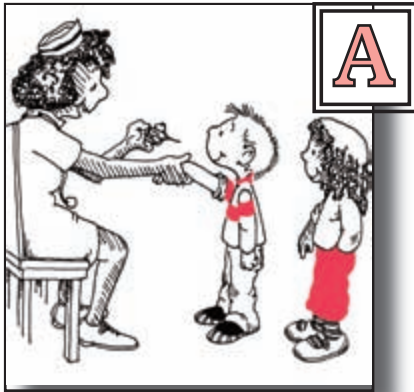
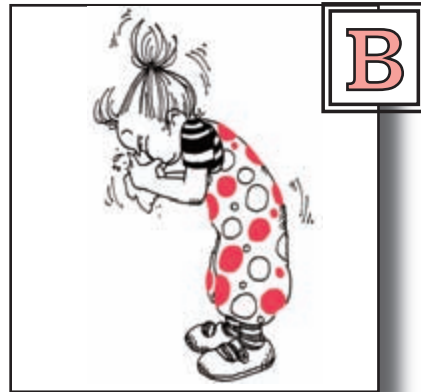


# 如何防止感染的扩散



接受免疫注射



用纸巾擦鼻子



在咳嗽和打喷嚏时，  
以肘部遮掩



饭前洗手



便后洗手



提供的洗手必读资料

如需购买完整的“William, 你洗手了吗?”  
资料套件, 请联系加拿大儿童保健学会, 网  
址 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

© CICH 2011 年版权所有



# 如何洗手？

1. 浸湿手部



2. 施用肥皂



3. 搓手 15-20 秒



4. 冲洗



5. 用毛巾擦干

6. 用毛巾关掉水龙头



提供的洗手必读资料

© CICH 2011 年版权所有



如需购买完整的“William, 你洗手了吗？”资料套件, 请联系加拿大儿童保健学会, 网址 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

# 洗手是降低感染扩散风险的最佳途径

## 感染是如何扩散的？

传染疾病（感冒、流感和腹痛）会给儿童、家长、保育员和教师的生活带来困难。我们不能防止所有的感染，但我们可以防范细菌的传播。细菌可以通过接触、或仅仅同处一室而从一个人传给另一个人。分享玩具、拥抱和亲吻，都是传播细菌的快捷方式，但这是很难避免的。我们能够提倡的，就是洗手。

## 防止细菌的传播

在控制细菌传播方面，需要每个人的努力。家长、儿童、保育员和教师必须共同努力以防止细菌的传播。以下方面是关键所在：



- 洗手是防止细菌传播的最佳途径。每个人在上厕所、换止尿巾、照顾病人或为病人做清洁后，以及做饭或吃东西前，都必须洗手
- 免疫 - 成年人和儿童都应该及时接受疫苗（注射）。请与您当地的保健部门联系，以获得一份在您省内免费注射疫苗的清单。
- 疾病 - 儿童在患病时应该留在家里。家长需要为这样的情况制定应急计划。
- 沟通 - 家长应该将其子女的健康情况告诉保育员和教师。
- 保持清洁 - 确保您的厨房、浴室和玩具是干净并经过消毒的。
- 尽量不要共用衣物、梳子、刷子和牙刷。



提供的洗手必读资料

如需购买完整的“William, 你洗手了吗？”资料套件，请联系加拿大儿童保健学会，网址 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)



# 为什么洗手能让我们保持身体健康？

引起人们生病的细菌，可以通过我们的手传给其他人。洗手是防止感染扩散的最佳途径。每个人都必须养成经常洗手的日常习惯。

父母、保育员和教师是孩子们的行为榜样。通过在换止尿巾后洗手，尽早为宝宝养成洗手的习惯。



## 什么时候需要洗手

儿童在下列情况下必须洗手：

- 换止尿巾后
- 用便盆或上厕所后
- 触摸东西或吃东西前
- 户外玩耍后



成年人在下列情况下必须洗手：

- 上厕所后
- 帮助孩子上厕所后
- 换止尿巾后
- 给孩子喂食、做饭或吃东西前
- 清洁体液（如呕吐物）后
- 擦鼻涕后
- 在喂药或涂抹软膏前
- 在照顾病童后



提供的洗手必读资料

如需购买完整的“William, 你洗手了吗？”资料套件，请联系加拿大儿童保健学会，网址 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)



# 让洗手简单易行

- 摆放一个安全的踏脚凳，以便儿童可以够到洗手池和水龙头
- 使用液体肥皂 - 它更简单易用，而且效果更好
- 放置清洁的毛巾和纸巾
- 随身携带湿纸巾、肥皂纸巾或洗手液，以便在没有清洗设施的情况下“代用”。



# 让洗手充满乐趣

- 做一个洗手游戏 - 体验肥皂的流畅、湿滑感觉，并观察肥皂起泡
- 在洗手池旁张贴洗手招贴画
- 唱洗手歌，例如：

(曲调来自 Row, Row, Row Your Boat)

洗、洗、来洗手

做个手游戏。

搓搓擦擦，擦擦搓搓

细菌掉光光。

(唱两遍，15-20秒)



提供的洗手必读资料

如需购买完整的“William, 你洗手了吗?”  
资料套件, 请联系加拿大儿童保健学会, 网  
址 [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

