

## Child Care and Early Learning Programs (儿童保育和早期学习计划) 中的疾病预防：教师检查清单

**如何使用此检查清单：**此份检查清单提供了早期学习计划管理人员和教师可以用来预防和控制疾病传播的相关策略。其中列出了针对每项策略的根本原因（“为什么？”）以及行动步骤（“我应该怎么做？”）。很多策略建议会需要使用支持工具，这些工具可以在我们的网站上找到：[kingcounty.gov/childcare](http://kingcounty.gov/childcare)。您可能会发现事先从下方链接中将相应工具打印出来会很有帮助，这样您便可以在需要时随时使用。欲了解有关疾病及其传播方式的更多信息，请参阅该检查清单末尾的补充信息。

### 监测疾病迹象

**为什么这一点很重要？** 越早发现生病的人，就能越早把他们送回家。这有助于防止病菌在教室内传播。

#### 我应该怎么做？

- 在孩子们到达时以及全天注意观察是否有生病的迹象。生病的迹象可能包括脸颊发红、呼吸急促或呼吸困难（最近没有进行身体活动）、表现得比平时更加疲倦、比平时更加暴躁或爱哭。
- 如果工作人员需要为儿童测量体温，请遵循[温度计手册](#)中的指导原则。
- 如果孩子有生病的迹象，请通知您的管理人员，并遵守计划的生病政策。

### 洗净双手

**为什么这一点很重要？** 洗手可以清除接触过带有病菌物体的双手上的病菌。

#### 我应该怎么做？

- 遵循 [Washington Administration Code \(WAC, 华盛顿州行政法典\) 第 110-300-0200 条](#) 中规定的洗手步骤。
- 确保备有肥皂、清水、以及纸巾或酒精洗手液（酒精含量至少 60%）。室外也应该备有这些物品。
- 在给儿童使用洗手液时：
  - 手上不能有明显的污垢。污垢需要使用流动的水冲洗干净。
  - 每年在使用前，家长/监护人必须填写[洗手液授权表](#)。（在网站 [kingcounty.gov/childcare](http://kingcounty.gov/childcare) 的“Health forms and care plans”（健康表格和护理计划）图标下供有翻译版本。）

- 绝对不能给 2 岁以下的儿童使用。

## 咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻

**为什么？**很多病毒，如流感和呼吸道合胞病毒 (RSV)，可以存活在咳嗽、喷嚏、流鼻涕和唾液（口水）等呼吸道飞沫中。**咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻有助于防止这些飞沫落在物体表面或进入他人的口、鼻和眼睛之中。**

### 我应该怎么做？

- 教会孩子们如何用手肘而不是用手在咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻。
- 教会孩子们在需要咳嗽或打喷嚏时远离他人。
- 经常洗手。
- 用过的纸巾要扔掉，擦鼻涕后要洗手。

## 清洁、消毒和杀菌

**为什么？**很多病菌都可以在表面和物体上存活。例如，诺如病毒（可以引起呕吐和腹泻）可以在物体表面存活数周之久！**使用“三步法”对物体和表面进行清洁、冲洗、消毒或杀菌，可以减少或杀死病菌，从而防止它们进行传播并使人生病。**

### 我应该怎么做？

- 遵循**三步法**（清洁、冲洗、消毒），并张贴标识语提醒大家注意三步法的步骤。（在网站 [kingcounty.gov/childcare](http://kingcounty.gov/childcare) 的“Cleaning and bleach”（清洁和漂白剂）图标下供有翻译版本。）
- 在使用漂白剂以外的任何消毒或杀菌产品之前，请获得 Department of Children, Youth and Families（DCYF，儿童、青少年和家庭部）许可方的批准。这是 WAC 的要求。
- 遵循您的计划的**清洁计划表**。（在网站 [kingcounty.gov/childcare](http://kingcounty.gov/childcare) 的“Cleaning and bleach”（清洁和漂白剂）图标下供有翻译版本。）
- 将任何被口水弄脏或被放进宝宝嘴里的玩具放入收纳桶内，以便稍后进行清洁和消毒。入口类玩具绝不能与他人共享。

## 改善室内的空气质量

**为什么？**有些病菌会残留在空气中并被人吸入，如可以导致麻疹、水痘和 COVID-19 的病毒。通过改善室内的空气质量，可以让更多新鲜空气进入室内，减少空气中的病毒数量。

### 我应该怎么做？

- 调节暖通空调 (HVAC) 系统以允许外部空气进入计划机构的空间。
- 考虑在教室内使用便携式高效微粒空气过滤器 (HEPA) 型空气净化器。
- 使用儿童安全风扇，风扇应远离人群并向外吹。
- 如果浴室有风扇，应全天打开。
- 提供更多的户外活动时间；当孩子们离开房间时，保持门窗打开，让空气流通。
- 当孩子在场时，在安全的情况下打开门窗。
- 请访问[改善室内空气质量 - 华盛顿州金县](#)以了解更多信息。

## 减少换尿布和如厕时的细菌传播

**为什么？** 一些通过粪便传播的病菌，如手足口病或诺如病毒，会不小心被擦到物体表面，或通过空气进行传播，落在附近的物体或表面上。限制尿布更换区域内的物品、洗手，并确保更换区域内的任何表面或物体都能方便地进行清洁和消毒，从而减少通过粪便（大便）进行传播的病菌。

### 我应该怎么做？

- 确保每个人在如厕后均洗手。
- 遵循[如何更换尿布](#)的程序。（可提供[西班牙语版本](#)。）
  - 在换尿布期间，换尿布人员必须分三次进行洗手。
  - 在换完尿布后，孩子们必须使用肥皂和水洗手。
- 将任何在换尿布期间不使用的物品（例如，装有尿布霜表格的夹板、玩具、或悬挂式玩具）放在远离换尿布空间的位置。
- 使用三步法对尿布更换表面或浴室进行清洁、冲洗和**消毒**。
- 如果使用非冲水式马桶，比如坐便椅：
  - 确保其制作材料易于清洁和消毒。
  - 在每次使用后，均应该对椅子及其周围区域进行清洁、冲洗和消毒。
  - 有关清洁如厕训练设备的更多详情，请参阅 [WAC 110-300-0220](#)。

## 减少刷牙时病菌的传播

**为什么？** 由于很多病菌可以存活在唾液中，因此在刷牙时必须采取措施防止病菌从一个牙刷传播到另一个牙刷或从一个孩子传播到另一个孩子。

### 我应该怎么做？

- 遵循建议的[刷牙程序（在桌边）](#)。
- 存放牙刷：
  - 将牙刷头朝上放置，使其自然晾干。
  - 无法互相滴落。
  - 放在存放架上贴有标签的指定插槽中，不要与任何其他牙刷或其他孩子的牙刷插槽接触。

## 减少睡觉期间的病菌传播

**为什么？** 由于很多病菌可以通过空气进行传播，而孩子们在睡觉时又无法在咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻，因此让睡觉的孩子保持一定距离有助于减少病菌的传播。

### 我应该怎么做？

- 每张午睡垫或小床每边至少要隔开 18 英寸（0.5 米）的距离。
- 让孩子们头对脚或脚对脚躺下，以增加睡觉的孩子们脸部之间的距离。
- 婴儿床之间至少相距 30 英寸（0.8 米）的距离，如果空间狭小，也可以将婴儿床端对端地摆放，只要床之间有有机玻璃等坚固的屏障隔开即可。
- 有关清洁睡眠设备和床单的信息，请参阅您的计划的[清洁计划表](#)。

## 关于疾病及其传播方式的更多相关信息

传染病（即可以在人与人之间进行传播的疾病）只有在三个条件存在的情况下才会传播：一种病菌、一个更容易感染该病菌或如果该病菌进入体内便会生病的人，以及一个将该病菌传播给他人的途径。儿童保育和早期学习计划机构均具备这三个要素，但本检查清单旨在提供减少这些要素的策略。

在本检查清单中所讨论的**病菌**是指可能会致病的病毒、细菌、真菌、或寄生虫。

一个人**更容易感染病菌**的原因有很多。在儿童保育机构，孩子们靠得很近，更有可能会把东西放进嘴里，这两种情况都更容易让病菌进入他们的身体。不洗手（或洗手不彻底）会使病菌更容易进入人的身体。开放性伤口或未遮盖的伤口也是一个风险因素，因为它们可以让病菌进入人的身体。

当病菌从一个人的身上转移并进入另一个人的身体时，这就是所谓的**传播**。儿童保育机构常见的传播方式主要有三种，包括：

- **飞沫传播** – 当某些呼吸道病毒或细菌感染从咳嗽、喷嚏、唾液、或流鼻涕的液体中释放出飞沫到空气中、物体表面上、或直接到眼睛、鼻子或口腔粘膜上时，就会发生飞沫传播。这些呼吸道飞沫携带着病毒或细菌，但由于它们相对较大且较重，通常传播距离不会超过 3 英尺 (0.9 米) 到 6 英尺 (1.8 米)。如果飞沫直接进入他人的粘膜（眼睛、鼻子或嘴巴），或者接触到带有飞沫的表面或物体，然后再接触眼睛、鼻子或嘴巴，就会使病菌进入他人体内。通过飞沫传播的疾病例子有：
  - 百日咳杆菌（百日咳）（可以通过 Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTap, 白喉、破伤风、百日咳) 或 Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Tdap, 破伤风、白喉、百日咳) 疫苗预防)
  - 流感病毒（可以通过流感疫苗预防)
  - 呼吸道合胞病毒 (RSV)
  - COVID-19 病毒 (COVID-19 (2019 冠状病毒病) 疫苗可以减轻严重程度)
  - 手足口病 (HFMD)
  - 诺如病毒
  - 腮腺炎病毒 – (可以通过接种 Measles, Mumps and Rubella (MMR, 麻疹、腮腺炎和风疹) 疫苗来预防)
  
- **空气传播** – 当病毒或细菌携带者呼气、说话、唱歌、咳嗽或打喷嚏时，会向空气中释放较小的病毒颗粒，便会发生这种情况。由于这些微粒又小又轻，它们可以悬浮在空气中，并能停留数小时之久。他人可以通过呼吸空气中的细小颗粒将这些病菌带入体内。
  - 通过空气传播的疾病例子有：

- 结核分枝杆菌（结核病）
  - 麻疹病毒（麻疹） – （可以通过接种 MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）疫苗来预防）
  - 严重急性呼吸综合征冠状病毒 2 型 (SARS-CoV-2) 病毒 (COVID-19)  
（COVID-19（2019 冠状病毒病）疫苗可以减轻严重程度）
  - 水痘-带状疱疹病毒（水痘）（可以通过接种 varicella（水痘）疫苗进行预防）
- **接触传播** – 这是指一个人身上的真菌、细菌、病毒、或寄生虫进入或感染到另一个人的身体。这种传播可能有两种方式。
    - **直接传播** – 如果一个人接触了自己身上带有病菌的皮疹（如水痘或脓疱疮引起的水疱），然后又接触了另一个人，其病菌就会通过未遮盖的伤口、溃疡、或皮肤裂纹进入另一个人的体内。寄生虫（如虱子或疥疮）也可能通过直接接触进行传播，如果两个人的皮肤或头部接触时间足够长，寄生虫就会从一个人的身上爬到另一个人的身上。
    - **间接传播** – 当病毒、细菌、或真菌沾染到手上、物体表面、或物品上时，这就是所谓的**污染**。如果他人接触了被污染的手、物体或表面，但没有洗手（或洗手不够彻底），然后又接触了自己的口、眼、鼻或皮肤开口（如未遮盖的伤口），病菌就会进入他们的体内，使他们生病。
      - **粪口传播** – 这是间接传播的一个具体例子。粪口传播是指一个人粪便（大便）中的细菌或病毒进入他人的口中，并被吞咽。这种情况发生的原因是，如果一个人生了病，而病菌存活在粪便（大便）中，那么他在上完厕所后没有很好地洗手以去除病菌，然后将病菌转移到了物品或食物上。他人吃了带有病菌的食物，或者接触了带有病菌的物体，没有洗手，然后将手放入口中，便会因此生病。
    - 通过接触传播的疾病例子有：
      - 由葡萄球菌和链球菌引起的脓疱病和耐甲氧西林金黄色葡萄球菌 (MRSA) 感染
      - 手足口病 (HFMD)
      - 诺如病毒
      - 严重急性呼吸综合征冠状病毒 2 型 (SARS-CoV-2) 病毒 (COVID-19)（可以通过接种疫苗进行预防）
      - 水痘-带状疱疹病毒（水痘）（可以通过接种 varicella（水痘）疫苗进行预防）
      - 轮状病毒（可以通过接种疫苗进行预防）

有些疾病有多种传播途径（例如，COVID-19 可以通过飞沫、空气和接触传播）。对于一种还可以通过空气进行传播的疾病，仅使用清洁表面等一种策略可能不足以消灭病菌。要想有效地减少病菌、防止病菌传播和预防疾病，必须采用多种策略。

### 三步法如何预防疾病？

1. **清洁** - 使用肥皂、水和擦洗进行清洁。这一步骤可以去除表面的污垢，并且可以清除大多数有害的致病菌。
2. **冲洗** - 如果第一步留下了肥皂膜，则消毒剂和杀菌剂便无法起作用了。肥皂膜需要使用清水冲洗干净，这样消毒剂和杀菌剂才能发挥作用。
3. **消毒** - 虽然我们的目标之一是清除病菌，防止它们进行传播，但我们也不希望刺激性化学物质进入幼儿发育中的身体内。消毒剂中漂白剂的含量被认为可以安全地用于可能会放入儿童口中的物品（奶嘴和婴儿玩具）或食物可能接触的表面（如盘子和餐具）。**消毒剂可以减少清洁后表面残留的病菌数量，从而减少可能传播感染和导致疾病的病菌。**

或

3. **杀菌** - 存活在粪便（大便）、血液和其他体液中的一些病菌会导致严重的疾病或病症。我们的目标是杀死这些病菌，而不仅仅是减少它们。由于**杀菌剂能够杀死清洁后残留在物体表面的病菌**，因此其适用于可能滋生可以导致严重疾病的病菌的表面（在浴室和尿布区域）。其还适用于清理体液、血液、或其他潜在传染性物质 (OPIM)。

### 参考资料

**American Academy of Pediatrics.** Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition

**Centers for Disease Control and Prevention.** Website.  
<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/spread/index.html>

**National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Learning.** Website. <https://nrckids.org/CFOC/TOC>