	SECTION 1:	**TURKISH**
	Safe, Smart and Healthy *Keys to Success in Your New Home*	**VO: Güvenli, Bilinçli ve Sağlıklı** **VO:** Yeni '*Yuvanızda'* Başarının Anahtarları
	SECTION 1: Medical Care and Health Insurance	**VO:** Tıbbi Yardım ve Sağlık Sigortası
	Video	**Audio**
		VO: Üç göçmen aile Amerika'daki yaşamlarına ayak uydurmaya çalışıyor. Her biri bu ülkedeki sağlık sistemini ve ihtiyaç duymaları halinde nasıl sağlık hizmeti alabileceklerini öğreniyorlar.
2	Doctors Office 1	**VO:** Bayan Li **Birinci Basamak Tedavi**'yi öğrendi. Bu, kendinizi iyi hissetmediğinizde bir genel sağlık kontrolü yaptırmak için aile doktorunuzdan *randevu almaktır.* Bayan Li kızını genel sağlık kontrolüne götürüyor. Kızı son derece sağlıklı.
3	Doctor 1	**SYNC:** "Come back and see me in one year." Bir yıl sonra yine gelip beni görün.
4	Mr. Adam at home; calls doctor	**VO:** Bay Adam kendini iyi hissetmiyor ve derhal bir doktora görünmek istiyor. *Genelde* tercih ettiği doktorun muayenehanesi hafta sonları ya da geceleri açık değil.
5		**VO: Acil Bakım'a gider.** Urgent Care açıktır ve randevu almaksızın müracaat edilebilir. Bay Adam'da kulak iltihabı olduğu anlaşıldı. Bu nedenle ilaç alması ve ilacın kullanımına ilişkin talimatları harfi harfine uygulaması gerekiyor.
6	Doctor 2	**SYNC:** "You will feel better in a few days." Birkaç gün sonra daha iyi hissedersiniz.

7	Ba family at home	**VO:** Bayan Ba yemek yaparken elini çok derin kesti. Ciddi bir kesik yarasına benziyor. Kocası bir havlu ile onun elini sarıyor ve onu hastahanenin **Acil Servisi**'ne götürüyor.
8	Mr. Ba	**SYNC:** "My wife has cut her hand." Karım elini kesti.
9	Mrs. Li on phone	**VO:** Bayan Li *ilk basamak tedavi randevusu alabilmek için* doktorun muayenehanesini aradı. İngilizce bilmediği için ona telefon konuşmalarını çeviren bir tercüman ayarladılar.
10	Li's arrive at Doctors Office 1	**VO:** Randevunuz olduğu gün, randevu saatinizden *15 dakika* önce doktorun muayenehanesinde olmak zorundasınız. Sağlık sigortası kartınızı ve ödemekle yükümlü olduğunuz miktarı yanınızda bulundurun.
11	Mrs. Li on phone	**VO:** Eğer randevunuza gidemeyecek durumda iseniz önceden arayıp doktorunuza haber vermek zorundasınız. Randevunuzu iptal edebilir ya da **gün** ve **saatini değiştirebilirsiniz**. Eğer aramaz ve randevunuzu kaçırırsanız randevu ücretini her şekilde **ödemek** zorunda kalırsınız.
12	Patient/Doctor	**VO:** Bayan Li kızını genel sağlık kontrolü için her zaman gittikleri doktora götürdü. Bu kişi ayrıca sizin **"ilk basamak tedavi doktoru"**nuzdur. Soğuk algınlığı, grip veya ufak tefek ağrı ve sızılar için ilk basamak tedavi doktorunuza başvurunuz.
13	Urgent Care clinic .	**VO:** Bay Adam *Acil* Bakım kliniğine gitti. Randevu almayı bekleyemeyecek durumlarda, mesela daha ciddi ağrılarınız olduğunda ya da kulak iltihabı, bilek ya da dirsek burkulması gibi ağır sancılı durumlarda Acil Servis'e gidiniz.

14	Emergency Room Patient/Doctor **911 flashes** onscreen .”	**VO:** Bay Ba karısını **Acil Servis’e** götürdü çünkü karısı ciddi biçimde yaralanmıştı ve eli çok kanıyordu. **Kalp krizi, felç, astım nöbeti, ağır yanık ve ciddi kesik yaraları gibi, sadece ölüm riski içeren durumlarda Acil Servis’e gidiniz.** Eğer hastaneye *gidemeyecek durumda iseniz*, **9-1-1**’i arayın ve ambulans isteyin. **Ufak tefek** ağrılar ve sancılar için acil servise *gitmeyin*.
15	ER Doctor	**SYNC:** “This cut needed stitches, but it will heal in a few weeks.” Bu kesiğe dikiş gerekti fakat birkaç hafta sonra iyileşir.
16	Doctors office 1 Li and daughter with interpreter	**VO:** Doktora gittiğinizde profesyonel bir **çevirmenden yardım alma** hakkına sahipsiniz. Bu dil uzmanı, birbirinize söylediklerinizi anlayabilmeniz için sizin, doktorunuzun ve hemşirenin söylediği her şeyi tercüme eder. Çevirmenin sağlanması doktorun ya da hastanenin sorumluluğundadır. Bir çevirmen talep etmek size ekstra masrafa neden olmayacaktır.

17		Bayan Li, kızının genel sağlık kontrolü için doktora gittiğinde, doktor bir çevirmen sağladı. Çevirmen, Bayan Li'nin kızının sağlığını koruması için ne yapması gerektiğini tam olarak anlamasına yardımcı oldu. **Kendi ailenizi ya da arkadaşlarınızı çevirmen olarak *kullanmayınız*. Bu iş eğitimli bir profesyonel tarafından yapılmalıdır.** Herhangi bir **çocuğu** çevirmen olarak kullanamazsınız. *Herhangi* bir doktordan ilk defa randevu alırken kendi dilinizde bir çevirmene ihtiyacınız olacağını söylemeyi unutmayınız.
18	Nurse with language selection card	**SYNC:** "Point to your language and we will get you an interpreter." Lisanınızı gösterin ve size bir tercüman bulalım.
19	Financial/Insurance meeting at doctor's office	**VO:** Doktora gittiğinizde muayene ücretinin size ait olan *kısmını* **ödemek** durumundasınız. Sigortanız *olsa* bile maliyetin **bir kısmını** sizin ödemeniz gerekecek.
20		Randevunuza zamanında gitmeniz önemli. Bunun mümkün olmadığı durumlarda doktorunuzu **<u>24 saat önceden aramalı</u>** ve randevunuzu iptal etmeli ya da ertelemelisiniz.
21	Waiting at bus stop	**VO:** Bayan Li kızının doktor randevusuna geç kalmamak için **ulaşım** planını önceden yapar.

22	Mrs. Li collects medical records into file folder	**VO:** ***Tüm*** sağlık raporlarınızı ve dosyalarınızı yanınızda getirin. Bunların hepsini düzenli ve güvenli bir yerde muhafaza etmelisiniz çünkü göçmen statüsünden çıkarak kalıcı oturum izni almak istediğinizde bunlara ihtiyacınız olacak. Sağlık kayıtlarınızın o zamana kadar olduğunuz ***tüm*** aşıları, aldığınız tüm test ve diğer önemli tedavileri gösterdiğine emin olunuz.
23	Doctor	**SYNC:** "Do you have your medical records with you?" Tıbbi kayıtlarınız yanınızda mı?
24	Refugee health screening forms Civil Surgeon giving TB test	**VO:** **Göçmen Sağlık Taraması**'ndan başlayarak, statünüzü değiştirmek için almanız gereken sağlık testlerinin çoğu ücretsiz olarak sağlanmaktadır. Statünüzü değiştirmek ve kalıcı oturum izni almak istediğinizde, eğer bu testleri ve tedavileri aldığınızı **kanıtlayan** kayıtlarınız yoksa Civil Surgeon olarak bilinen *Devlet Doktoru*'na tüm bu aşıları **bir kez daha** yapması için para ödemeniz gerekecek.
25	Resettlement Office Caseworker reviews file while on phone	**VO:** Bay Adam yaşayacağı yeni şehre geldiğinde, bir doktoru ziyaret etmesi ve Göçmen Sağlık Taraması'na başlaması için, göçmen bürosunda çalışan sosyal görevli onun adına bir randevu aldı. Bu ziyaretlerin amacı okula ya da işe gitmenizi engelleyebilecek bir sağlık sorununuzun olup olmadığını tespit etmektir. Amacımız Amerika'daki yaşamınızda sizin için iyi bir iş ve çocuklarınız için iyi bir okul sağlamaktır. Eğer siz ya da aileniz hastaysa sizin işe gitmeniz, çocuklarınızın da okula gitmesi zor olacaktır.

26	Doctors Office Mr. Adam shows medical records to doctor and nurse	**VO:** Bay Adam sağlık kayıtlarını doktorun muayenehanesine götürdü. Uçakta beraberinizde getirdiğiniz tüm sağlık kayıt dosyalarını getirmeniz ve doktora göstermeniz önemlidir. Doktora, **bir sağlık sorununuz olup olmadığını**, eğer varsa, Amerika'ya gelmeden **önce** geçirmiş olduğunuz hastalıkları ya da olduğunuz ameliyatları belirtmek zorundasınız.
27	Child getting lead test	**VO:** Göçmen Sağlık Taraması'nda çok sayıda teste tabi tutulur ve aşı olursunuz. Ayrıca çocuklar için bu sağlık taraması ***kurşun testini*** de kapsar. İlk testten üç ay sonra, çocuğunuzu ***ikinci*** kurşun testi için yeniden Tarama'ya götürmeniz çok önemlidir. Çocuğunuzun sağlığını korumak için doktorunuzun ***her iki*** testten çıkacak sonucu da görmesi gerekir.
28	.	Çocuklar ya da yetişkinler kurşun içeren boya veya çamur yutulması sonucu, **kurşuna** maruz kaldıklarında bu onlar için çok zararlı olabilir. Soluma, hatta yutma ya da dokunma sonucunda kanınızda oluşabilecek **küçük miktarda** kurşun bile, beyin hasarı, anemi, kas ve eklem ağrısı ve diğer ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.
29	Child gets *second* lead test	Lütfen Unutmayın, Çocuğunuzun kanının kurşun için **ikinci** defa kontrol edilmesi, sağlıklı olduklarından emin olmak için son derece önemlidir.

30	Doctors office 2 Blood test, Skin test, X-ray Nurse gives container to Mr. Adam; he returns with stool sample	**VO:** Göçmen Sağlık Taraması'nın *tüm bölümlerine* katılmanız çok önemlidir. Hemşire, dışkı örneği için size bir kap verdiğinde talimatlara *harfiyen* uymanız oldukça önemlidir. Bu test vücudunuzda sizi ya da ailenizi hasta edebilecek parazit ya da bakteri olup olmadığını tespit etmek açısından gereklidir.
31	Doctor gives referral document to patient, so he can go a specialist.	Eğer doktor ya da hemşire, hasta olduğunuzu veya ek tedaviye ihtiyacınız olduğunu tespit ederse, sizi **sevkeder**. Bu, tedavinizin devam etmesi için başka bir doktordan sizin adınıza randevu alınacak demektir. Hastalığınızın tedavisi, ya da göz, kulak ve dişlerinizle ilgili diğer sağlık problemlerinizin giderilmesi için bu randevuları kaçırmamanız gerekir.
32	Mr. Adam enters Doctors office 3	**VO:** Bu randevular ***kontrol randevuları***'dır. Kontrol randevularınıza sağlık sigortası kartınızı getirmelisiniz.
33	Receptionist on camera:	**SYNC:** "Do you have your health insurance card?" Sağlık sigortası kartınız var mı?
34	Doctors office 3	**VO:** Göçmen Sağlık Taraması için herhangi bir şey ödemek zorunda değilsiniz. Ancak tüm **diğer** sağlık tedavileri için ödeme yapmanız gerekir. Eğer bir hükümet sağlık sigortası veya iş yerinizden aldığınız sağlık sigortası kartınız varsa bu maliyetler daha düşük olacaktır.

35		**VO:** Bay Adam sadece üç aydır Amerika'da. O halen *hükümet* sağlık sigortası kartını kullanmaktadır. Amerika'dak yeni gelen göçmenlere ilk sekiz ay süresince, hükümet sağlık sigortası kartı verilir. Sekizinci aydan sonra, hükümet sağlık sigortası kartından faydalanmaya devam etmek, özellikle de çocukların devam edebilmeleri mümkün olabilir.
36	Office Conference room Mr. Ba receives benefit card Mrs. Ba gets folder with insurance info	**VO:** Bay ve Bayan Ba yaklaşık bir yıldan fazladır Amerika'dalar ve artık hükümet sağlık sigortası kartları yok! Her ikisi de çalışanlarına sağlık sigortası sağlayan şirketlerde iş buldular. Eğer hükümet sağlık sigortası kartınız yoksa sağlık sigortası sağlayan bir iş bulmalısınız.
37	Looks in phone book for a doctor	Eğer **hiçbir** sağlık sigortanız yoksa düşük maliyetli bir doktor bulmalısınız. Düşük maliyetli kliniklerin listesi için sosyal görevlinize danışınız. Sağlık sigortanız olmadan doktora gitmek oldukça pahalı olabilir ve doktorun muayenehanesinden gelecek faturaları ödemekle <u>siz</u> yükümlü olursunuz. Eğer bu faturaları *ödemezseniz*, ileriki zamanlarda bir araba almanız ya da iyi bir ev sahibi olmanız zor olacaktır.

38	Obstetrician or Gynecologist consults with patient	**VO:** Bayan Li ve Bayan Ba **bir kadın "doğum uzmanı" veya "jinekolog"a** giderler. Kadınlar bu doktorlardan birisine sevkedilebilirler. Bunlar kadınlarla ilgilenen uzmanlardır. Bu doktorlar hamile olduğunuzda **doğum öncesi bakım** sağlayarak size yardımcı olurlar. Bu, bebek bekliyorsanız oldukça önemlidir. Doğum öncesi bakım bebeğinizi *daha sağlıklı* kılacaktır.
39		Bu doktorlar, sadece kadınlarda görülen adet ya da menopoz gibi konular hakkında da yardımcı olurlar.
40	2nd Doctor consults with patient	Bu sağlık uzmanlarıyla birlikte diğer doktor ve hemşireler de **aile planlaması** konusunda size yardımcı olabilir. Aile planlaması sadece **hazır** olduğunuzda hamile kalmanız ve **istediğiniz** sayıda çocuğunuzun olması için önemlidir.
41 *		Bayan Li iki çocuk sahibi olmayı seçti ve doktorunun da yardımıyla aile planlaması uyguluyor. Kaç çocuğa sahip olduğunuza karar vermek **sizin** elinizde. İki gebelik dönemi arasında ne kadar beklemek istediğiniz size ait bir karardır. Aile planlaması hakkında bilgi almak istediğinizde doktorunuz ya da hemşireniz ile konuşunuz.
42	Mother and daughter talk with doctor and nurse	**VO:** Çocuklarınız **çocuk doktoruna** *sevkedilebilir*. Çocuk doktorları çocuk tedavisinde uzmanlaşmış doktorlardır. Çocuklarınızın sağlıklı ve güçlü yetişmesi için çocuk doktorlarını düzenli olarak ziyaret etmeleri önemlidir.

43		Çocuk doktorunuzla olan ilk randevunuza çocuğunuzun sağlık kayıtlarını getirmeyi unutmayınız.
44	Doctors office 6 Mr. Ba with new doctor	**VO:** Bay Ba romatizması için düzenli olarak doktora gitmektedir. Eğer *kronik* bir durumunuz varsa bir doktora sevkedilebilirsiniz. **Kronik** durumlar *uzun süre devam eden* tansiyon, diyabet ve romatizma gibi hastalıklardır. Bir doktor tarafından düzenli olarak kontrol edilmeleri gerekir. Eğer kronik bir rahatsızlığınız varsa, durumunuzu görmeleri ve değerlendirmeleri için doktorunuzu düzenli olarak ziyaret etmeniz önemlidir.
45		Beslenme biçiminiz ve aldığınız ilaçlar sizi etkiler. **Vitaminler, doğal bitki takviyeleri ve evde hazırlanan ilaçlar** da *dahil* olmak üzere doktorunuza beslenme diyetinizi ve aldığınız tüm ilaçları anlatınız. Ayrıca **alkol** veya **tütün ürünleri** kullanıp kullanmadığınızı ve *ne miktarlarda* kullandığınızı doktorunuza söylemelisiniz.
46	Doctor on camera	**SYNC:** "Tell me about your diet. What do you eat and drink regularly?" Bana diyetinizden bahsedin. Düzenli olarak ne yeyip içiyorsunuz?

47	Doctors office 7 Mr. Ba at home not sleeping, arguing with family	**VO:** İnsanların zihinsel acılar yüzünden sık sık doktora gitme ihtiyacı duyarlar. Üzüntü ya da endişe duyduğunuzda konuşma ihtiyacınızdan utanmayınız. Geçmişte yaşadığınız zorlukların etkisi devam ediyor olabilir; mevcut sorunlarınız uyumanızı zorlaştırabilir, kötü rüyalar görmenize neden olabilir, ve ikili ilişkilerinize zarar verebilir. Eğer böyle hissediyorsanız ruh sağlığı alanında uzman birisi ile konuşmak iyi gelebilir.
48	Doctors office 7 Mr. Ba talks with counselor.	Geçmiş hatıralar gözünüzde canlanıyor, sık sık kabuslar görüyor, suçluluk ya da kızgınlık hissediyor ve uyumakta zorluk çekiyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanının yardımına ihtiyacınız olabilir. Böylesi bir yardım, bir psikolojik danışman, psikiyatrist ya da sosyal görevli tarafından sağlanabilir. Eğer böyle bir sağlık probleminiz varsa, işe devam edebilmek için yardım almanız gereklidir, günlük işlerinizi zorlanmadan sürdürebilmeniz için bu tip bir yardım almanız önemlidir. Ruh sağlığınız ile ilgili yardım talep ettiğinizde *cezalandırılmaz* ya da ailenizden uzaklaştırılmazsınız.

	SECTION 2:	**TURKISH**
	SECTION 2: Medications and Home Remedies	**VO: laç Tedavisi ve evde hazırlanan Geleneksel laçlar**
99	Grocery Store Mrs. Li looks at "over the counter" medicines on the shelf	**VO:** Bayan Li marketten ya da eczaneden aldığı ilaçları kullanırken her zaman tedbirli davranır. Bu tür ilaçlar, doktor reçetesi olmadan alabileceğiniz ilaçlar oldukları için **'tezgah üstü ilaçlar'** olarak adlandırılır. Eğer ihtiyacınız olan bir ilacın adını bilmiyorsanız ya da ilaç hakkında sormak istediğiniz bir şey olursa ***eczacıya danışınız.*** Eczacı, reçete gerektirmeyen ilaçlar da *dahil* olmak üzere ilaçlar konusunda özel eğitim almış kişidir.
100		Bayan Li **talimatları** her zaman dikkatlice **okur** ve ilacı, amacına uygun şekilde kullanır. **Talimatlarda belirtilenden daha fazla miktarda ilaç almayınız, zira bu daha hızlı bir ekilde iyile menizi sa lamayacaktır.** İlacın *çocuklara* verilmesine ilişkin talimatları okumaya özen gösteriniz. Bazen, çocukların bir ilaçtan düşük dozlarda almaları, ilacın tamamen değişik bir çeşidini kullanmaları ya da o ilacı hiç kullanmamaları gerekebilir. Marketten aldığınız ilaçları kullandıktan sonra hala kendinizi iyi hissetmiyorsanız doktora gidiniz.
101	Doctor writes prescription, hands to Mrs. Li Mrs. Li leaves doctor's office with prescription in her hand	**VO:** Diğer zamanlarda, Bayan Li doktora gider ve doktordan **reçete** alır. **Reçete** sizin sağlık probleminizi tedavi edecek belli bir ilaç içindir. Doktorunuza diğer reçeteler ve evde hazırlanan kulaktan duyma ilaçlar da dâhil olmak üzere almakta olduğunuz ***diğer*** tüm ilaç ve tedavileri söylemeyi unutmayınız.

102		Bazı ilaçları **yalnızca** doktordan alınmış bir reçeteniz varsa alabilirsiniz. Doktorunuzun muayenehanesinden ayrıldığınızda sigorta kartınızla birlikte reçeteyi eczaneye götürerek ilacınızı alabilirsiniz. Sahip olduğunuz sigorta türüne bağlı olarak her bir reçetedeki ilaç ücretlerinin bir kısmını ödemeniz gerekebilir.
103	Doctors office 1: nurse	**VO:** Doktorunuz ya da ilacı veren eczane tarafından size verilen ilacın kullanımına ilişkin **talimatlara uymanız** son derece önemlidir. Eğer bu talimatları anlamazsanız tekrar edilmelerini isteyebilir veya bir çevirmen talep edebilirsiniz. Size söylenen ilaç ***miktarını*** tam olarak alınız. **İlacı size söylenen vakitlerde alınız**. İlacınızı size söylenen gün veya hafta boyunca *almaya* ***devam ediniz***. **İlacınızı asla** aileniz ya da arkadaşlarınızla **paylaşmayınız.** Reçete edilmiş bir ilaç **sadece ilacın** verildiği hasta tarafından kullanılmalıdır.
104	Mr. Ba at home, feels bad from the medicine	**VO:** Eğer bir ilaca karşı reaksiyon gösterirseniz, ilaç daha kötü hissetmenizi sağlarsa veya alerjik bir tepki ortaya çıkarsa, derhal **ilacı almayı kesin ve vakit kaybetmeden doktorunuzla konuşun**. Örneğin, eğer ilacı almak **solunum problemi, göğüs ağrısı, kızarıklık veya miğde problemlerine** neden oluyorsa, bu alerjik bir tepki olabilir ve ***derhal*** doktorunuzla konuşmanız gerekir.
105		Eğer reçete antibiyotik için ise, bir kaç gün sonra kendinizi iyi hissetmeye başlasanız bile size verilen ilacın TAMAMINI almalısınız. Antibiyotiklerin *hepsini* bitirmelisiniz.

106	Mrs. Ba removes medicine from suitcase	*Sadece* doktorunuzun verdiği reçete ile aldığınız antibiyotikleri kullanın. Aileniz ya da arkadaşlarınız tarafından diğer ülkelerden getirilen antibiyotikleri asla kullanmayın. Siz ya da çocuklarınız antibiyotikleri doğru şekilde kullanmazsanız, daha da hasta olabilir, iyileşme sürecini uzatırsınız.
107	Mr. Adam checks calendar, to make sure he keeps taking tuberculosis medicine for the entire scheduled time.	Eğer reçeteniz **tüberküloz** iltihabı veya tüberkülozu önlemek içinse, *belirlenen süre boyunca* ilacın *tamamını* almak zorundasınız. Bazen tüberküloz ilaçları 9 aylık kullanım için verilebilir. *Tamamını* bitirmeden önce ilacı kesmek son derece tehlikelidir. Eğer tüberküloz için verilen ilacı verildiği süre boyunca kullanmazsanız, göçmen statütünüzü tehlikeye atmış olursunuz ve kalıcı oturum izni almanız ya da vatandaşlığa geçmeniz zorlaşır.
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." Eski veya son kullanma tarihi geçmiş ilaç kullanmayın. Şişedeki tarihe bakın. Bir Ay/Gün/Yıl gösterecektir. İçinde bulunduğunuz gün o tarihten sonrasıysa ilacı çöpe atın.
109	Mr. Adam at home, on phone	**VO:** Eğer tezgah üstü ilaçlar veya evde hazırlanan geleneksel ilaçlar iyi hissetmenizi sağlamazsa **doktora gitmeyi ihmal etmeyiniz**. Uzun bir süre boyunca ilaç almak zorundaysanız, ilacınız bittiğinde eczaneye gidip aynı ilaçtan yeniden almanız gerekecek. Buna 'refill' yani **yeniden doldurma** denir.

110	Mr. Adam drives car to pharmacy	Doktorunuzun muayenehanesini **arayabilir** ve yeniden doldurma reçetesi için eczaneyi aramalarını isteyebilirsiniz. Daha sonra doğrudan eczaneye gidebilir ve ilacınızı alabilirsiniz. Eczaneye giderken sigorta kartınızı daima yanınızda bulundurunuz.
111		Bazı ilaçların ücretleri devlet sağlık sigortası ya da işyeri sağlık sigortası tarafından ödenir. Bu sigortaların kapsamına girmeyen *diğer* ilaçların ücretlerini kendi cebinizden ödemek durumunda kalabilirsiniz.
112	Mrs. Li on phone, talks to the nurse at her daughter's school	**VO:** Bayan Li'nin kızı, gün boyunca ilacını almaya devam edebilmek için antibiyotik ilacını okula götürmek zorunda. Bayan Li **okul hemşiresi** ile görüşmek için okulu arar.
113		Eğer çocuğunuzun okula ilaç götürmesi gerekiyorsa, okul hemşiresi ile görüşmelisiniz. Eğer İngilizce konuşmak konusunda rahat değilseniz, doğrudan hemşire ile konuşabilmeniz için okul size bir *çevirmen* sağlayacaktır. Çocuğunuz, hemşirenin haberi olmadan *hiçbir* ilacı okula götürmemelidir.
114	Mrs. Li reads, measures medicine	**VO:** Bayan Li kızının ilacı için **doğru dozu** ayarlamak konusunda dikkatli. Çocukların yetişkinlerden fiziksel olarak daha küçük olmaları, yetişkinlerin aldığı ilaçtan daha *düşük dozlarda* almalarını gerektirebilir. **Çocuklarınıza** ilaç vermeye ilişkin talimatları çok dikkatlice takip ediniz. Küçük çocuklara ve bebeklere ilaçların nasıl verilmesi gerektiğini size göstermesi için hemşireye danışınız.

	SECTION 3:	TURKISH
	SECTION 3: Substance Use/Abuse	**BÖLÜM 3:Madde Kullanımı / İstismarı**
92	Corner bar Ba and Adam enter bar and order a drink Bartender asks for identification	**VO:** Bay Ba ve Bay Adam bazen, iş çıkışında karşılıklı bira içmeyi severler. Onlar **alkol kullanımını düzenleyen** Amerikan yasalarını öğrendiler. Amerika'da alkol kullanmak için 21 yaş ve üzeri olmanız gerekir. Bay Ba ve Bay Adam alkol alabilecek yaştalar, ancak **yaşlarını kanıtlamak** için kimlik belgelerinin yanlarında olması gerekir.
93	Police car, arresting drunk driver	Alkol aldığınızda **araba** kullanmak hem çok tehlikeli, hem de *yasalara aykırıdır.* Bu nedenle Bay Ba ve Bay Adam alkol aldıklarında başka bir ulaşım yolu buluyorlar. Bir uyuşturucunun etkisi altındayken ya da alkollü araba kullanırken yakalanırsanız, göçmen statünüzü tehlikeye atarsınız ve ülkeden sınır dışı edilebilirsiniz.
94		Bazı **ilaçların** sizi yorgun ya da uykulu hissettireceğini ve araba kullanmanızı tehlikeli kılabileceğini hatırlayınız. Bu durum özellikle **ağrı kesici ilaçlar** için geçerlidir: Bu tür ilaçlarla birlikte **alkol almak** araba kullanmanızı *daha da* tehlikeli hale getirebilir.

95	Photos of illegal drugs, narcotics	**VO: Marihuana yani esrar, bunun dışında haşhaş, kokain ve eroin, hepsi** Amerika'da yasadışıdır. Bu uyuşturucu maddelerin herhangi birisini kullanmak ya da satmak göçmen statünüzü tehlikeye atabilir ve ülkeden sınırdışı edilebilirsiniz.
96		Ayrıca, **Khat** olarak bilinen bitki de Amerika'da yasadışıdır. Bu maddeyi satmak ya da kullanmak göçmen statünüzü tehlikeye atabilir ve ülkeden sınırdışı edilebilirsiniz. Daha önce yaşadığınız ülkede kullandığınız *diğer bazı* keyif verici maddeler, bazı doğal maddeler ve bitkiler de dahil olmak üzere, Amerika'da yasadışı olabilir. Bu tür maddeleri kullanırken yaşadışı olmadıklarından emin olun.
97		**VO: Tütün ve tütün ürünleri** Amerika'da yasaldır, fakat bina içlerinde sigara içmek yasaktır. Tütün **dumanı** sadece içen insanlar için değil, aynı zamanda aileleri ve aynı ortamda sigara dumanını soluyan *herhangi* birisi için de son derece sağlıksızdır.

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.” Tütün ve sigara kansere sebep olur. Onların çevresinde kullanırsanız tütün, çocuklarınız da dahil olmak üzere ailenizin sağlığına zararlıdır. *Sizin* sigaranızdan çıkan dumanı solumak, onların solunum sorunları, astım ve kansere yakalanmasına sebep olabilir.

	SECTION 4:	**TURKISH**
	Family Issues and Domestic Violence	**VO: Aile Meseleleri ve Aile çi iddet**
87		**VO:** Amerika'daki bazı yasalar daha önce yaşadığınız ülkedeki yasalardan farklı olabilir. Amerika'da kadın ve erkek *yasalar önünde eşittir*. **Aile İçi Şiddet** Amerika'da yasadışıdır. Aile İçi Şiddet, bir kişinin fiziksel, cinsel, duygusal, sözlü veya maddi olarak ailenin bir diğer ferdini yaralaması, onun üzerinde güç ve kontrol kazanarak onu sömürmesidir. Aile içi şiddet, yaş sınırı olmaksızın, aynı evde ya da ayrı yaşayan ailelelerde **veya** yakın ilişkilerde ortaya çıkabilir. *Eski* ilişkilerde dahi görülebilir. Aile içi şiddet kurbanlarının yüzde doksan beşi kadınlardır.
88	Police officer on camera	**SYNC:** "It is illegal for men to abuse their wives, sisters, daughters or mothers in America. Amerika'da erkeklerin eşlerini, kız kardeşlerini, kızlarını veya annelerini istismar etmesi yasaktır. **VO:** Erkeklerin kadınlara ***vurması*** Amerika'da yasalara aykırıdır. Amerika'da ***erkekler eşlerini cinsel ilişkiye zorlayamaz.*** Eğer bir erkek karısını cinsel ilişkiye zorlarsa bu ***tecavüz*** anlamına gelir ve yasalara aykırıdır. Amerika'da erkekler **birden fazla <u>eşe</u>** sahip olamaz. "Eğer bir erkeğin birden fazla eşi varsa, bu erkek yasayı çiğniyor demektir."

89		**VO:** Ohio'da genç bir kadının cinsel ilişkiye girebilmesi için **16 yaş ya da üzerinde** olması gerekir. Yetişkin erkeklerin 16 yaşından küçük bir kızla cinsel ilişkiye girmesi yasalara aykırıdır. Eğer bu yasalardan ***herhangi birini*** çiğnerseniz, göçmen statünüzü tehlikeye atarsınız ve ülkeden sınırdışı edilebilirsiniz.
90	911 National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233 Ohio Legal Services 1-866-529-6446	Erkekler, kadınlar, yaşlılar ya da çocuklar dahil siz *veya* tanıdığınız bir kişi istismar ediliyorsa **9-1-1**'i arayın ve durumu polise bildirin. Eğer kendinizi evinizde güvende hissetmezseniz günün 24 saati 1-800-799-7233'ü arayarak **Aile İçi Şiddet Ulusal Hattı**'na başvurabilirsiniz. Bu hizmet sizin güvende olabileceğiniz bir **sığınma evi** bulmanıza yardımcı olacak ve size danışmanlık hizmeti sağlayacaktır. 1-866-529-6446'i arayarak **Ohio Hukuk Hizmetleri**'den ***hukuki*** yardım alabilirsiniz. Bu kurumun İngilizce ismi Ohio Legal Services'dır. Tüm bunlar herhangi bir telefondan yapabileceğiniz *ücretsiz* aramalardır.

91		**VO:** Ohio'da, **çocuklara** yardım etmek üzere birçok program bulunmaktadır: **Head Start,** "okul öncesi" dönemdeki, 3-6 yaş arası çocuklara yönelik bir eğitim programıdır. **WIC,** İngilizce'de *Kadın-Bebek-Çocuklar* anlamına gelen kelimelerin kısaltmasıdır. Bu program ailelere gıda satın alabilmeleri için yardımcı olur ve yeterli yiyeceğe sahip olduklarından emin olur. **Medicaid** hükümet tarafından sağlanan sağlık harcamalarını kapsayan sağlık sigortasıdır. **Help Me Grow,** Doğumdan 3 yaşına kadar çocukların gelişimiyle ilgili hizmetler sağlar. Bu programlardan herhangi birine sizi yönlendirmesi için sosyal görevlinize danışınız.

	SECTION 5:	**TURKISH**
	SECTION 5: Personal Hygiene	**VO: Ki isel Temizlik**
49	Li family at home	**VO:** Bayan Li kişisel temizlik kurallarına dikkat etmenin ne kadar önemli olduğunu öğrendi. Ailenizin sağlığı için kişisel temizlik çok önemlidir. Eğer dişlerinizi, vücudunuzu ve elbiselerinizi temiz tutmaz ve sık sık yıkamazsanız hastalanabilirsiniz. Bayan Li kişisel temizliğin hem kendi işinde hem de kızının okulda başarılı olabilmesi için önemli olduğunu biliyor.
50	Mrs. Li and daughters brush teeth, use dental floss	Bayan Li ve kızı, ağız ve diş sağlığına son derece önem veriyorlar. Dişlerinizi her sabah ve yatmadan önce diş fırçası ve diş macunu ile **fırçalamanız** çok önemlidir. Dişlerinizi fırçalamazsanız, enfeksiyon kapabilir ve ağrı çekebilir, hatta bazı dişlerinizi kaybedebilirsiniz.
51	Mrs. Li on camera	**SYNC:** "Did you brush your teeth Maya?" Dişlerini fırçaladın mı, Maya?
52	Ba home	**VO:** Bay Ba tükürükteki bakteriler hakkında bilgi sahibi. Ağız mukozasında ve tükürükte insanları hasta edebilecek **bakteriler** bulunmaktadır. Kapalı alanlarda **asla** tükürmeyiniz. Bay Ba tükürmenin bakteri yaydığını, diğer insanları hasta edebileceğini ve Amerika'da son derece kaba karşılandığını öğrendi.

53	Mr. Ba coughs, sneezes	Havaya doğru öksürmek bakterileri yaymanın diğer bir yoludur. Öksürmek istediğiniz zaman *ağzınızı kapamanız* önemlidir. Gerekli olduğunda Bay Ba ağzını kolu ile kapatır veya dirseğine doğru öksürür. En iyisi, Kleenex olarak bilinen tek kullanımlık kağıt mendile öksürmektir. *Eline* öksürmez, çünkü daha sonra elindeki bakteriler dokunma yoluyla etrafa yayılabilir.
54	Mr. Ba blows nose, uses Kleenex to wipe his nose.	Eğer Bay Ba'nın burnu akarsa Kleenex olarak bilinen tek kullanımlık kağıt mendili kullanarak burnunu temizler. Burnunuzu tişörtünüze ya da elinizle silmeyiniz.
55	Ba home Washing hands after coughing – show soap and water	**VO:** Bay Ba **elleri yıkamanın** ne kadar önemli olduğunu öğrendi. Kağıt mendile her öksürdüğünde, burun mukozasına dokunduğunda lavaboya giderek ellerini su ve sabunla yıkar. Hem siz hem de çocuklarınızın hastalıkları önlemek ve bakterilerin yayılmasını durdurmak için gün boyunca yapabileceği en önemli şey sık sık el yıkamaktır.
56		Ellerinizi yıkamak için **alkol-bazlı jeller** marketlerden ve diğer yerlerden satın alınabilir. Evinizden uzak olduğunuzda, su ve sabun mevcut olmadığında ellerinizi temiz tutmak için iyi bir yoldur.

57	Toilet, baby diaper being changed, sitting down to eat fingernail trimming	Tuvalete girdikten ya da bebeğinin altını değiştirdikten sonra herkes ellerini yıkamalıdır. Ayrıca yemek yapmadan ve yemek yemeden önce ellerinizi yıkamanız çok önemlidir. **Tırnaklarınızı** kesmeniz ve tırnak içlerini temiz tutmanız gerekir. Aksi takdirde, tırnak içlerindeki bakteriler başka insanlara yayılabilir.
58	Adam home Mr. Adam prepares for shower Uses deodorant	**VO:** Ellerinizi düzenli bir şekilde yıkamaya ek olarak, **vücudunuzu** da düzenli olarak yıkamanız oldukça önemlidir. Bay Adam bunun en kolay yolunun her gün **duş** almak olduğunu öğrendi. İşe gitmeden önce, vücudu için **sabun**, *saçları* için **şampuan** kullanarak duşunu alır. Duş ya da banyodan sonra, koltuk altları için ter kokusunu engellemek amacıyla deodorant veya ter önleyici başka bir ürün kullanır. İşinizde başarılı olmanız veya çocuğunuzun okulda başarılı olması için vücut temizliğine ve kötü kokmamaya özen göstermeniz önemlidir.

59	Mrs. Ba in store, looking at feminine hygiene products	**VO:** Bayan Li ve Bayan Ba Amerika'da mevcut olan **bayan hijyen ürünleri** hakkında bilgi sahibi. Onlar eczane ve marketlerde bulabilecekleri tek kullanımlık tampon, kadın bağı ve günlük pedler gibi hijyen ürünleri kullanıyorlar. Hastalıklardan korunmak ve kötü kokuyu önlemek için bu ürünleri düzenli olarak *değiştirmeyi* ihmal etmezler.
60	Li home Puts clothes in washing machine Folds clean clothes	**VO:** Vücudunuzu temiz tutmak ve kötü kokuyu önlemek için **elbiselerinizi** ve **nevresim takımlarınızı** düzenli olarak yıkamanız önemlidir. Bayan Li, kendisinin ve kızının iç çamaşırlarını yalnızca bir kez giydikten sonra hemen yıkar ve her gün iç çamaşırlarını değiştirirler. **Tüm çocuklar ve yetişkinler hergün temiz iç çamaşırı giymelidirler.** Dışarıda çocuklara her zaman iç çamaşırı giydirilmelidir. Eğer tuvaleti kullanmayı henüz bilmiyorlarsa mutlaka çocuk bezi kullanılmalıdır.

61	Changes socks Shirts and pants in closet	**VO:** Bayan Li, kendisinin ve ailesinin çoraplarını sadece bir kez giyildikten sonra hemen yıkar. Bütün aile bireyleri her gün temiz bir çift çorap giyerler. Koltuk altları ve boyuna temas eden gömlekler ve elbiseler yıkanmadan önce bir ya da iki defa giyilebilir. **Eşofmanlar** ve pantolonlar yıkanmadan önce iki ya da üç defa giyilebilir.
62	Changes sheets in master bedroom	**VO:** Bayan Li hem kendilerinin hem de kızlarının yatak örtülerini düzenli bir şekilde değiştirir. Yatak döşeği için daima **çarşaf** kullanır. Çarşaflar en az iki haftada bir kez düzenli bir şekilde yıkanmalıdır.
63	Changes sheets in children's bedroom	Eğer kızı bir “kaza” yaşarsa ve uykusunda altına kaçırırsa, çarşaflar derhal ***yıkanmalıdır***. Bayan Li genç çocukların bazen çişlerini tüm gece boyunca tutamayacaklarını bilir. Kaza eseri uykusunda altını ıslattığı için asla çocuğuna kızmaz ya da onu cezalandırmaz, çünkü bu durum gayet doğaldır ve çocuğu büyüdüğü zaman herhangi bir sorun kalmayacaktır.

64	Washing machine and Laundromat .	Bazı mobilyalı dairelerde çamaşır makineleri bulunur, eğer yoksa yakınlarda mutlaka paralı çamaşırhane vardır. Bunların kullanımı kolaydır, elbiselerin ve yatak çarşaflarının yıkanması işini oldukça kolaylaştırır. Kendi dairenizde çamaşır makineniz yoksa, çamaşır makinelerini ve kurutucuları çalıştırmak için yanınızda para getirmelisiniz.
66	Office worker on camera	**SYNC:** "The restroom is down the hall and on the left." Tuvalet holün sonunda, soldadır.
65	Mr. Adam walks down the hall at a school	**VO:** Bay Adam Amerika'daki **tuvaletlerin** kendi ülkesindekilerden farklı olduğunu keşfetti. İşte ve okulda başarılı olmak için tuvaletlerin nasıl kullanılacağını bilmeniz çok önemlidir.
67	Public bathroom Mr. Adam flushing toilet Second sentence must coincide with a "No" graphic onscreen.	**VO:** Bay Adam tüm dışkısının tuvalet deliğine gittiğinden emin olmak için tuvalet koltuğuna ***oturur.*** ***Tuvalet koltuğunda asla ayakta durmayınız.*** Bay Adam işi bittiğinde tuvaletin sifonunu çekmek için düğmeye basar ya da sifon kolunu çeker. Tuvaleti **her** kullandığınızda sifonu çekmelisiniz.

68	.. universal “no” symbol (red barred circle) Mr. Adam washes hands in sink	Sifonu sadece küçük ve büyük abdestiniz ve tuvalet kağıdı için çekiniz. Kağıt havlu ya da tampon veya kadın pedi gibi bayan hijyen ürünlerini de asla tuvalete atmayınız. Tuvalet hiçbir zaman yıkama teknesi olarak kullanılmamalıdır. Bay Adam tuvaleti kullandıktan sonra her seferinde **ellerini yıkamayı** unutmaz.
69	Public bathroom 2 Mrs. Ba enters bathroom Uses towel to wash feet	**VO:** Bay ve Bayan Ba ibadet için hazırlanmak üzere lavaboyu kullanırken diğer insanlara nasıl saygı gösterilmesi gerektiğini öğrendiler. Ayaklarınızı yıkarken, ayaklarınızı lavaboya koymak yerine silmek için bir bez veya havlu getirmek en iyisidir.
70	Wipes up water with towel	Halka açık alanda *ellerinizi* yıkamanız için yapılmış olan lavaboda *ayak* yıkamak Amerika’da çok kaba bir davranıştır. Eğer başka bir olanağınız yoksa ve lavaboda ayaklarınızı **yıkamak zorundaysanız**, çevreye ve zemine sıçrayan suları sildiğinizden emin olun.
71	Mrs. Li at home on phone; checks daughter’s scalp	**VO:** Bayan Li, kızının **saç biti** olduğu konusunda okul tarafından uyarıldı. Saç bitleri kafa derisinde gizlenen böceklerdir. Bayan Li, saç biti için kızının saçını ve kafa derisini kontrol etti ve daha sonra saç bitinden kurtulmak için bellli talimatları takip etti.

72	Buys shampoo at pharmacy	Kızının saçındaki ve kafa derisindeki bitleri öldürmek için reçeteli bir şampuana ihtiyacı vardı ve ***tüm*** nevresim takımlarının ve elbiselerinin **sıcak suda** yıkanması gerekiyordu.
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." Bu ürün bitlerin bırakmış olabileceği yumurtalardan kurtulmanızı sağlayacaktır - kullanmamanız durumunda tekrar geri dönebilirler.
73		Yıkanması mümkün olmayan, oyuncak ayı gibi ***İçi doldurulmuş oyuncak hayvanlar*** iki hafta boyunca hava almayan bir plastik çanta içinde saklanmalıdır. Bu, oyuncakların içindeki bitleri ve bırakmış oldukları *yumurtaları* öldürecektir.

	SECTION 6:	TURKISH
	SECTION 6: Food Safety and Housekeeping	**VO: Gıda Emniyeti ve Ev İşleri**
75	Li family washes hands	**VO:** Bayan Li ailesinin sağlığını korumanın ne kadar önemli olduğunun farkında. <u>Ailesinden biri</u> hastalanırsa, *Onlar* işe gidemez. Eğer *kızı* hastalanırsa o okula gidemeyebilir. Bayan Li, sağlıklı kalmak için işte, evde ya da okulda yapabilecekleri en önemli şeyin suyla ve sabunla ellerini **sık sık yıkamak** olduğunu biliyor.
76	Doctors office 1 Nurse	**SYNC:** "Wash your hands regularly, especially after you've used the bathroom and before you sit down to eat." Ellerinizi,özellikle banyoyu kullandıktan sonra ve yemeğe oturmadan önce düzenli olarak yıkayın.
77	Mr. Li uses kitchen faucet to fill water glass, drinks Children fill a glass from bathroom faucet and drink water.	**VO:** Amerika'da, ellerinizi ve yüzünüzü yıkamak için kullandığınız musluk suyunu <u>içebilirsiniz</u>. Şişelenmiş hazır su almanıza gerek yoktur. Hem banyonuzda hem de mutfağınızda musluktan gelen suyu içebilirsiniz. Çocuklarınız da bu suyu içmeli çünkü bu **dişlerini** daha güçlü yapar ve diş çürük ve oyuklarını engeller.
78	Ba family prepares, eats food	**VO:** Bay Ba ve karısı, **yiyeceklerine** dikkat etmezlerse, ciddi biçimde hasta olabileceklerini biliyorlar. Yemeğinizi **yemek için** çatal ve kaşık kullanmasanız bile yemeği **servis ederken** yemek takımlarını kullanmanız çok önemlidir. Bu şekilde ellerinizdeki **bakterilerin** başkalarına geçmesini hastalıklara neden olmasını engelleyebilirsiniz.
79	Family eats at kitchen table	Ba ailesi yemeklerini **yer sofrası** yerine **masada** yer. Bu, zeminden sizi ve ailenizi hasta edebilecek **bakterileri** kapma ihtimalini azaltır.

80	Put grocery items away *inside* kitchen cupboards Put eggs, milk etc. in refrigerator	Ba ailesi eve yiyecek getirdiklerinde yiyeceği doğru şekilde muhafaza etmeye özen gösterirler. Fasulye ve pirinç paketleri dolaplarda saklanmalı ve asla yere konmamalıdır. Yumurtalar, süt, tereyağı, peynir ve et gibi hayvansal besinler **buzdolabında** saklanmalıdır.
81	Raw meat on cutting board Washing hands	Eti kesmek için kullandığınız bıçak ve kesme tahtasını, sebzeler ve peynir gibi süt ürünlerini kesmek için kullanmayınız. Sebze ve peynir için temiz bir bıçak ve kesme tahtası kullanınız. Çiğ et sizi ciddi biçimde hasta edebilir. Pişmemiş ete dokunduktan sonra **ellerinizi yıkamayı** unutmayınız. Bayan Ba, kendisinin ve ailesinin hasta olmamaları için tüm yiyecekleri tamamen pişirir. Yemekten arta kalanlar sarılır ve dolapta saklanır.
82	She discards old food from the refrigerator. Throws food into the trash.	Ba ailesi buzdolabındaki yiyeceklerin *kaç günlük* olduğuna dikkat eder. Çok eski yiyecekler midenizi bozup sizi hasta edebilir. Arta kalan *pişmiş* yiyecek üç ya da dört gün içinde tüketilmelidir. Marketten satın alınan yiyeceklerin üzerinde *son kullanma tarihi* vardır ve yiyecek bu tarihten önce tüketilmelidir. Son kullanma tarihi ay, gün ve yıl olarak *şu şekilde* olacaktır: Dolapta üç dört günden fazla beklemiş yiyecekler ya da son kullanma tarihi geçmiş ürünler çöpe atılmalıdır.

83	Adam home Places garbage into trash can inside apartment Takes garbage outside, places in *dumpster*	**VO:** Bayan Adam **çöpünü** düzenli olarak boşaltır. Kötü kokular yayacağı için çöpün evde birikmesine izin vermez. Ayrıca, mutfak çöpünüzü evde bırakmak **kemirgenlere** ve **böceklere** davetiye çıkarabilir. Bu haşereler ailenize bulaşacak **hastalıkların** taşıyıcısı olabilirler. Adam ailesi her gün, çöplerini plastik poşetlere koyarak dışarıdaki çöp kutusularına atarlar.
84	Mrs. Adam cleans apartment	Evinizde kalmak için çöpünüzü atmak ve evinizi **temiz** tutmak zorundasınız. Bayan Adam evindeki tüm odaları düzenli bir şekilde temizler. • **Mutfak** ve **tuvaleti,** su ve dezenfekte edici ürünlerle temizler. • **Lavabo** ve **tezgahları** bakterilerin yayılmasını önlemek için temizleme ürünleriyle temizler. • **Buzdolabını** siler ve **yerleri** yıkar. • Ayrıca temizlik yaparken **bakterileri** bir yerden diğerine yaymamak konusunda çok titizdir. Örneğin, banyoyu ve yerleri temizlemek için kullandığı sünger ya da bez parçasını asla mutfak tezgahlarını, masaları ya da mutfaktaki başka herhangi *bir yeri silmek* için kullanmaz. • Halıları veya halıfleksleri elektrik süpürgesi ile temizler. • Havluları, çarşafları, yastık kılıflarını, masa örtülerini ve tüm kıyafetlerini çamaşır makinesinde düzenli bir şekilde yıkar.

85	Mrs. Li prepares vegetables in kitchen	**VO:** Bayan Li **sağlıklı** yiyecekleri seçmenin hem kendisi hem de kızı için ne kadar önemli olduğunun farkına vardı. Amerika'da çok fazla sağlıksız yiyecek vardır ve bunlarla beslenerek şişmanlamak çok kolaydır. Li ailesi mümkün olduğunca çok sebze ve meyve, *bir miktar* et ve biraz da patates, pirinç, makarna gibi karbonhidratlı yiyecekler tüketmeye özen gösterir. Aşırı miktarda tuz, yağ ve şeker tüketmemeye çok dikkat ederler.
86	Sodas, with red universal "no" graphic over them. Mom helps daughter get water to drink	Bayan Li, kızının çok fazla gazlı içecekler ya da aşırı **şekerli** diğer içeçekleri içmemesine dikkat eder. Şeker çocukların dişleri için çok zararlıdır. Bunların yerine su içmek hem daha yararlı hem de daha ucuzdur.

	SECTION 7:	**TURKISH**
	Closing	
115*		**VO:** Bu mülteci aile yeni vatanları Amerika'da yaşam hakkında birçok şey öğrendi. **Nasıl sağlıklı kalacaklarını, hasta** olduklarında ne yapmaları gerektiğini, ve önce yaşadıkları ülkeden farklı olabilecek Amerikan **yasalarına** nasıl uyacaklarını öğrendiler.
116	Caseworker at desk, answering phone	**VO:** Eğer herhangi bir sorunuz olursa ya da daha fazla bilgi almak isterseniz, lütfen sosyal hizmetler görevlisiyle temasa geçiniz. Amerika'daki yeni yaşamınızın hem siz hem de aileniz için **güvenli, başarılı ve mutlu** geçmesini diliyoruz.