

# 換尿布和洗手

## 換尿布的步驟

1. 在換尿布之前，通過使用正確的手部衛生方法來清潔你的雙手 (根據指示洗手或使用免洗手液)。
2. 為了盡量減少污染，準備換尿布時應先拿出換尿布時需要的所有用品，並將其放在靠近但不是尿片上面，例如：
  - 足夠的濕紙巾給換尿布的時候使用，包括用於清潔孩子臀部的濕紙巾，以及在換上乾淨的尿布之前用來擦拭老師和孩子雙手的濕紙巾。(濕紙巾必須先從盒子裡拿出來)
  - 一片乾淨的尿布
  - 一個塑膠袋裝髒衣服，和一套乾淨衣服 (如果可能會有髒衣服)
  - 一雙不透水的手套 (如果會用到的話)
  - 少量的尿布疹軟膏放在一次性紙巾上 (如果會用到的話)
  - 換尿布檯的檯面紙巾 (如果使用的話)，遮蓋檯面的範圍要從孩子的肩膀到腳部 (如果換尿布檯紙巾弄髒了，必須將髒的部份折疊起來以便為換尿布過程創造一個乾淨的檯面)
3. 讓孩子躺在換尿布檯上。脫掉衣服以便換尿布，如果衣服變髒，將衣服放到塑膠袋中。
4. 脫掉髒的尿片然後放入有內襯不用手開的垃圾桶。
5. 用濕紙巾從前到後清潔孩子的臀部 (一片紙巾擦一次) 然後丟入垃圾桶。  
在做第 6 個步驟之前，這個清潔的過程也可以將打開的尿片繼續放在孩子的臀部下面，然後和髒的濕紙巾一起丟入垃圾桶。如果有使用手套的話，此時應丟掉手套。
6. 用一片濕紙巾擦除你手上的汗物然後丟入垃圾桶。
7. 用另一片濕紙巾擦除孩子手上的汗物然後丟入垃圾桶。
8. 換上乾淨的尿布並為孩子穿上衣服。
9. 按照正確的洗手程序幫孩子清洗雙手 (兩歲以下的兒童可以使用免洗手液)。不要讓孩子觸摸任何東西的表面直接把孩子帶回遊戲區。
10. 清潔換尿布檯的表面，使用肥皂水溶液 (清潔劑和水) 噴灑檯面然後用紙巾擦乾，或者，用吸滿水的紙巾或濕紙巾擦拭。
11. 消毒換尿布檯的表面，使用具有殺菌強度的漂白水溶液噴灑檯面 (一加侖水對 1/2 至 3/4 杯的漂白劑)，等候至少 2 分鐘再擦拭 (或讓其自然風乾)。其他被 EPA 核准的消毒液，應遵照說明指示使用，可以用來取代漂白水溶液。
12. 用正確的手部衛生方法來清潔你的雙手 (根據指示洗手或使用免洗手液)。

## 洗手步驟

1. 用水濕潤雙手，然後使用液體肥皂。
2. 在不接觸自來水的情況下兩手一起搓揉至少 20 秒鐘。
3. 用自來水沖洗掉手上的肥皂液。

4. 使用乾淨的一次性紙巾擦乾雙手，或用風乾機吹乾。
5. 用紙巾蓋住水龍頭關水。
6. 將使用過的紙巾丟入不用手開的垃圾桶。

資料來源：《關愛我們的孩子：國民健康和 safety 績效標準》第三次修訂版，美國兒科學會和美國公共健康協會  
*Caring for our children: The National Health and Safety Performance Standards for Out-of-Home Care, 3rd Edition*, American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Childcare (2011)。