

3. 教育小孩咳嗽时遮住嘴巴。

家长应该教育小孩在咳嗽或打喷嚏时用手纸捂住，或穿上衣袖或胳膊挡住，而不是用手。

4. 教育小孩“三尺”规矩。

小孩应该知道跟有病的人保持至少三尺的距离。

5. 作个好榜样。

小孩通常能从父母或其他家庭成员那里学到良好的卫生习惯。您应该作一个好榜样，勤洗手，咳嗽时捂住嘴巴。

资源

美国疾病预防控制中心

www.cdc.gov/germstopper

海华郡卫生部

www.hchealth.org

马里兰州卫生与精神健康部

www.dhmm.state.md.us

海华郡公立学校系统在就业和机会均等方面不因种族、肤色、民族、国家来源、宗教、身体或精神缺陷、年龄、性别、婚姻状态或性取向而歧视。如有疑问，请洽海华郡公立学校系统平权办公室：10910 Route 108, Ellicott City, MD 21042 电话联系：410.313.6654.

海华郡公立学校系统
10910 Route 108 • Ellicott City, MD 21042
410.313.5350
www.hcpss.org

PIO.9.06

健康的小孩 (Healthy Kids) 健康的学校(Healthy Schools)



海华郡公立学校系统致力于为我们的学生和员工提供一个安全的学习和工作环境。为达成此一目标而设立的诸多提案中，一个重要措施便是提倡良好的卫生习惯来预防感冒和其他传染疾病的传播。

安全学校



健康孩子，健康学校

为了支持海华郡公立学校系统为学生和员工提供一个安全和有益的学校环境的目标，老师经常向学生强调培养个人卫生习惯的重要性。侧重点是保持健康，避免普通感冒和其它更为严重的传染疾病。人们染上感冒或其它传染疾病的最主要途径之一，是用已经有病毒的手擦鼻子和眼睛。因此，勤洗手是预防得病的最重要的途径。洗手会帮助去除从别人那里或从其他传染源获得的病毒。

学校目前在作什么

1. 鼓励学生将洗手当作头等大事：

- 每次咳嗽、打喷嚏或使用手纸。
- 饮食之前或之后。
- 上洗手间之前或之后。
- 触摸其它东西表面（如，桌面、门把、钱币等等）或其它表面污染源。

2. 鼓励正确洗手方法。

- 首先，打湿双手，涂上皂液；
- 使劲搓洗双手手心和手面；
- 继续搓洗15-20秒。只有皂液和搓洗同时作用才能帮助溶解和去除细菌；
- 冲洗干净，然后把手擦干。

3. 鼓励学生咳嗽时使用手纸。

我们建议所有教室都提供手纸。手纸用后即弃，如有可能，随即洗手。若无手纸，学生咳嗽或打喷嚏时要用上衣袖，而不是用手。

4. 建议学生洗完手后，再辅以酒精为原料的消毒剂。

使用液体消毒剂洗手并不能完全取代彻底洗手。我们建议学生只是在没有水和肥皂或是洗手之外才使用液体消毒剂洗手。

5. 经常清洁常常使用的一些表面。

学校的清洁工人每年都回接受专门训练去做好他们各个方面的清洁工作，包括那些经常需要使用的表面。门把、桌面、水龙头开关、喝水水喉等地方会经常清洁。

6. 让带病人员呆在家里。

发烧或自认为得了流感的学生或员工应该留在家里，直到他们发烧等症状都消失了24小时之后才行。

家庭可以做些什么

1. 让得病小孩呆在家里。

学生有了流感或流感病情之后，不应到校上课，直到他们不再发烧、呕吐或拉肚子，并且感觉良好，能够参加正常学校活动。家长也不要让带病小孩参加文体和其它课外活动，或是另外的需要亲密接触的活动。

2. 教育小孩勤洗手。

家长应该在家让小孩继续他们在学校教导的良好卫生习惯，敦促小孩使用肥皂洗手15-20秒钟。