

# 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托儿中心和日托之家的洗手标准。以下是一些建议，也可以帮助你了解伊利诺伊州早期学习和发育基准（**Illinois Early Learning and Development Benchmarks**）**22.A.ECa** 和 **22.A.ECb**。

## 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
- 在上厕所、打喷嚏、摸鼻子、与动物玩耍、在户外玩耍、玩其他孩子玩过的玩具、或接触任何被体液或废弃物（如血液、唾液、尿液、粪便或呕吐物）弄脏的东西后
- 在吃饭、做饭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……

- 在处理食物或瓶子、给药或使用药物或药膏或回家之前
- 在使用厕所或帮助孩子上厕所、换尿布、接触任何体液（例如鼻涕）、处理宠物或宠物物品（例如笼子或皮带）、处理孩子使用过的物品、摘下用于任何卫生目的手套、使用电话、或照顾或接触生病的孩子之后
- 在他们前往学校或托儿中心的其他房间或转到不同的儿童小组的任何时候
- 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。（注：安全专家称，热水器的温度最好不要超过 **120** 华氏度，或 **49** 摄氏度。）
- 避免走捷径。使用肥皂。（现在正在对醇基洗手液进行安全方面的研究，但目前建议在托儿所使用肥皂洗手。切勿将洗手液放置在幼儿可以接触到的地方。）清洗双手的正面和背面。记住要清洗指甲缝。至少清洗 **15** 秒。（大约是唱一首字母歌所需的时间。）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。注：请勿给婴幼儿使用自动烘干机。在其他 **6** 岁以下的儿童使用烘干机时，要进行密切的监督。
- 在采用上述方法时，请帮助幼儿洗手。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!



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](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education