

# 两分钟小贴士

## 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 版：洗手及一般卫生

根据美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), “经常洗手是去除病原微生物、避免生病、防止将病原微生物传染给他人的最好方法之一。”<sup>1</sup> 我们可以鼓励儿童从小养成正确洗手的终身习惯, 这有助于他们和周围的人保持健康。<sup>2</sup>

### 小贴士

#### 什么时候可以使用洗手液?

在以下活动中, 如果双手没有明显脏污, 可用含酒精 (60-95% 酒精) 的洗手液替代洗手:

- 擦鼻、咳嗽或打喷嚏后。
- 从户外进入室内后。
- 在进出设施时。
- 在稳定群之间移动的工作人员。



#### 教学、练习、强化

为较年幼的儿童策划一次洗手活动。在他们的手上洒上少量的洗手液, 鼓励他们擦掉。向他们展示洗手的积极效果。您也可以给孩子们读一些关于洗手和一般卫生习惯的书。书籍样本清单[如下](#)。

选一个毛绒玩具作为教室的吉祥物。将吉祥物放在洗手站附近。需要孩子去洗手时, 您可以说“去看泰迪熊艾迪”, 而不是“去洗手”。

#### 儿童可及

确保洗手站远离繁忙的交通区域, 并符合儿童身高, 让所有儿童都能到达。确保肥皂和纸巾随时可用。请记住, 有些孩子可能会过敏, 因此, 需要提供无香味/无染料的肥皂。



#### 唱歌

洗手计时有一个有趣又简单的方法, 那就是唱一首 20 秒的歌曲, 比如《英文字母歌 (ABCs)》或《划船歌 (Row, Row, Row Your Boat)》。

为了增加趣味性, 您甚至可以改编歌词。例如:

“洗呀洗呀洗小手, 漂亮又干净。洗完上面洗下面, 最后别忘洗中间!”

“一闪一闪亮晶晶, 看我小手多干净。洗手腕、洗拇指, 还有手指才完成。一闪一闪亮晶晶, 看我小手多干净!”

“A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z. 我把手洗得多干净。再把手擦干, 看我多干净!”

对于大一点的孩子, 尝试组织一个小组活动, 让孩子们自己写歌词!

#### 视觉提示

您可以在[在这里](#)找到适合儿童的洗手海报。在教室内张贴海报, 鼓励学生正确洗手、勤洗手。

## 以身作则

鼓励孩子洗手的最好方法之一就是自己洗手示范。一定要树立正确的洗手榜样，并不断鼓励他们模仿！

## 耐心

记住，孩子养成洗手的习惯是需要时间的。学会正确的洗手方式也需要时间。要有耐心，确保在需要的时候提供帮助。



## 向父母或看护人寻求帮助

在家保持一致性很重要。要求家长树立榜样，鼓励家长保持良好的手部卫生。

分享洗手海报，让他们在家使用。交流洗手方法，这样他们可以在家里使用相同的方法



## 行动贴士！

观看下列视频\*：

- 员工保证正确的洗手程序，加强 语言示范。
- 示例：课堂上通过 唱歌引导洗手。点击 此处 观看西语字幕视频。

\*免责声明：链接媒体视频摄于 2019 冠状病毒病发生之前。请遵循必要的指导方针，发挥这些提示的作用，提高教学项目的安全性。

## 参考资料

<sup>1</sup>Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). [Handwashing: Clean hands save lives](https://bit.ly/2QvcPWR). U.S. Department of Health & Human Services. (https://bit.ly/2QvcPWR)

<sup>2</sup>Children's Health. (2020). [The importance of handwashing for kids](https://bit.ly/3uSsNt). (https://bit.ly/3uSsNt)

Produced by  
Cultivate Learning



Funded by  
Early Learning Division  
Oregon Department of Education

