

# 站著換尿布和洗手

## 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，並將其放在手臂可以伸得到的地方，例如：
  - 足夠的濕紙巾給換尿布/學習褲 (pull-up褲型紙尿褲) 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/學習褲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)
  - 一片乾淨的尿布或學習褲
  - 一個塑膠袋裝髒衣服，和一套乾淨的衣服 (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)
3. 給站著的孩子換尿布時，應該先脫掉孩子的衣服、鞋子和襪子，以防止衣服被弄髒。
4. 讓孩子把他們的襯衫/毛衣拉到腰部以上，以避免這些衣服被污染。
5. 不要把尿布或學習褲直接從孩子的腿上拉下來。反之，要把尿布或學習褲的兩側解開，然後再脫掉尿布或學習褲。
6. 脫掉髒的尿布或學習褲，然後放入有內襯不用手開的垃圾桶。
7. 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。如果有使用手套的話，此時應丟掉手套。
8. 用一片濕紙巾擦除你手上的污物然後丟入垃圾桶。
9. 用另一片濕紙巾擦除孩子手上的污物然後丟入垃圾桶。
10. 換上乾淨的尿布/學習褲並為孩子穿上衣服。
11. 按照正確的洗手程序幫孩子清洗雙手 (兩歲以上的孩子可以使用免洗手液)。不要讓孩子觸摸任何東西，直接把孩子帶回遊戲區。
12. 確定給孩子換尿布的地方沒有被污物漏到地板上弄髒。如果孩子腳下的地板髒了，噴灑肥皂水溶液，然後用紙巾擦乾或者用吸滿水的紙巾或濕紙巾擦拭，來清潔和潔淨弄髒的地方。
13. 消毒弄髒的地方，噴灑具有消毒劑強度的漂白水溶液 (一加侖水對1/2至3/4杯的漂白劑)，然後等候至少2分鐘再擦拭。其他被EPA (環境保護機構) 核准的消毒劑，應遵照說明指示使用，可以用來取代漂白水溶液。
14. 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：國民健康和安​​全績效標準》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 and Safety Performance Standards for Out-of-Home Care, 3<sup>rd</sup> edition*, American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Childcare (2011).