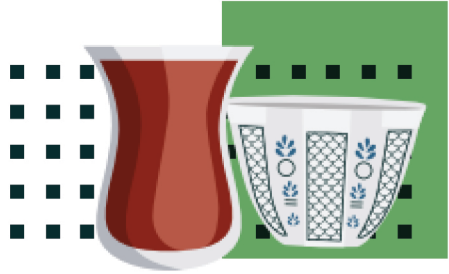
ባህሉ።

ከአዲሱ አካባቢዎ ባህላዊ ደንቦችን እና ምን እንደሚጠብቁ ይወቁ።

የሳውዲ ምግብ እና መጠጦች

የአረብ ቡና (ቃህዋህ)።

ብዙውን ጊዜ በካርዲ ም ም እና በትንሽ ሳፍሮን የተሰራ.



ባህላዊ ምግቦች

ምግቦች በክልሉ ሳውዲ ላይ ተመስርተው ይለያያሉ፣ ነገር ግን ሁሉም የሚያመሳስላቸው ጣዕም እና የበለፀገ ጣዕም አላቸው.

አንዳንድ የሳውዲ ምግቦች በሁሉም አውራጃዎች የበላይ ሆነዋል። ቀኖች

በጣም ተወዳጅ በጣም ተወዳጅ ፍራፍሬዎች ናቸው.

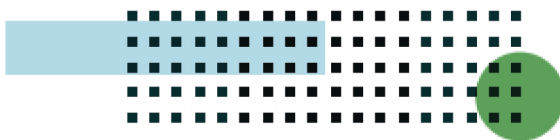
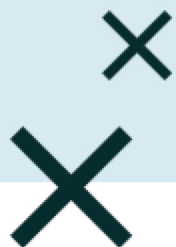
በሳውዲ ስለዚህ በተለያዩ የቀናት አይነቶች ለመደሰት ይጠብቁ!



የማንበላውም የማንጠጣው ነው።

አልኮሆል

ካም እና ማንኛውም የአሳማ ምርት





የቤተሰብ እሴቶች

በሳውዲ ውስጥ ከአንድ ቤተሰብ ጋር መስራት ማለት እርስዎ አካል ነዎት ማለት ነው። አሁን የአንድ ቤተሰብ፣ የሳውዲ ቤተሰቦች ትልቅ (3-5) አባላት ናቸው።

የጥራት ጊዜያቸው መቼ ነው?

አብዛኛውን ጊዜ ጀንበር ስትጠልቅ አካባቢ ጊዜ አላቸው።

የአረብ ቡና፣ ቴምር እና ጣፋጮች።

ስብሰባዎች አሏቸው?

ቤተሰቦች ብዙውን ጊዜ በሳምንቱ መጨረሻ (ከሐሙስ እስከ ቅዳሜ) ይሰበሰባሉ ስለዚህ የምሳ ወይም የእራት ስብሰባዎች እንደሚኖራቸው ይጠብቁ።

አንዳንዶች ቻፊት በሚባል ቦታ ይሰበሰባሉ (ልጆቹ የሚጫወቱበት ቦታ ያለው የመሸሽ ሪዞርት)።



ልዩ ዝግጅቶች እና በዓላት

በዓመቱ ውስጥ ነገሮች የሚለወጡባቸው የተለያዩ ጊዜያት አሉ። ቢት (የዕለት ተዕለት ተግባሩን በየጊዜው መስበር ጥሩ ነው)።

ረመዳን

ሳውዲዎች እንደ ሙስሊም ከመሸ በኋላ እስከ ንጋት ድረስ ይጸማሉ።

የሩቅ ጊዜ (ፀሐይ ስትጠልቅ ጾምን መስበር)። የት ነው የሚመለከተው። ያስቀምጣል። በዚህ ወር ዘግይተው እንደሚቆዩ ይጠብቁ

ሰሁር (ከጾም በፊት የመጨረሻው ምግብ)።

ኢድ አልፊጥር (ይህን ትውዳለህ!)

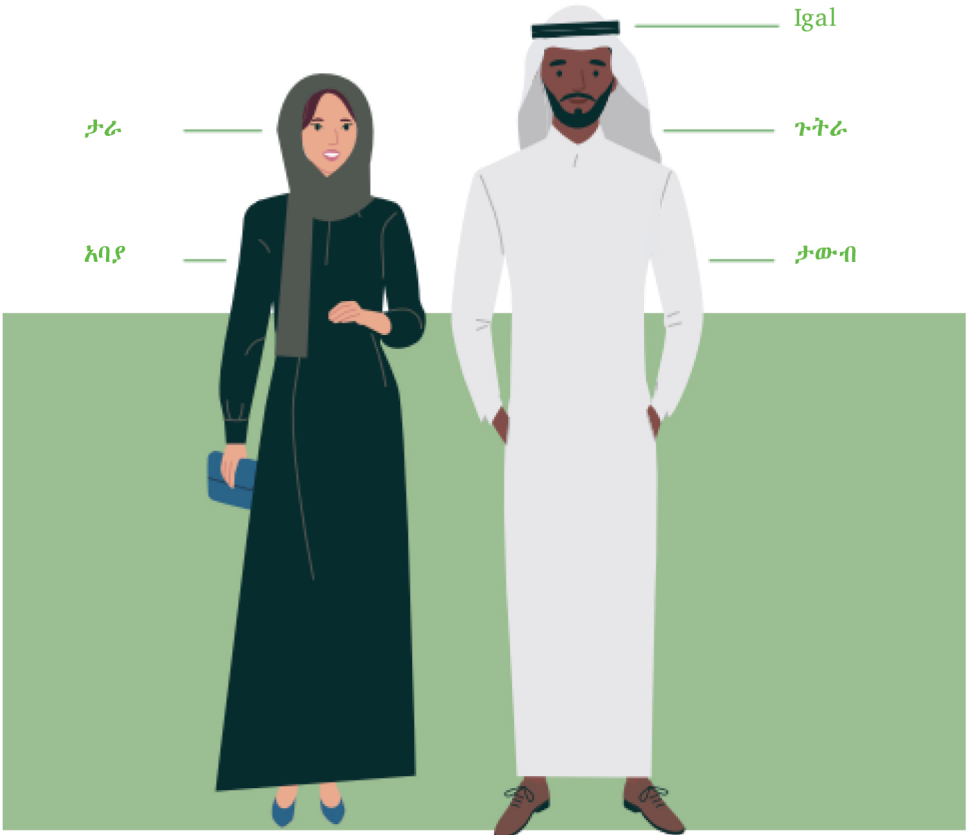
ይህ በዓል የረመዳንን ፍጻሜ የሚያመለክት ሲሆን ቤተሰቦቹ በጠዋት እና አንዳንዶቹ በሌሊት ተሰባስበው ሰላም ታ ይሰጣሉ። የክብረ በዓሉ ጊዜ ስለሆነ ርቶቶችን ለመስማት ይጠብቁ።

ኢድ አል-አድሃ

በዚህ በዓል ላይ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ትንሽ ለየት ያሉ ናቸው።

አፊሪካዊ ልብስ

የሳውዲ አፊሪካዊ የወንዶች ልብስ የኒፎርም ነው፣ ያካትታል ጭንቅላትን የሚሸፍነው ሺማቅ ወይም ጉትራ። በጉትራ አናት ላይ። ኢጋል እና ታውብ ነው፣ እሱም የተለያዩ አይነት እና ቀለም ያለው ሴቶቹን በተመለከተ አባያ እና ታርሃ ይለብሳሉ።



በሳውዲ አረቢያ ውስጥ በመስራት ላይ

መጀመር

እንደ የውጭ አገር የቤት ሰራተኛ. የእርስዎ ተግባራት ብዙውን ጊዜ የቤት ውስጥ ሥራ ናቸው። እንደ አሰሪዎ የቤተሰብ ፍላጎት፣ የእርስዎ ተግባራት ልጆችን ወይም አረጋውያንን ወይም ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ሰዎች መንከባከብን ሊያካትት ይችላል።



ስለእርስዎ ለመወያየት እያቅማሙ።

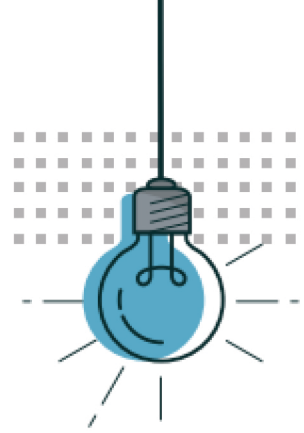
ግዴታዎች እና ሲጠራጠሩ ጥያቄ ይጠይቁ።

አዎንታዊ የሥራ አመለካከት መኖሩ ሥራን አስደሳች ያደርገዎል!

መተማ መንን መገንባት እና ከእርስዎ ጋር ጥሩ ግንኙነት።

ቀጣሪ, ቤት ውስጥ እንዲሰማዎት ያደርግዎታል.

ከአሰሪዎ ጋር ረዘም ላለ ጊዜ ለመቆየት 10 ምክሮች።



ስራህን ውደድ ፈገግ በል እና አዎንታዊ ሁን።



አክብራቸው; እንደ አካል አድርጋቸው የቅርብ ቤተሰብህ።



ታማኝ ሁን ታማኝ ሁን እና ምንም ነገር ከፈለጉ ንገሩ።



ፈቃድ ጠይቅ፣ አሰሪዎች ሁል ጊዜ በጥሩ ሁኔታ ከጠየቁ የሚፈልጉትን ይሰጡዎታል።



ልክን መልበስ።



በትክክል ባህሪ ያድርጉ, ጮክ ያሉ ደምዎችን ያስወግዱ እና ጮክ ብለው ይዘምሩ.



ጎብኚ ያለፈቃድ እንዲገባ አትፍቀድ።



ለመደወል የቤቱን ስልክ አይጠቀሙ። ጓደኞች /ቤተሰብ ያለፈቃድ.



የአሰሪዎትን ነገር አይጠቀሙ። ያለፈቃድ ከቤት አይውጡ።



የአሰሪዎትን ፎቶ አያነሱ.

የሥራ ፈቃድ ሁኔታዎች



እንደ የውጭ አገር የቤት ሰራተኛ ብቻ ነው መስራት የምትችለው።

በትርፍ ጊዜዎ ውስጥ የራስዎን ንግድ ማዘጋጀት የለብዎትም በማንኛውም ህገወጥ ተግባር ውስጥ መሳተፍ የለብዎትም።

ለምሳሌ ስርቆት፣ ወንጀል፣ መሸሽ።

ማንኛውንም የሥራ ፈቃድ ሁኔታዎችን ከጣሱ ወደ መንግሥቱ እንዳይመለሱ ይታገዳሉ እና የሚከተሉትን ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ-

የወንጀል ድርጊት፡ ወደ መንግሥቱ የመመለስ እገዳ የዕድሜ ልክ ነው።

ህገወጥ ቆይታ፡- ሊቀጡ፣ ሊታሰሩ እና እንደገና ሊባረሩ ይችላሉ።

እየሸሸ ‘Huroob’። የታገደ፣ ቅጣት እና የመነሻ ትኬቱ ዋጋ።

- ቃል ከገቡት ደዋዮች ያልታወቁ የስልክ ጥሪዎችን አለመመለስ።
ስለታገደህ እንድትሸሽ ብትሰጥህ ወይም ብትመክርህ ይሻላል።
- ሳውዲ አየር ማረፊያ ከደረሱ በኋላ እየተገናኘህ መሆኑን አረጋግጥ።
አፊሴላዊው ኤጀንሲ ተወካይ.
- ያለምክንያት መስራት ለማቆም መወሰን። ሊያስከትል ይችላል
ለ 3 ዓመታት እገዳ.

ለቤት ውስጥ አገልግሎት ሰራተኞች የክርክር መፍቻ ስርዓት

ይህ ስርዓት አለመግባባቶች በሚፈጠሩበት ጊዜ ለእርስዎ የተገነባ ነው፣ በእሱ በኩል ይችላሉ ምክር ጠይቁ እና አዲስ የይገባኛል ጥያቄ አቅርቡ።

እንዴት እንደሆነ ይወቁ:



አዲስ የይገባኛል ጥያቄ ያቅርቡ።



ለአዲስ ሰፈራ ወደ ሚኒስቴሩ የመስመር



ላይ ፖርታል ማመልከቻ ይግቡ።



የይገባኛል ጥያቄውን ይከታተሉ ወይም ተጨማሪ መረጃ ያቅርቡ።

Fisrt

አዲስ የይገባኛል ጥያቄ ማቅረብ፦

1- ለሰው ሃብት እና ማህበራዊ ልማት ሚኒስቴር መግቢያ፦

ስርዓቱን ከሁለት አማራጮች በአንዱ ማግኘት ይችላሉ፦

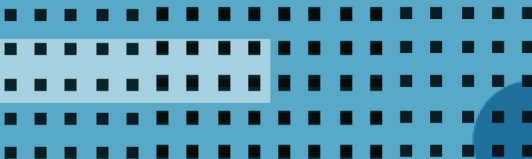
*** የተጠቃሚ ስም ፣ የይለፍ ቃል እና የማረጋገጫ ኮድ።

*** የተዋሃደ ብሔራዊ መዳረሻ.

2- ወደ ግለሰብ ፖርታል ይሂዱ።

3- በላይ ጠቅ በማድረግ አዲስ የይገባኛል ጥያቄ ያቅርቡ።

"ለቤት ውስጥ ሰራተኞች የሰፈራ የይገባኛል ጥያቄ ያቅርቡ" አገልግሎት.



ሁለተኛ

ለአዲስ የሰፈራ ጥያቄ ማመልከት፡-

1- በብኩል ለቤት ውስጥ ሰራተኞች የሰፈራ የይገባኛል ጥያቄ ማቅረብ።

አገልግሎት፣ ስርዓቱ የይገባኛል ጥያቄ ቁጥርን እና የግሪንሪያን እና የሂጅሪ ምዝገባ ቀንን በራስ-ሰር ያሳያል።

2- መረጃህን እንደሚከተለው አስገባ፡-



የከሳሹን አይነት ይወስኑ፡ ሰራተኛ ወይም የንግድ ስራ ባለቤት።



የከሳሹን አቅም ይወስኑ፡ ዋና ወይም ወኪል።

3- ከዚያ በኋላ ስርዓቱ ማስገባት ያለብዎትን መረጃ ያሳያዎታል።

4- ማመልከቻውን ለመቀጠል ይምረጡ።

5- የተከሳሹን መታወቂያ ቁጥር አስገባ, እና ስርዓቱ የሚከተለውን መረጃ ያሳያል፡



የተከሳሽ ስም



ሥራ



ወሲብ



ዜግነት



ከተገኘ የልደት ቀን

6- ፕሬስ ወደሚችሉበት የይገባኛል ጥያቄ መስኮት መሄዱን ቀጥሏል። በተከሳሹ ላይ የይገባኛል ጥያቄዎን ይምረጡ እና ማያያዝ ይችላሉ። አስፈላጊ ከሆነ ተጨማሪ መረጃ።

NOTE

ከዚህ በፊት ያቀረቡት ቀጣይነት ያለው የይገባኛል ጥያቄ አለ እንበል።

እንደዚያ ከሆነ፣ አዲሱ ማመልከቻዎ ያለፈው እስኪፈታ ድረስ ይቆያል።

ለቤት ውስጥ አገልግሎት ሰራተኞች የክርክር መፍቻ ስርዓት



በመጨረሻ

ያለውን የይገባኛል ጥያቄ በመከታተል።

ጉዳዮችዎን መከታተል ይችላሉ።

1- ለቤት ውስጥ ሰራተኞች በየሰፈራ የይገባኛል ጥያቄዎች ላይ ጠቅ ያድርጉ። አገልግሎት

ስርዓቱ የቀረቡትን የይገባኛል ጥያቄዎች መረጃ የሚያሳይበት። ወይም በአንተ ላይ።

2- በአንድ ክፍለ ጊዜ ላይ መገኘት ባለመቻሉ ሰበብ ይመዝገቡ።

በዩኒቨርሲቲ Excuse ማህበራዊ ላይ ጠቅ ማድረግ በ'My Claims' እና መሙላት።

በሰበብ እና በማስረከቢያ መረጃ።



ከምን እንደሚጠበቅ አሰሪህ?



አሰሪው በደረሰ በ90 ቀናት ውስጥ ኢቃማ ማቅረብ አለበት። ሰራተኛው በተሳካ ሁኔታ የሕክምና ምርመራ ካደረገ በኋላ.

ኢቃማ (ወይም ሙቄም ካርድ) ምንድን ነው?

የውጭ ዜጋ ማረጋገጫ የሆነው የመኖሪያ ፈቃድ ነው።

በሀገሪቱ ውስጥ ህጋዊ ሁኔታ ትክክለኛ የመታወቂያ ዘዴ ነው።

ለሁሉም ዓላማዎች, እና ያለ እሱ አንድ ሰው ባንኮችን ማንቀሳቀስ አይችልም

መለያ፣ ኤቲኬም፣ ገንዘብ ያስተላልፉ፣ የሞባይል ሲም ግንኙነት/ክፍያ ያግኙ፣ ወደ ውጭ ይጓዙ

 ምግብ ያቅርቡ በቂ እረፍት ይሰጥዎታል በየወሩ ደሞዝዎን በሰዓቱ ይክፈሉ እሰሪዎ የባንክ ሂሳብ መክፈት አለብዎት።



በእሱ ላይ ደሞዝዎን ይቀበላል. ገንዘብን በዓለም አቀፍ ደረጃ ለማስተላለፍ, የተለየ ነው



የመስመር ላይ እና ከመስመር ውጭ ቻናል የባንክ ሂሳብ ለመክፈት, ሊኖርዎት ይገባል



የአብሽር መለያ።



አሰሪህ መሆን የለበትም ::



የስራ ፍቃድዎን እና ፓስፖርትዎን አይያዙ.

ቀጣሪዎ ፓስፖርትዎን መያዝ ወይም ለስራዎ ቅድመ ሁኔታ ማድረግ የለበትም.



ለዛቻ ወይም ለጥቃት አይገዛህም :: ቀጣሪዎ እርስዎን ማጎሳቆል፣ መምታት፣ የቃል ወይም የአካል ጥቃት ማድረግ የለበትም ::



ምንም አይነት ችግር ካጋጠመዎት የሰውን ሃብት እና ማህበራዊ እድገትን ያግኙ። ከከፍተኛ የእርዳታ መስመር ቁጥር 19911 እና ተገቢውን ድጋፍ ይሰጥዎታል

በቤት ውስጥ ደህንነት

በቤቱ ዙሪያ አጠቃላይ የደህንነት ጥንቃቄዎች ።



የኤሌክትሪክ ደህንነት



የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን በትክክል እና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ቀጣሪዎ እንዲናገር ይጠይቁ።



እቃዎቹ፣ መሰኪያዎቹ እና ኤሌክትሪክ መሆናቸውን ያረጋግጡ። ሽቦዎች ከመጠቀም ያለ በፊት በጥሩ ኮንዲዥን ውስጥ ናቸው።



ሁሉንም የኤሌክትሪክ እቃዎች ያጥፉ እና ከተጠቀሙ በኋላ ሶኬቱን ከግድግዳው ሶኬት ውስጥ ይጎትቱ።



የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን፣ ማብሪያዎችን፣ መሰኪያዎችን እና የኃይል ነጥቦችን በእርጥብ እጆች አይነኩ።



የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን ለመጠገን አይሞክሩ።



በመሰካት የኤሌክትሪክ መውጫውን ከመጠን በላይ አይጫኑ በአንድ የኤሌክትሪክ ሶኬት ውስጥ ወደ ብዙ እቃዎች።

የእሳት ደህንነት



ቆሻሻ ወረቀት እና ተቀጣጣይ ቁሳቁሶችን ከብርሃን ምድጃዎች ያርቁ.



ምድጃዎችን እና የሚሞቁ መሳሪያዎችን ያለ ክትትል አይተዉ.



የፕላስቲክ ከረጢቶችን፣ ጨርቆችን፣ ፎጣዎችን፣ ወረቀትን ወይም ሌሎች የፋምባሌ ቁሳቁሶችን ከማብስያው አጠገብ ወይም ከተከፈተ እሳት አጠገብ አይተዉ።

በእሳት ጊዜ እስታውስ



ወደ ሲቪል መከላከያ (የእሳት አደጋ ተከላካዮች) ይደውሉ 998.



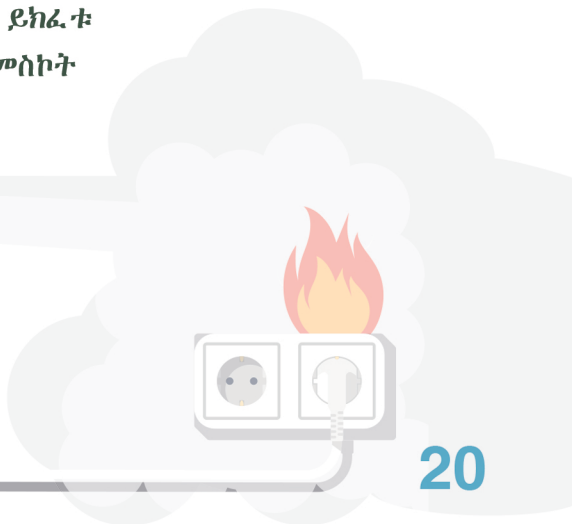
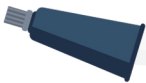
ለአሰሪዎ ይንገሩ እና ከቦታው ይውጡ።



እሳት እንዳይስፋፋ በሩን ዝጋ።



እሳቱ ከጠፋ በኋላ ሁሉንም በሮች ይክፈቱ እና አካባቢውን አየር ለማብራት መስኮት



የግል ደህንነት

እራስዎን ጤናማ እና ጤናማ ማድረግ



በደንብ ብላ



በቂ እንቅልፍ ያግኙ።



ሰደክሙ አጭር እረፍት ይውሰዱ።



አዎንታዊ አመለካከት እንዲኖራቸው በስሜ ታዊነት ይስሩ።



የቤት ስራዎን ከጨረሱ በኋላ ቤተሰብዎን መደወልን የመሳሰሉ ደስተኛ የሚያደርግዎትን ነገር ያድርጉ።



ጥሩ ስሜት ካልተሰማዎት ወዲያውኑ ለአሰሪዎ ያሳውቁ።



ጥሩ የግል ንጹህናን ማቃለል

ጥሩ የግል ንጹህናን ለመጠበቅ ዋና እርምጃዎች።

ይህ የግል ንጹህና ማረጋገጫ ዝርዝር ጤናማ ህይወት ለመምራት የሚያስፈልጓቸውን ሁሉንም የተሻሉ የንጹህና አጠባበቅ ልማዶች ይሰጥዎታል።



አዘውትሮ ሻወር ወይም መታጠብ.



ጥርስዎን ያሸጉ.



በየቀኑ ንጹህ ልብሶችን ይልብሱ.



የአልጋ ልብስዎን በመደበኛነት ያጥቡ.



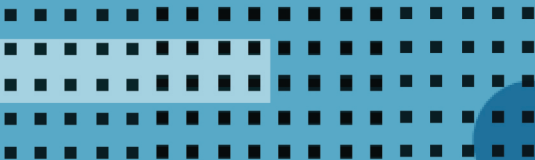
ጥፍርዎን ይቁረጡ.



በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን በቲሹ ይሸፍኑ.



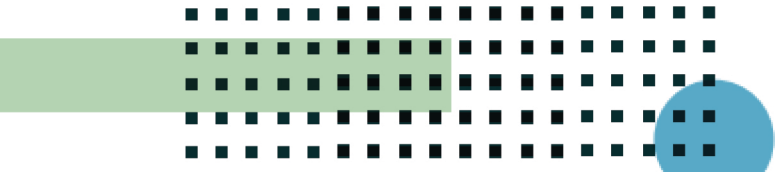
እጆችዎን በሳሙና ይታጠቡ.



የወጥ ቤት ንፅህና

በኩሽና ውስጥ ለግል ንፅህና ማረጋገጫ ዝርዝር።

✓	ንጹህ ልብሶች
✓	የፀጉር መገደብ/ካፕ
✓	ንጹህ ልብሶች
✓	ጥፍር እጭር እና ንጹህ።
✓	በምግብ ዝግጅት ወቅት እፍንጫን፣ እፍን፣ ፀጉርን እና ቆዳን ከመንካት ይቆጠቡ።
✓	በቀጥታ ምግብ ላይ አታሳልሱ ወይም አያስነጥሱ።
✓	ከሳል ወይም ከማስነጠስ በኋላ እጅን ይታጠቡ።
✓	ምግብ በሚይዙበት እና በሚያዘጋጁበት ጊዜ ጌጣጌጥ ከመልበስ ይቆጠቡ።
✓	ሁሉንም ቁስሎች ወይም ቁስሎች በእጆች ወይም ከንዶች ላይ ሙሉ በሙሉ በደማቅ ቀለም ውሃ በማይገባ የቁስል ንጣፍ ይሸፍኑ።
✓	በእጁ ላይ ቁስል ካለ ሊጣሉ የሚችሉ ጓንቶችን ይልበሱ. ሁለቱንም ጓንቶች እና የቁስል ንጣፎችን በመደበኛነት ይቀይሩ



የወጥ ቤት ንፅህና

የፀገር መገደብ/ ካፕ

ንጹህ ልብሶች

ንጹህ ልብሶች

ጥፍር አጭር እና ንጹህ።

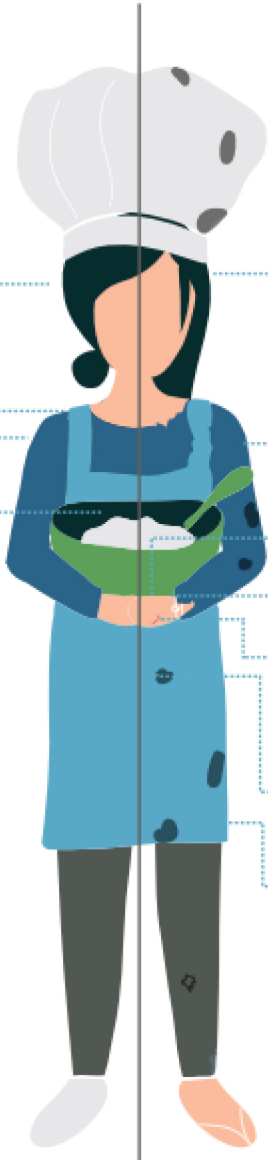
አፍንጫን ከመንካት ይቆጠቡ፣ አፍ፣ ፀገር እና ቆዳ በምግብ ዝግጅት ወቅት

በቀጥታ ምግብ ላይ አታሳልሱ ወይም አያስነጥሱ። ከሳል ወይም ከማስነጠስ በኋላ እጅን ይታጠቡ።

ምግብ በሚይዙበት እና በሚያዘጋጁበት ጊዜ ጌጣጌጥ ከመልበስ ይቆጠቡ።

ሁሉንም ቁስሎች ወይም ቁስሎች በእጆች ወይም ክንዶች ላይ ሙሉ በሙሉ በደማቅ ቀለም ውሃ በማደገብ የቁስል ንጣፍ ይሸፍኑ።

ካለ ሊጣሉ የሚችሉ ንጎቶችን ይልበሱ። በእጁ ላይ ቁስል ሁለቱንም ንጎቶች እና የቁስል ንጣፎችን በመደበኛነት ይቀይሩ



ፀገር ከካፒቢው ውጭ ይመጣል

ቆሻሻ ልብሶች

ረጅም ጥፍርሮች ቀለበት ክፈት

ደንቅ/ደም መፍሰስ ደንቅ

ጓንት የለም።

ቆሻሻ ማስቀመጫዎች

የወጥ ቤት ደንቦች



ሰዓቶችን፣ ቀለቦችን
ያስቀምጡ...ወዘተ



ከመሥራትዎ
ይታጠቡ

በፊት

እጆችዎን



ፀጉርዎን በ Wear ጓጓቶች ውስጥ ያስቀምጡ ኮፍያ



መከለያ ይጠቀሙ



ከጨረሱ በኋላ ንጹህ

የወጥ ቤት ደህንነት ምክሮች:

የጋዝ መፍሰስ በሚከሰትበት ጊዜ ሊወስዷቸው
የሚገቡ እርምጃዎች በሩን ይክፈቱ እና መስኮቱ
አይከፍቱም /መብራቶቹን አያበሩም



CPR መመሪያ

መተንፈስ በማይችል ሰው ላይ የCPR እርምጃዎችን መጠቀም የአደጋ ጊዜ አገልግሎቱ እስኪመጣ ድረስ በሕይወት እንዲቆይ ያግዛል።

CPRን ለማከናወን ከደረጃ በደረጃ የእይታ መመሪያ በታች።



አንድ አዋቂ ሰው በማይተነፍስበት ጊዜ ወይም አልፎ አልፎ ብቻ በሚተነፍሱበት ጊዜ እና ለጥያቄዎች ምላሽ በማይሰጡበት ጊዜ ወይም በትኩረት ላይ መታሰቢያዎን CPR ይጠቀሙ። በልጆች እና በጨቅላ ህጻናት, በማይተነፍሱበት ጊዜ

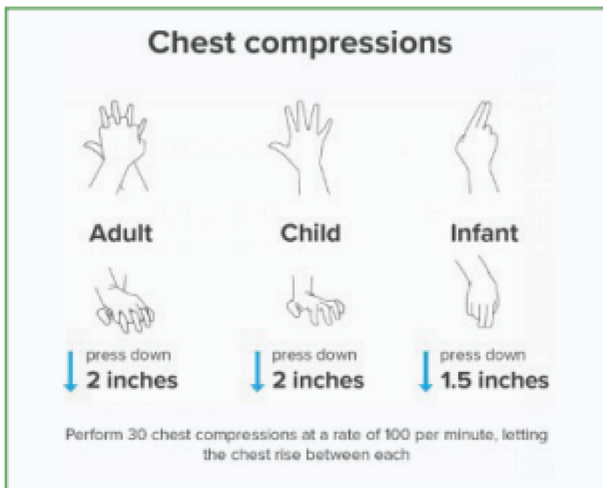
CPR ይጠቀሙ በተለምዶ እና ምላሽ አይሰጡም.

CPR መመሪያ

እካባቢው ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡ፣ ከዚያ የሚከተሉትን መሰረታዊ የCPR ደረጃዎች ያከናውኑ።

- 1 ወደ 997 ይደውሉ ወይም ሌላ ሰው ይጠይቁ።
- 2 ሰውየውን በጀርባቸው ላይ አስቀምጡ እና የአየር መንገዳቸውን ይክፈቱ.
- 3 መተንፈስን ያረጋግጡ. የማይተነፍሱ ከሆነ CPR ይጀምሩ።
- 4 30 የደረት መጭመቂያዎችን ያከናውኑ.
- 5 ሁለት የማዳን ትንፋሽዎችን ያከናውኑ.
- 6 አም ቡሳንስ እስኪመጣ ድረስ ይደገሙት.

ከደረት መጭመቂያ ዓይነቶች በታች።



የቤት መመሪያ

የቤት ውስጥ ሥራዎችን ለመርዳት፣ እዚህ ጠቃሚ የማረጋገጫ ዝርዝር።



መታጠቢያ ቤት

- ወለልን ያፅዱ ፣ ቆጣሪ።
- የእጅ ፎጣዎችን ይተኩ
- የሽንት ቤት ወረቀት ሙላ



ቆጣሪ/ማጠቢያ

- ቆጣሪ መጥረግ
- ቧንቧ መጥረግ
- ማጠቢያ መጥረግ
- መጣል ይጠርጋል።



መስታወት

- መስታወት ይረጨ።
- ሁሉንም ምልክቶች/ጭረቶች ያጥፉ።
- የመብራት መቀየሪያዎችን ያብሱ።
- የበር እጅታ ያብሱ።



መጻዳጃ ቤት

- ማጽጃውን ይረጨ።
- መጻዳጃ ቤት ይባጠፍ
- መፍሰስ



ቆሻሻ

- የድሮ ቦርሳ ወደ ትልቅ ይውሰዱ።
- trashcan
- ቦርሳ ተካ



ወለል

- ወለል ስፕሬይ
- ወለል
- ሁሉንም ምልክቶች/ጭረቶች ያጥፉ።



የውጪ መጸዳጃ ቤት።

- የላይኛ ውእጃታ መቀመጫ
- በመቀመጫ ሪም ስር
- ከታች እና ከጎን መወርወር ይጥረጉ።



የምርት ደህንነትን ማጽዳት

- የጽዳት ምርቶችን ከመቀላቀል ይቆጠቡ!
- በማጽዳት ጊዜ ጓንት ይልቡ።



የመኝታ ማረጋገጫ ዝርዝር

ፍጹም አልጋ እንዴት እንደሚሰራ።



ትራሶች

ላባዎችን ለማወዛወዝ መገሉን ይቁረጡ።
በግማሽ ርዝመት እጠፍ እና ወደ መያዣው ውስጥ አስገባ። ከውጪ፣ የትራስ ጥግ ቆንጥጦ፣ መያዣውን ወደ ታች ይጎትቱ። ወደ ጎን አስቀምጥ



የታችኛው ሉህ

ጠፍጣፋ ሺን ይጠቀሙ።
ከላይ እና ከታች ይያዙ።
በእያንዳንዱ ጥግ ላይ ሶስት ማዕዘን ለመፍጠር ከመጠን በላይ አንሳ። ሉህ ይጎትቱ እና ይለጥፉ።



ከፍተኛ ሉህ

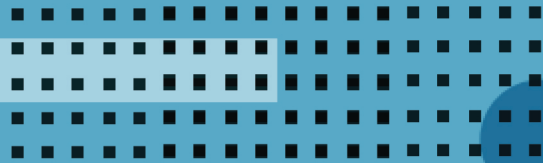
ከታች ተጣብቋል፣ ጎኖቹን ተንጠልጥሷል። የሉህ አናት ከስድስት እስከ ስምንት ኢንች ወደ ኋላ መታጠፍ።



ዱቪት ክፍል 1

የዱቪት ሽፋንን በግማሽ በማጠፍ የፊት ሰሌዳውን እንደ መስታወት ማጠፍ።

ምስል እና በአልጋ እግር ላይ ያስቀምጡ።





ዱቪት ክፍል 2

ከታች በቀኝ በኩል ዱቪት ይያዙ; ወደ ቀኝ ይጎትቱ የሽፋን ጥግ. በግራ በኩል ይደገሙት.

በቦታው ላይ ሽፋን መያዝ
ሙሉ በሙሉ በዱቪት ላይ ይጎትቱት



ጨርስ

ሽብልቅዎቻችንን በማለስለስ ሳይጣበቅ ዱቪት ይተውት።
እና ጥርት ያሉ ማዕዘኖች።
ትራሶችን በላዩ ላይ ያስቀምጡ እና ንድፎችን ያስተካክሉ



የአልጋ ትራብ ዝግጅት



ንጉሥ



ንግሥት



መሉ Twin



የልብስ ማጠቢያ ክፍል ምክሮች እና ዘዴዎች።

ማጠብ

ለመወሰን የመጀመሪያው ነገር የትኛውን ዑደት መጠቀም እንዳለቦት ነው። የተሳሳተውን የውሃ ሙቀት፣ የቅስቀሳ ደረጃ ወይም የዑደት ርዝመት መጠቀም ልብሶቹን ዘላቂ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።

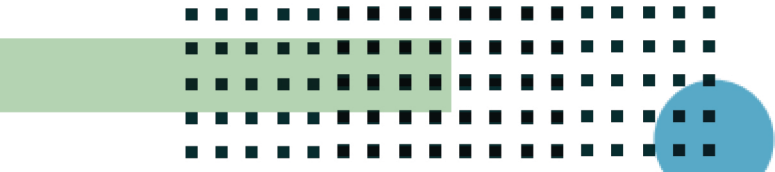
አንዳንድ የልብስ ማጠቢያ ማሽኖች የተወሰነ ቋሚ ፕሬስ ወይም የዋህ ቅንብር ላይኖራቸው ቢችልም፣ ብዙ ጊዜ እሽክርክሪት፣ የሙቀት መጠን እና የቅስቀሳ ቅንብሮችን በእጅ በመምረጥ እነዚህን ሁኔታዎች ማባዛት ይችላሉ።



የቋሚ ፕሬስ ዑደት በአከርካሪው ዑደት ውስጥ አዲስ መጨማደዱ እንዳይፈጠር ለመከላከል ከመቀነሱ በፊት ማቀዝቀዝ ወይም ቀዝቃዛ ማጠብን ያካትታል።



የዋህ ወይም ስስ ቅንብር የተቀነሰ የማሽከርከር ፍጥነት እና/ወይም ርዝመት፣ እንዲሁም በልብስዎ ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ቅስቀሳ መቀነስን ያካትታል።




የልብስ ማጠቢያ ክፍል ምክሮች እና ዘዴዎች ።


WASHING

CYCLE


NORMAL















PERM. PRESS



DELICATE




TEMPERATURE


COLD	 	85°F
WARM	 	105°F
HOT	 	120°F
	 	140°F
	 	160°F
	 	200°F


OTHER

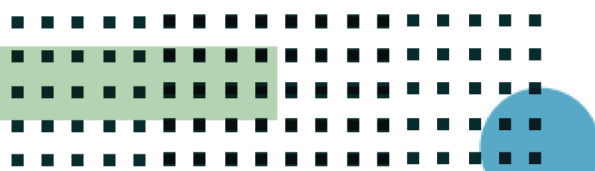
DO NOT WASH



HAND WASH







WASHER SETTINGS



REGULAR/NORMAL

Hot water and fast agitation

- Use for washing whites.
- Hotter water = better stain and bacteria removal.
- Can cause colored clothes to fade.



PERMANENT PRESS

Warm water, cool rinse mild agitation

- Use this for colored clothes.
- Think of "permanent" as referring to your permanent wardrobe staples.



DELICATES

Cold water, light agitation

- Use this for stretchable or fragile clothes.
- Aggressive agitation and warm/hot water can cause damage to delicate clothes.



COLD WATER

65°F - 75°F

- Good for dark colors and delicate fabrics.
- Prevents fading and damage.

WARM WATER

85°F - 105°F

- Good for synthetic fabrics and colors.
- Prevents fading and damage.

HOT WATER

120°F - 140°F

- For white items, such as cotton, socks, and sheets.
- Hot water keeps whites brighter and kills more bacteria.



RAPID/SPEED WASH

Quick, small washes

- Only effective for lightly soiled clothes.



DRYER SETTINGS



TIMED DRY

Runs for selected amount of time

- Can be less energy efficient if not monitored.
- Not normally followed by wrinkle guard or tumble setting - check back to avoid wrinkling!



AUTOMATIC DRY

Adjusts length of cycle by fabric dryness level

- More energy efficient than a timed dry.
- Less likely to damage clothes by over-drying.



REGULAR/HEAVY

Fastest and hottest setting

- White/light colored fabrics are best for this.
- Washing in hot water and drying on Regular/Heavy will shrink fabrics.



PERMANENT PRESS

For color fabrics: medium heat to prevent fading and damage

- Can be used as a quick (though less effective) alternative to ironing.
- Putting delicates on this setting can deform or damage them.



DELICATES

For delicate fabrics: low heat and slower dry

- Less efficient than other settings due to low heat, increased drying time.
- Using this setting for non-delicate clothes will increase drying time and power bill.



AIR FLUFF

No heat: draws in room temperature air and tumbles fabrics

- For fluffing clothes only; can't be used for drying.
- This setting can soften stiff jeans.
- Dry clean only fabrics are safe on this setting - add a dryer sheet/product for a "just cleaned" feel and smell.



WRINKLE SHIELD

Tumbles clothes periodically to prevent wrinkles

- This cycle is for preventing wrinkles; can't be used for drying.
- This setting won't help already-wrinkled clothes.



EASY IRON

Heats clothes, followed by a no-heat tumble. Helps remove wrinkles.

- Good for clothes with minor wrinkles/creases: this cycle won't produce the same results as true ironing.



DAMP DRY

Used after a drying cycle, leaves moisture making fabrics easier to iron.









- Iron clothes as soon as they're ready. Forgetting them in the dryer while slightly damp may cause mustiness.







የልብስ ማጠቃለያ ክፍል ምክሮች እና ዘዴዎች።

DRYING




OTHER


DO NOT TUMBLE DRY 	DO NOT DRY 
DO NOT WRING 	DRY FLAT 
DRY IN SHADE 	HANG DRY 
LINE DRY 	DRIP DRY 

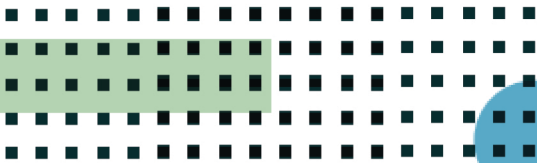
TEMPERATURE

NO HEAT	LOW	MEDIUM	HIGH
			

CYCLE

NORMAL	PERM. PRESS	DELICATE
		





OTHER TAGS

BLEACH

ANY BLEACH



DO NOT BLEACH



NON-CHLORINE



CHLORINE ALLOWED



IRONING

IRON



DO NOT IRON



NO STEAM



LOW



MEDIUM



HIGH



DRY CLEANING

DRY CLEAN



DO NOT DRY CLEAN



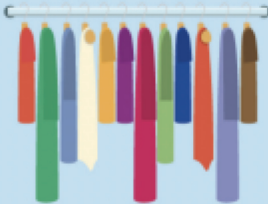
ANY SOLVENT



ANY SOLVENT EXCEPT



PETROLEUM SOLVENT



ሌሎች መለያዎች ምልክቶችን ከማጠብ እና ከማድረግ በተጨማሪ ከእነዚህ መለያዎች ውስጥ አንዱን በልብስ መለያዎች ላይ ሊያገኙ ይችላሉ። አንድ የተወሰነ ልብስ በብረት መቀባት፣ በደረቅ ማጽዳት ወይም ማጽዳት እንደሚቻል

እርግጠኛ ካልሆኑ ሁልጊዜ መለያውን ሊያመለክቱ ይችላሉ!

የሳውዲ አረብኛ ቃላት ያስፈልግዎታል!



ሰላምታ	(السلام عليكم)	አልሰላም አሊኩም
እንደምን አደርክ	(صباح الخير)	ሳባህ አል-ጅዬር
እንዴት ነህ?	(كيفك؟)	ካይፍክ?
እኔ	(أنا)	እና
አፈልጋለሁ	(أنا ابغى)	እና Abgha
ደመወዝ	(راتب)	ሬቮ
ገንዘብ	(فلوس)	Faloos
ሥራ	(شغل)	መንቀጥቀጥ
መተኛት	(نوم)	አሁን
ንጹህ	(نظيف)	ናቲፍ
ቆሻሻ	(وصخ)	ዋሳክ
ማውራት	(كلام)	ካላም
ሳህን	(صحن)	ሳሃን
ሹካ	(شوكة)	ሹካህ
ምግብ	(أكل)	አካል
ውሃ	(مويه)	ሞውያህ

የሳውዲ አረብኛ ቃላት ያስፈልግዎታል!



ቁርስ	(فطور)	ፋቶር
ምሳ	(غداء)	ጋዳ
እራት	(عشاء)	Asha'
የታመመ	(تعبان)	ታ-አባን
ፎጣ	(فوطية)	ፎውታህ
ጊዜ	(وقت)	ዋጋ
ጠዋት	(صباح)	ሳባ
ከሰዓት በኋላ	(عصر)	አሲር
ንጋት	(مغرب)	ማግሬብ
ሌሊት	(ليل)	ሌይል
ምሽት	(فجر)	ፋጂር
ከፋይ	(صلاة)	ሳላህ
ጥሩ	(كويس)	Keywais
እሀት	(أخت)	Okht
ወንድም	(أخو)	አኸ
ደህና ሁን	(مع السلامة)	ማ አልሰላማህ።

ብዙ ተምረህ በሁሉም
መንገድ ልታድግ ነው!

እዚህ በማግኘታችን በጣም
ጻጉተናል።