对抗细菌！洗手！

勤洗手是预防多种传染病传播（包括普通感冒）的简单方法。伊利诺伊州法律规定了学校和托儿中心的洗手标准。

洗手的最佳时间是什么时候？

在到达托儿中心或日托之家时，孩子们应立即洗手，以及……

- 在回家之前。
- 在去洗手间或更换尿布之后；在接触过宠物或动物之后；在打喷嚏、咳嗽或擦鼻涕和 / 或擤鼻涕之后；在外出玩耍之后；或在接触了任何沾有体液或废物（如血液、唾液、尿液、粪便或呕吐物）的东西之后。
- 在使用水台或进食每餐或点心、进行烹饪体验或以其他方式处理食物之前和之后。
- 在手看起来或感觉不干净或闻起来有异味的任何时候。

在到达学校或托儿中心后，家长和老师应立即洗手，以及……

- 在回家之前。
- 在使用卫生间或帮助孩子使用卫生间之后；在换尿布之后；在打喷嚏、咳嗽、擦鼻涕和 / 或擤鼻涕之后，或在帮助孩子擦鼻涕和 / 或擤鼻涕之后；在触摸了沾有体液或废物（如血液、唾液、尿液、粪便或呕吐物）的物品之后；在触摸了宠物或宠物物品（如笼子或皮带）之后；或在触摸或照顾生病的孩子之后。
- 在进食、饮水或准备、处理或供应食物；配药或进行急救；整理房间或照顾不同组别的孩子之前和之后。
- 在手看起来或感觉不干净或闻起来有异味的任何时候。

最佳洗手方式是什么？

使用温热（而不是热水）、流动的水。先用“冷”水冲洗。然后，逐渐增加温水的量，在孩子将手放在水龙头下方之前，自己先试试水的温度。

使用肥皂。涂抹足量肥皂液，揉出丰富的泡沫。在手掌的正面、背面、指间、指甲缝以及前臂部位都抹上泡沫。用力搓洗至少 20 秒钟。最后冲洗干净。

用干净纸巾或自动烘干机干燥双手。然后使用纸巾关闭水龙头，并丢掉纸巾。

请采用上述方法，帮助您的孩子洗手。当他们有了一些经验，你可以教他们如何在你的监督下自行洗手。

English Title: Fight Germs! Wash Your Hands!

Illinois Early Learning Project

Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Illinois State Board of Education