

# 洗手

## 簡單的洗手步驟:

1. 打開水。
2. 用水潤濕雙手。
3. 塗上液體肥皂。
4. 清洗雙手，在不接觸自來水的情況下搓手至少 20 秒鐘。揉搓手掌和手心，指甲下面及手指間。
5. 手指朝向排水孔，在自來水下沖洗雙手至少 10 秒鐘。
6. 使用乾淨的紙巾擦乾雙手，或用風乾機吹乾。
7. 用紙巾蓋住水龍頭關水。
8. 將紙巾丟入裡面裝有塑膠袋內襯且不用手開的垃圾桶，將垃圾桶蓋好。

## 避免再次污染:

1. 在點心和正餐時間，敦促孩子在洗手之後直接到餐桌用餐，以避免再次弄髒雙手。
2. 強烈建議將準備食物所用的水槽和洗手用的水槽分開使用。如果水槽為多種用途使用，則必須在換尿布/使用廁所的洗手之後，以及與食物/餐點相關的洗手之前，進行清潔和消毒。

## 洗手歌 - (唱 20 秒鐘 - 唱兩遍)

(唱《划船曲》(Row, Row, Row Your Boat) 的曲調)

*Wash, wash, wash your hands, play our handy game.*

洗，洗，洗小手，洗手好好玩。

*Rub and scrub and scrub and rub, germs go down the drain.*

搓啊，揉啊，揉啊，搓啊，細菌洗掉了。

## 何時洗手:

- 孩子抵達時
- 烹調、供應或處理食物的前後
- 吃東西前後
- 清潔溢流物之後，或觸摸垃圾桶或垃圾桶的蓋子之後
- 觸摸有毒性的清潔劑或殺蟲劑後
- 使用廁所後
- 更換尿布後
- 打噴嚏，咳嗽或擦鼻涕後
- 給予藥物或塗抹防曬霜前後
- 接觸痛處、傷口或擦傷處前後
- 處理血液、粘液、或嘔吐物等體液後
- 在室外玩耍後
- 在 messy play (通常指 sensory activities (多感官活動)，玩沙子，繪畫和用膠水後

- 玩水前後
- 接觸含在嘴裡的玩具或奶嘴後
- 更換髒床單或衣物後
- 接觸或餵食寵物或其他動物後
- 抽煙後

資料來源：《家庭托育環境評量表-修訂版》(Family Child Care Environment Rating Scale Revised Edition)。Harms , 1. , Cryer , D. , Clifford R. , 第 10 , 29 頁。《關於 ECERS-R 的一切》(All About ECERS-R) , Harms , T. , Cryer , D. , , Riley , C"第 114 , 124 頁。114 , 124. 美國兒科學會, 美國公共健康協會及全國兒童保育和早期教育健康和 safety 資源中心 (2012 年)。《關愛我們的孩子：國民健康和 safety 績效標準》(Caring for our children: National Health and Safety Performance Standards); 《早期保育和教育計畫指南》第三次修訂版(Guidelines for Early Care and Education Programs , 3rd Edition)。伊利諾州 Elk Grove Village; 美國兒科學會和華盛頓特區：美國公共健康協會。同時還可在 <http://nrc.uchsc.edu> 查看。