	SECTION 1:	SIMPLIFIED CHINESE
	Safe, Smart and Healthy *Keys to Success in Your New Home*	**VO:** 安全、明智和健康 **VO:** 在你的新家的*制胜法宝*
	SECTION 1: Medical Care and Health Insurance	**VO:** 医疗照顾与健康保险
	Video	**Audio**
		VO: 三个难民家庭调整适应在美国的生活。每个家庭了解这个国家医疗制度的有关情况和他们需要如何做才能得到需要的医疗照顾。
2	Doctors Office 1	**VO:** 李太太已经了解了**初级保健**的情况。初级保健是指你因为感觉不舒服……或者，要做检查而预约医生。 李太太带她的小女儿去医生那里做检查。她的身体很好。
3	Doctor 1	**SYNC:** "Come back and see me in one year."
4	Mr. Adam at home; calls doctor	**VO:** 亚当先生感觉不舒服，想马上去看医生。 他*常*去的诊所周末或者晚上不开门。
5		**VO:** 他去**急需护理诊室**。急需护理诊室夜间和周末也开门，可以不经过预约给他看病。 亚当先生的一只耳朵感染了。他必须吃药，并且严格遵照医嘱行事。
6	Doctor 2	**SYNC:** "You will feel better in a few days."
7	Ba family at home	**VO:** 巴太太做饭时把手割伤了。伤口看起来很严重。 他丈夫用一条毛巾给她扎上，然后开车送她到医院**急诊室**。
8	Mr. Ba	**SYNC:** "My wife has cut her hand."
9	Mrs. Li on phone	**VO:** 李太太接受*初级保健*时，打电话到诊所预约时间。因为她不会讲英语，诊所安排了一位*电话译员*。
10	Li's arrive at Doctors Office 1	**VO:** 要去**已经排定的**预约就诊，你必须按你的预约时间提前 15 分钟达到诊所。带上保险卡和你需要支付的费用。

11	Mrs. Li on phone	**VO:** 如果你不能按时就诊，必须提前**打电话**给诊所通知他们。你可以***取消***预约，或者把**预约*改到*另外一天**。 如果你不打电话错过预约，你可能必须要**支付**预约费。
12	Patient/Doctor	**VO:** 李太太带着她女儿去找他们的私人医生做检查。这个人也叫作你的“**初级保健医生**”。当你感冒、患流感或者有轻微头痛脑热的时候，打电话给你的私人医生预约时间。
13	Urgent Care clinic	**VO:** 亚当先生去了*急需护理诊*室。如果你痛得很厉害，不能等到正常办公的预约时间 – 比如遇到耳朵感染或者脚踝或腰扭伤，就去**急需护理诊室**。
14	Emergency Room Patient/Doctor **911 flashes** onscreen	**VO:** 巴先生带他的妻子去了**急诊室**，因为她受了重伤，手流了很多血。 **只有在你有生命危险，比如遇到心脏病、中风、哮喘发作、严重烧伤或者严重割伤时，才去急诊室。** 如果你*不能*去医院，拨打 **9-1-1** 电话要救护车。**轻微的**头疼脑热*不*要去急诊室。
15	ER Doctor	**SYNC:** “This cut needed stitches, but it will heal in a few weeks.”
16	Doctors office 1 Li and daughter with interpreter	**VO:** 看医生时，你有权要一位专业**译员**。这种语言专家把你说的所有话和医生护士说的所有话翻译出来，这样你们彼此都完全懂得对方的意思。 提供译员是医生或医院的责任。要求配备译员*不会*向你另外收费。
17		李太太的医生在他们见面为她女儿做检查时提供了一位译员。这位译员帮助李太太完全弄懂了她需要做什么来帮助女儿保持健康。 **不要让你自己的家人或朋友担任译员。这需要一位经过训练的专业人士来担任。** 你不能让任何***儿童***担任译员。 遇到任何**新**医生安排预约时间时，要确保让他们知道你需要一位讲你的母语的译员。

18	Nurse with language selection card	**SYNC:** "Point to your language and we will get you an interpreter."
19	Financial/Insurance meeting at doctor's office	**VO:** 看医生时，你需要**支付**就诊费用中你要承担的部分。即使你有保险，一般也需要自己支付**一部分**费用。
20		必须准时***按预约***时间就诊。如果做不到，你必须**提前 24 小时**打电话更改或取消预约。
21	Waiting at bus stop	**VO:** 李太太安排好***交通工具***，以便确保她和女儿能赶到诊所，不会迟到。
22	Mrs. Li collects medical records into file folder	**VO:** 把你***全部的***病历都带上。你需要把你所有的病历整理好并放在安全的地方，因为在将你的身份从难民调整到永久居民时需要这些资料。 要保证病历资料能显示你接受过的***全部***疫苗接种、检验和其他重要治疗的情况
23	Doctor	**SYNC:** "Do you have your medical records with you?"
24	Refugee health screening forms Civil Surgeon giving TB test	**VO:** 你转换身份时需要的大部分医学检查和治疗都是免费提供给你的，第一项是**难民健康检查。** 你希望转换身份成为永久居民时，如果你没有病历资料**证明**你进行过这些检查和治疗的话，你将必须支付*移民体检医生*费用，让医生**再次**为你接种疫苗。
25	Resettlement Office Caseworker reviews file while on phone	**VO:** 在亚当抵达新居住城市时，安置部门的社工为他安排了一次预约，让他去看医生并开始**难民健康检查**。 这些就诊安排是为了找出你可能存在的会影响你就业或上学的健康问题。我们希望你在美国的新生活一切顺利 – 你有一份好工作，你的孩子有一所好学校念书。如果你或者你的家人有病，你很难找工作，或者让孩子上学。

26	Doctors Office Mr. Adam shows medical records to doctor and nurse	**VO:** 亚当先生带上他的病历去了诊所。一定要把你从飞机上带来的全部病历资料带上，并且把它们拿给医生看。 你必须把你**现在**有的任何疾病或其他健康问题、或者你来美国**前**是否生过病或者做过手术的情况告诉医生。
27	Child getting lead test	**VO:** 难民健康检查包括很多检查和注射。还包括儿童的**身体含铅量检测**。一定要记住带孩子在第一次检测以后三个月回诊所进行***第二次***铅检测。要让你的孩子保持健康，医生需要***两次***检测的结果。
28		当孩子或成人接触到**铅 –** 比如吞下含金属铅的油漆或者脏东西时，可能对他们非常有害。血液中即使存在**少量铅 –** 无论是通过呼吸、触摸或者吞下铅，可能引起脑部损伤、贫血、肌肉和关节疼痛及其他严重的健康问题。
29	Child gets *second* lead test	记住，要让孩子保持健康，***第二次***为孩子检测血铅含量很重要。
30	Doctors office 2 Blood test, Skin test, X-ray Nurse gives container to Mr. Adam; he returns with stool sample	**VO:** 必须参加全部难民健康检查。当护士给你一个容器带回大便标本时，你一定要*严格*遵照说明进行。 要查看你体内是否有使你或者你的家人生病的寄生虫或者细菌，这项检查十分必要。
31	Doctor gives referral document to patient, so he can go a specialist.	如果医生或者护士发现你生病了或者需要进一步的医疗照顾时，他们会给你***转诊***。这就是说他们会为你预约时间看另一位医生，让你的疾病好转。 你必须按约**就诊**，这样你才能够得到帮助，以治疗任何疾病或者你的眼睛、耳朵或者牙齿的其他问题。
32	Mr. Adam enters Doctors office 3	**VO:** 这些预约称为**复诊**。你必须带上你的医疗保险卡去复诊。
33	Receptionist on camera:	**SYNC:** “Do you have your health insurance card?”

34	Doctors office 3	**VO:** 你不必支付你的难民健康检查费用。但是你的**其他**所有医疗照顾是要花钱的。如果你有政府医疗保险卡，**或者**工作单位的医疗保险卡的话，费用可能会降低。
35		**VO:** 亚当先生来美国刚刚三个月。他还在使用*政府*医疗保险卡。 你在美国的头**八个月**使用政府的医疗保险卡。八个月之后，你还可能拥有政府医疗保险卡，尤其是如果你有孩子的话。
36	Office Conference room Mr. Ba receives benefit card Mrs. Ba gets folder with insurance info	**VO:** 巴先生和巴太太来美国已经一年多，不再拥有政府医疗保险卡。他们两人都在为员工提供医疗保险的公司找到了工作。 如果你没有收到政府医疗保险卡，就应该设法找一份提供医疗保险的工作。
37	Looks in phone book for a doctor	如果你没有**任何**医疗保险卡，你应该找一家低收费诊所看病。向你的社工**索要**一份低收费诊所名单。 没有医疗卡去看医生是很费钱的，你要负责支付你收到的诊所的账单。 如果你不支付这些账单，你以后就很难买到一辆汽车或者租到一套好的公寓。
38	Obstetrician or Gynecologist consults with patient	**VO:** 李太太和巴太太去**妇产科**看病。如果你是妇女，你有可能被转介去这类诊所看病。他们是妇科专家。 当你怀孕时，这些医生可以帮助你，为你提供**产前护理**。如果你要生小孩了，这就非常重要。 如果你获得产前护理，你就会生一个更健康的宝宝。
39		这些医生还可以帮助你解决妇女特有的其他健康问题，比如月经或更年期的问题。
40	2nd Doctor consults with patient	这些健康专业人员和其他医生护士可以帮助你进行**计划生育**。计划生育十分重要，这样你会在你**准备好**的时候怀孕，并且你**希望**有几个孩子，就只会生几个孩子。

41 *		李太太决定只要两个孩子，并在医生的帮助下实行计划生育。 要几个孩子是你***自己的*** 决定。你**可以选择**一个孩子之后等多久才怀下一胎。你任何时候希望得到有关计划生育的资料，都可以告诉医生或护士。
42	Mother and daughter talk with doctor and nurse	**VO:** 你的孩子可以由另一位医生转介给**儿科医生**。儿科医生是专门治疗儿童疾病的医生。 你的孩子必须定期去看儿科医生，以让他们茁壮健康地成长。
43		记住，第一次去看儿科医生时要带上孩子的全部病历资料。
44	Doctors office 6 Mr. Ba with new doctor	**VO:** 巴先生定期看医生以控制他的关节炎。如果你有*慢性*病，可能会转介你去看另一位医生。 **慢性**病*延续更长的时间*，包括诸如高血压、糖尿病和关节炎这样的疾病。这些病需要定期找医生复查。 如果你有慢性病，必须定期看医生，他们会为你做检查，看你的病情怎样了。
45		你所有的饮食和服用的药物对你都有影响。一定要告诉医生你的饮食和服用的药物– ***包括*维生素**、**中草药保健品**及**民间偏方**。他们还需要知道你是否饮**酒**或者抽**烟**以及*饮多少酒抽多少烟*。
46	Doctor on camera	**SYNC:** "Tell me about your diet. What do you eat and drink regularly?"
47	Doctors office 7 Mr. Ba at home not sleeping, arguing with family	**VO:** 需要找医生治疗头脑和心里的疼痛和不舒服，这是很平常的事情。如果需要告诉医生你感到悲伤或者担心，不要为此而尴尬。 你过去的苦难可能怎么也忘不了，现在的问题可能使你经常无法入睡，做噩梦，或者造成人际关系紧张。如果你有某些这类问题，找一位精神健康方面的专家谈谈会很有好处。

48	Doctors office 7 Mr. Ba talks with counselor.	如果你过去的记忆在脑中闪现，常做噩梦，产生内疚或愤怒感，或者失眠，你可能需要精神健康专家的帮助。咨询师、心理医生或者社工都可以提供这类护理。 必须向人求助，这样你才可以去工作。不找人帮助可能对你不好，也对你的家人不好。你不会因为就精神健康问题求人帮助而受到惩罚，或者被迫与家人隔离开来。

	SECTION 2:	SIMPLIFIED CHINESE
	SECTION 2: Medications and Home Remedies	**VO:** 药物与偏方
99	Grocery Store Mrs. Li looks at "over the counter" medicines on the shelf	**VO:** 李太太在服用杂货店或者药店买来的药物时，总是很小心。这些药叫做**"非处方"药物**，因为你可以不需要医生的处方就能买到这些药。 如果你不知道你要买的药物名称，或者你有什么问题，可以***咨询药剂师***。药剂师是经过有关药物知识特殊培训的人，*包括*非处方药物知识。
100		她总是**仔细阅读说明书**，而且只按照规定用途服用药物。 **服药*一定不要*超过说明书上规定的剂量 – 超剂量服药不会让你的病好得快些。** 在给*儿童*服药时，请认真阅读说明。有时候，儿童需要服用的剂量小些，需要服用完全不同类型的药物，或者根本就不需要服药。 如果你服用了商店买的药以后病不见好转，***就要去看医生***。
101	Doctor writes prescription, hands to Mrs. Li Mrs. Li leaves doctor's office with prescription in her hand	**VO:** 其他时候，李太太到诊所去，让医生开一张**处方**。**处方**是用来购买治疗你的某种具体疾病的药物用的。一定要把你正在服用的全部药物或者治疗情况告诉医生，包括***其他***处方药和偏方。
102		有些药物***只能***凭医生开具的处方购买。你从诊所出来以后，带着处方和保险卡去药房买药。按照你拥有的保险卡的类别，你*可能*必须支付每张处方药的部分费用。

103	Doctors office 1: nurse	**VO:** 非常重要的是，你要**遵循医嘱**和卖药给你的药剂师的**说明**。如果你不懂这些医嘱和说明，请他们多说几遍，或者要求安排一位译员。 严格按照他们说的***剂量***服药。按照他们规定的***一天中的那个时间***服药。按照他们规定的***连续***服药天数或者周数服药。 **绝对不要**和家人或朋友***分享***药物。一种处方药是为哪个病人开的，就**只能**由这个病人服用。
104	Mr. Ba at home, feels bad from the medicine	**VO:** 如果你对一种药物出现不良反应，服药后病情加重或者出现过敏反应，**立即停止服用这种药并告诉医生**。 例如，**如果服药后出现呼吸困难、胸痛、发疹子**或者**胃部不适**，这可能是一种过敏反应，你应该***立即***告诉医生。
105		**如果处方药是抗生素**，你必须**全部服完**给你的药，即使你感觉好转*以后*也是这样。 *服完全部*抗生素药物。
106	Mrs. Ba removes medicine from suitcase	*只*服用你按医生开出的处方来购买的抗生素。*绝不要*服用家人或者朋友从其他国家带来的抗生素。抗生素使用不当，你和你的孩子的*病情可能加重*，疾病痊愈需要的时间会更长。

107	Mr. Adam checks calendar, to make sure he keeps taking tuberculosis medicine for the entire scheduled time.	如果你的处方药是抗**结核**感染或者预防结核的，你必须在处方要求的*整个时段内*服完*全部*药物。有时候，开出的结核处方药要服用 9 个月。没有*服完*药就停药是非常危险的。 如果你*不在* 抗结核药要求的全部月份中服药，这可能会危及你的移民身份，你更难成为永久居民或者公民。
108	Doctors office 3 nurse:	**SYNC:** "Do not use medicine that is old or expired. Look at the date on the bottle. It will show a Month/Day/Year. If today is after that date, throw the medicine in the garbage."
109	Mr. Adam at home, on phone	**VO:** 如果非处方药或偏方不能让你的病情好转，**就一定要去看医生**。 如果你必须延长服药时间，你就需要去药店买更多药。这叫**再配药**。
110	Mr. Adam drives car to pharmacy	你可以给诊所*打电话*，要求他们给你的药店打电话再配药。然后，你可以*直接*去这个药店取药。到药店一定要随时带上你的保险卡。
111		有时候，你可以用你的政府医疗保险卡支付药费 – 或者你的工作医疗保险。有时，你可能必须自付药费。
112	Mrs. Li on phone, talks to the nurse at her daughter's school	**VO:** 李太太需要她女儿上学期间继续服用抗生素。她打电话到学校告诉**学校护士**。

113		如果你的孩子需要带着药上学，你必须和学校护士联系。如果你不会讲英语，学校会为你安排一位*译员*，这样你就可以直接和护士交谈了。 你的孩子一定不能把护士不知道的*任何*药带到学校。
114	Mrs. Li reads, measures medicine	**VO:** 李太太小心地为女儿的药量出**正确的剂量**。因为儿童的体型比成年人小些，通常服用同种药的剂量要*小一些*。 给**儿童**服药时，要非常小心地按照说明来进行。请护士为你示范如何为幼童和婴儿喂药。

	SECTION 3:	SIMPLIFIED CHINESE
	SECTION 3: Substance Use/Abuse	**Substance Use/Abuse 药物使用/药物滥用**
92	Corner bar Ba and Adam enter bar and order a drink Bartender asks for identification	**VO:** 巴先生和亚当先生有时候喜欢下班后聚在一起喝一杯啤酒。他们已经知道美国的**含酒精饮料的相关**法律。 在美国，你必须年满 21 岁或以上才能饮酒。巴先生和亚当先生两人的年龄够大，可以饮酒了，但是他们必须持有**证明**年龄的**身份证件**。
93	Police car, arresting drunk driver	酒后**开车**是非常危险的，也是*违法*的。因此，他们制定了另外的交通计划。 如果你酒后或者使用其他药物后开车被抓住，就你会危及你的移民身份，你有可能会被递解出境。
94		记住，有些***药物***可能会让你感到疲劳或者困倦，这时开车就不安全。服用有些**止痛药**后尤其是这样：要是你服药的同时又**饮酒**，情况会*特别*危险。
95	Photos of illegal drugs, narcotics	**VO:** 在美国，**大麻、印度大麻、可卡因和海洛因**都是*违禁品*。使用或者出售任何这类药品会危及你的移民身份，你可能会被递解出境。
96		**阿拉伯茶**在美国也是违禁品。使用或出售这类物质也会危害你的移民身份，会使你被递解出境。 你以前居住的国家中使用的某些*其他*麻醉品在美国可能也是违禁品，*包括天然物质或植物*。一定要检查一下。
97		**VO:** **烟草和香烟**在美国是合法品，但是大多数大楼内不允许抽烟。**抽烟**对健康很不好 – 不仅对抽烟者，而且对屋内吸入烟雾的家人和任何*其他*人也不好，因为他们和抽烟的人密切接触。
98	Doctors office 3 nurse	**SYNC:** "Tobacco and cigarettes cause cancer. Tobacco is bad for the health of your family—including your children, if you smoke around them. Breathing the smoke from *your* cigarettes can cause them respiratory problems, asthma, and cancer."

	SECTION 4:	SIMPLIFIED CHINESE
	Family Issues and Domestic Violence	**VO:** 家庭问题与家庭暴力
87		**VO:** 美国的法律可能与你过去的居住国不同。在美国，男女*在法律上一律平等*。在美国**家庭暴力**是违法的。 家庭暴力指一个人试图伤害、虐待、支配或控制另一个人—通过身体、性、情感、言语或者财务上的虐待。 家庭暴力可能发生在家庭成员***或者***其他有亲密关系的人之间 – 无论其年龄大小，也无论他们是分开居住还是住在同一个家庭中。家庭暴力甚至可能发生在*以往*有关系的人中间。家庭暴力的受害者中有百分之九十五为妇女。
88	Police officer on camera	**SYNC:** "It is illegal for men to abuse their wives, sisters, daughters or mothers in America. **VO:** "在美国，男人不可以***殴打***妇女。在美国，男人不可以***强迫妻子发生性行为***。如果一个男人强迫妻子发生性行为，就是***强奸***，而且是犯法的。 在美国，男人**不可以有一个以上的妻子**。如果一个男人有一个以上的妻子，他就犯法了。"
89		**VO:** 在俄亥俄州，妇女必须**年满十六岁**才可以发生性行为。男子不可以和不到十六岁的女子发生性行为。 如果你违反了这些法律中***任何一条***，你就危害了你的移民身份，可能被递解出境。
90	911 National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233 Ohio Legal Services 1-866-529-6446	如果你*或者*你认识的任何人包括男女老少受到虐待，拨打 **9-1-1** 电话并向警察报告虐待事件。 如果你在家里感到不安全，你可以拨打每天 24 小时开通的**全国家庭暴力热线**电话 1-800-799-7233。这种服务可以帮助你在你的家附近找到让你感到安全的**住所**，还可以向你提供咨询服务。 你可以通过拨打电话 1-866-529-6446，从**俄亥俄法律服务处**得到***法律***援助。 所有这些电话都是免费电话，从任何地方打都是免费的。

91		**VO:** 有很多为**儿童**提供帮助的计划： **从头开始**计划是一种适合 3 到 6 岁儿童的在校计划，这是一个称为“学前”的阶段。 **WIC** 在英语中表示*妇女-婴儿-儿童的意思*。WIC 计划向家庭提供食物及食物帮助，保证他们有足够食物。 **医疗照顾计划**是政府提供来支付医疗保险的健康保险。 **帮助我成长计划**是为 3 岁以前的新生儿提供发育服务。 要了解这些计划的任何情况，请咨询你们的社工。

	SECTION 5:	SIMPLIFIED CHINESE
	SECTION 5: Personal Hygiene	**VO:** 个人卫生
49	Li family at home	**VO:** 李太太已经知道了注意个人卫生的重要性。个人卫生对你家人的健康很重要。如果你的牙齿、身体和衣服不干净，没有经常清洗，你就会生病。李太太也知道，对她在工作上的成功以及她女儿在学业上的成功，个人清洁也非常重要。
50	Mrs. Li and daughters brush teeth, use dental floss	李太太和她女儿对口腔和牙齿特别重视。每天早上用牙膏和牙刷**刷牙**非常重要，晚上睡觉前也要刷牙。如果不定时刷牙，牙齿会受到感染，会让你疼痛。牙齿甚至会脱落。
51	Mrs. Li on camera	**SYNC:** "Did you brush your teeth Maya?"
52	Ba home	**VO:** 巴先生知道了口腔粘液里也有细菌。嘴里的粘液和痰液含有**细菌**，可能让人生病。 ***绝对***不要在室内……吐痰。巴先生知道了吐痰传播细菌，可能让其他人生病，在美国被看成是很不礼貌的行为。
53	Mr. Ba coughs, sneezes	**咳嗽**是在空气中传播细菌的另一种方式。咳嗽时必须*掩住你的嘴*。 如果必要，巴先生咳嗽时用衣袖掩住他的嘴，或者朝向自己的手肘咳嗽。或者更好一点，他咳在一张 Kleenex® 一次性面巾纸里面。他不要咳在手上，因为他之后一用手触摸别的东西，也在传播细菌了。
54	Mr. Ba blows nose, uses Kleenex® to wipe his nose.	如果巴先生流鼻涕，用一张 Kleenex® 一次性面巾纸，擤鼻涕或者擦鼻涕。 不要在你的衣服或者手上擤鼻涕。
55	Ba home Washing hands after coughing – show soap and water	**VO:** 巴先生也知道了**洗手**有多重要。如果他在任何时候用纸巾咳嗽或者触摸了鼻涕，他会在水槽里用肥皂和水洗手。 一天中勤洗手，是你制止细菌传播和防止生病能做的最重要的事情 – 既为你自己也为你的孩子。
56		用来清洁手的**含酒精的*洁手露*** 也可以在商店里买到。你出门没有肥皂和水的时候，这是一种使你的手保持干净的好方法。

57	Toilet, baby diaper being changed, sitting down to eat fingernail trimming	每个人都应该在上了洗手间或者给婴儿换尿不湿后**洗手**。在做饭或者吃饭前洗手也很重要。 修剪**指甲**并且清洗指甲缝对保持手部清洁也很有帮助。 否则指甲缝里藏的脏物也可能把细菌传播给别人。
58	Adam home Mr. Adam prepares for shower Uses deodorant	**VO:** 不光要经常洗手，经常***洗澡***也很重要。亚当先生觉得最简单的方法就是每天都**冲淋浴**。 他每天上班前都沐浴。用**肥皂**洗*身上*用洗发**香波**洗*头发*。 淋浴或者盆浴完后，他在腋下喷上止汗剂（或者除臭剂）来防止散发体味。要想在职场取得成功，或者想让孩子学业取得成功，必须保持身体卫生不让它散发异味。
59	Mrs. Ba in store, looking at feminine hygiene products	**VO:** 李太太和巴太太知道了美国市面上出售的**妇女卫生巾**的有关情况。她们在药品店或者当地杂货店购买***一次性***的妇女卫生巾，比如**卫生棉条**、**卫生巾**和**卫生护垫**。 他们做到经常*更换*卫生巾，保持健康不生病不散发异味。
60	Li home Puts clothes in washing machine Folds clean clothes	**VO:** 要保持身体清洁卫生避免异味，**衣物**和**床上用品**常换常洗也非常重要。 李太太确保她和女儿的内衣穿一次洗一次，而且每天都换上干净的内衣。 **所有小孩和成人每天都应该穿干净内衣**。小孩出门时都应该穿上内裤，如果还不会用洗手间就穿尿不湿。
61	Changes socks Shirts and pants in closet	**VO:** 李太太也做到了**袜子**穿一次洗一次，并让家人每天都换上干净袜子。 **衬衣**和那些接触脖子和腋窝的衣物洗一次可以穿一两次。**下装**（裤子）可以洗一次穿两三次。
62	Changes sheets in master bedroom	**VO:** 李太太经常更换她自己和女儿的**床单**。她总是要用床单把床垫罩上。床单应该常洗常换，至少每两个礼拜换一次。

63	Changes sheets in children's bedroom	如果她女儿睡觉时“意外”尿床或者弄脏了床单，床单必须*立刻*清洗。 李太太知道幼童的身体不能一整夜憋尿。她绝不会因为孩子意外尿床而生气或者惩罚孩子，因为这是合乎自然的事情，女儿长大了这个问题就不存在了。
64	Washing machine and Laundromat	有些带家具的公寓楼会提供**洗衣机**，或者你可以在洗衣店使用洗衣机。洗衣机的使用很简单，这让清洗衣服和床单变得简单容易了。
66	Office worker on camera	**SYNC:** “The restroom is down the hall and on the left.”
65	Mr. Adam walks down the hall at a school	**VO:** 亚当先生发现美国的**马桶**和他们国家的不一样。为了在职场和在学业上取得成功，知道怎么样使用卫生间和马桶是很重要的。
67	Public bathroom Mr. Adam flushing toilet Second sentence must coincide with a “No” graphic onscreen.	**VO:** 亚当先生*坐在*马桶垫上确保让所有脏物都掉到马桶里。**绝不要*站在*马桶垫上方便。** 亚当先生使用完后，他按下那个小把手或者按钮*冲刷*马桶。 你*每次*用完马桶后都必须冲水。
68	.. universal “no” symbol (red barred circle) Mr. Adam washes hands in sink	马桶里*只能*冲下小便、大便和手纸。 不要在马桶里冲毛巾纸 – 或者妇女卫生制品，比如卫生巾、卫生护垫或者卫生棉条。 马桶绝不可以当作清洗池用。 亚当先生也记住了*每次*用完马桶后**洗手**。
69	Public bathroom 2 Mrs. Ba enters bathroom Uses towel to wash feet	**VO:** 巴先生和巴太太也知道了如何在使用清洗池或者水槽时要为别人着想。 当你清洗双脚时，最好用一条布或者毛巾擦脚而不是把脚抬起来放到水池里去。
70	Wipes up water with towel	在美国，在公共场合洗手的水池或水槽里洗脚被认为是非常不礼貌或者粗鲁的行为。如果你*不得已* 要在水池里洗脚，请记住要把脚擦干不让水溅得水池和地上到处都是。
71	Mrs. Li at home on phone; checks daughter’s scalp	**VO:** 李太太女儿的学校通知李太太，说发现有学生长了**头虱**，这是一种长在头发下面头皮上的小虫子。李太太必须检查她女儿头发和头皮上的虱子，然后按照具体说明清除掉虱子。

72	Buys shampoo at pharmacy	她女儿需要使用一种含有药物成分的洗发香波来杀死头发和头皮里的虱子，然后需要用***热水***清洗***所有*** 床上用品和衣服。
74	Pharmacist	**SYNC:** “This product will get rid of any of the eggs the lice may have laid —otherwise, they can come right back again.”
73		必须把难以清洗的***绒毛玩具*** 在密封的塑料袋里放两个星期。 这样可以杀死虱子留在里面的*卵*。

	SECTION 6:	SIMPLIFIED CHINESE
	SECTION 6: Food Safety and Housekeeping	**VO:** 食品安全与家事
75	Li family washes hands	**VO:** 李太太知道让她的家人保持健康有多么重要。如果家人病了，*她*可能没法去上班。如果她*女儿*病了，就没法去上学。 李太太知道要在上班、在家或者上学的时候保持健康，他们能够做的最重要的事情就是**经常用肥皂和水洗手**。
76	Doctors office 1 Nurse	**SYNC:** "Wash your hands regularly, especially after you've used the bathroom and before you sit down to eat."
77	Mr. Li uses kitchen faucet to fill water glass, drinks Children fill a glass from bathroom faucet and drink water.	**VO:** 在美国，从你洗手洗脸的水池里出来的水，也可以安全地饮用。你不需要去买瓶装水。你可以饮用从厨房和卫生间龙头里流出来的水。 你的孩子应该饮用这种水，因为这种水可以使他们的**牙齿**更坚固，而且有助于防止蛀牙和牙病。
78	Ba family prepares, eats food	**VO:** 巴先生知道，如果他们的**食物**处理不当，他和他的妻子就可能生大病。即使你不使用像勺子和叉子这样的餐具*吃*东西，也必须使用餐具来*盛*食物。这样可以避免把手上的**细菌**传播到其他东西上，这也会让人生病的。
79	Family eats at kitchen table	巴先生一家在**桌子**上吃饭，而不是蹲在地板上吃饭。这样就减少了地上的*细菌*污染食物的可能性，否则你和你的家人就会生病。
80	Put grocery items away *inside* kitchen cupboards Put eggs, milk etc. in refrigerator	巴先生一家买食物回家的时候，他们一定会把食物妥善保存。袋装的豆类和大米应该放在碗柜里，绝不放在地板上。 鸡蛋、牛奶、黄油、奶酪和肉类必须放在**冰箱**里。
81	Raw meat on cutting board Washing hands	你如果用一把刀和一块菜板切肉，就必须用另外一把干净的菜刀和另一块干净的菜板切蔬菜和奶制品。 吃生肉会使你生病。触摸过任何没有煮过的肉类后一定要*洗手*。 巴先生把他们吃的所有食物完全煮熟，这样就他们就不会生病了。吃完饭后，吃剩的东西要包起来放在冰箱里。

82	She discards old food from the refrigerator. Throws food into the trash.	巴先生一家很注意存放在冰箱里的食物*有多久了*。存放太久的食物会变质从而让你生病。吃剩的*煮熟*食物应该在三到四天内吃完。 从商店买回来的包装食品，上面有一个*过期日期*，必须在这个日期之前吃完。过期日期会显示出月、日和年，就像*这样*： 食品存放的时间太长或者到了过期日期的时候，就应该扔进垃圾桶里了。
83	Adam home Places garbage into trash can inside apartment Takes garbage outside, places in *dumpster*	**VO:** 亚当太太定期去倒公寓房里的**垃圾**。她不会让家里的垃圾堆起来的，因为那样垃圾会发出臭味。 让厨房的垃圾堆在家里，还可能会招来**蟑螂和小虫子**。这些小虫子可能传播**疾病**，让你的家人生病。 每天，亚当一家把所有垃圾放进塑料袋里，然后送到外面垃圾箱里。
84	Mrs. Adam cleans apartment	为了住在公寓房里，你必须把垃圾拿出去让公寓房***保持干净***。亚当太太定期清扫公寓房里的所有房间。 • 她用消毒剂和水擦洗**厨房和卫生间**。 • 她用去污剂擦洗**水槽和台面**，防止细菌传播。 • 她清理**冰箱**，清洗**地板**。 • 她还很小心，做卫生的时候不要把**细菌**从一个地方带到另一个地方。比如说，她从来不会用刚刚在卫生间或擦地板时用过的脏人造海绵块或抹布来擦洗台面、桌子或者厨房的*任何地方*。 • 她用吸尘器清洁其他房间里的**地毯**。 • 她使用洗衣机定期**清洗**毛巾、床单、枕套和地板蒙布及所有衣服。
85	Mrs. Li prepares vegetables in kitchen	**VO:** 李太太已经知道为自己和女儿挑选健康**食品**有多重要。在美国，稍不留神就会吃下大量不健康食物变成胖子。李家人很注意吃*大量*蔬菜和水果以及*一点*肉和谷类食品。他们很小心，不会吃太多盐、油、糖或者脂肪。
86	Sodas, with red universal “no” graphic over them. Mom helps daughter get water to drink	她还要留心不让女儿喝太多汽水或者其他含**糖**饮料。这对儿童的牙齿很不好。不喝饮料而喝水，对他们更好，而且要便宜得多。

	SECTION 7:	SIMPLIFIED CHINESE
	Closing	
115*		**VO:** 这三个移民家庭了解了在他们的美国新家园生活的很多东西。 他们了解了怎么**保持健康**，**生病时**怎么办以及怎么遵守和他们从前的居住国不一样的美国**法律**。
116	Caseworker at desk, answering phone	**VO:** 如果你有什么问题，或者需要更多信息，请和你们的社工联系。 **欢迎**你到美国来，我们希望你和你的家人在美国的新生活***安全***、***顺利***和***开心***。