

# 2019 冠状病毒病安全与卫生标准作业程序：幼教中心篇

确保早疗中心、托儿所及幼儿园有效预防 2019 冠状病毒病 (COVID-19)，提供安全的学习环境。

## 前言

这本《2019 冠状病毒病安全与卫生标准作业程序：幼教中心篇》的宗旨是指引幼教服务人员采取预防措施，在**配合相关的官方指示**重新开课时，能够齐心抑制病毒在社区内的传播。这本指南的主要对象是幼教中心，如：早疗中心、托儿所、幼儿园，同时也适用于其他为儿童服务的中心和学校。这本指南是由马来西亚全国儿童早期疗育执委会 (National Early Childhood Intervention Council, NECIC) 编写。

NECIC 是由 26 个提供早疗服务的非政府机构组成的。这个程序会根据 COVID-19 最新疫情的发展，持续更新。这个程序的英语、马来语、淡米尔语版本可以通过 NECIC 网页获取：<https://tinyurl.com/Covid19-SOP-EC>

幼教中心必须认真看待保持环境和个人卫生与安全社交距离的措施，因为全马以及全世界正面对一场长战。目前估计疫情还会持续一或两年。身为社会的一份子，每一个人都扮演着重要的角色，**持续进行预防 COVID-19 的措施**——良好的个人卫生习惯及安全的社交距离；无论政府有无实行行动管制令 (Movement Control Order, MCO) 或某种形式的封锁。

这个程序里所建议的预防措施可能需要教育工作者在日常时间表上做些调整，如缩短教学或缩短在校时间，以方便清洁工作的进行和分开使用共用区域的时间。

**NECIC 郑重声明，幼教中心必需遵守有关当局的官方指示，只能够在当局的许可下才可以重新营业。违法营业者会受到法律制裁。**

全国儿童早期疗育执委会  
2020 年 4 月 10 日

## COVID-19 安全培训：全体校园成员

早教中心、托儿所及幼儿园必须提供全体老师和员工、家长及学生 COVID-19 安全培训：

- 与家长及监护人建立良好沟通关系，通过电话或传短讯告诉他们关于校方将采取的措施。向他们解释校方为什么采用这些措施，以及告诉家长及监护人他们可以如何为这些改变做准备。建议可分享这本指南供大家参考。
- 员工的培训必需在开课前进行，以确保全体职员做好充足的准备，采用这些安全与卫生措施。当孩子们回校上课时，全体老师和员工应该熟悉：
  - 良好的个人卫生习惯
  - 健康检查的程序或步骤
  - 正确使用温度计（根据该产品说明书）
  - 清洁和消毒的步骤
  - 各个活动和空间的安全距离措施

员工培训应包括实地测试过程，让员工以明确又坚定的沟通方式，传达安全与卫生信息给儿童、家长及访客。

- 开课前必须训练全体学生、家长及监护人关于贵校将采用的卫生和安全措施。
  - 定期**重复训练**家长、监护人和学生（先每周，然后两周一次，再来每月一次），尤其是有困难遵守安全与卫生措施的人。
  - 训练学生、家长及监护人时，保持坚定立场之际也要通情达理。对于选择不遵守指示的家庭，校方有权通知他们的孩子将被停课或开除，因为他们的所作所为对所有人可造成风险。
  - 使用家长、监护人及学生最擅长的语言沟通，无论是华语、英语或马来语。若可以，用他们的母语沟通，如：淡米尔语、伊班语、杜顺语、闪迈语等。
- 用多种形式进行训练：电话、传短信、视频会议、视觉策略或图片、信息图表、影片等。信息应该以简单明确的语言及图片呈现，并适合儿童及无障碍（disability-inclusive）。
- 有些儿童需要细心体贴的方式来帮助他们理解 COVID-19 疫情，以及学校改变操作方式的原因。这个文件里有一些[适合儿童的 COVID-19 资料](#)，可协助家长或老师们向儿童讲解 COVID-19 疫情。

## 基本预防措施——随时进行

### 良好卫生习惯

- 1) **清洗双手**
  - a) 洗手的步骤请看附录 1。
  - b) 咳嗽打喷嚏时，用手肘或纸巾遮掩口鼻（适当处置用过的纸巾）。
  - c) 确保肥皂和水或洗手液是足够的，并放置在触手可及的地方。
- 2) 员工应随时**佩戴口罩**
  - a) 佩戴口罩的正确方式请看附录 2。
  - b) 三层医用外科口罩
  - c) 布制面罩：至少双层 100% 棉布加一层过滤性无纺布的口罩
- 3) **禁止共享食物、餐具、杯、碗碟、手巾或毛巾等。**
- 4) 将用过的纸巾或湿纸巾丢入有盖垃圾桶里。
- 5) 小心摘下口罩和手套，丢入密封塑料袋后将它封好。

### 环境卫生

日常进行清洗和消毒经常触碰的物件和表面。

### 清洗和消毒

- 1) 经常触碰的表面，如：门把手、电源开关、桌面、椅子或凳子、扶手或栏杆、水龙头、地毯、柜台等
- 2) 经常触碰的物件，如：玩具、教材、文具、玩具篮或收纳盒、电脑（键盘、鼠标）等
  - 学生或老师用了后都必须清洗物件
- 3) 对冠状病毒有效的消毒剂：
  - 家用漂白剂（含氯）以 1:100 的比例兑水，如：10 毫升的漂白水对 1 公升水
  - 请参考美国疾病控制与预防中心（CDC）的[清洁和消毒指南](#)（华语）

## 保持安全社交距离

### 1. 一般规则

- a. 与他人保持 1 米的距离。
- b. 不要握手、拥抱、击掌或触摸其他人。

### 2. 限制不必要的人员出入校园

- a. 限制不必要的出入，包括家长、监护人、临时工人。
- b. 允许家长接送孩子。
- c. 只那些有必要维持中心或学校日常运作的人员可以进入校园，如：治疗师、巡回支持老师、早疗老师、融合教育老师。
- d. 向每一位新的访客获取国外旅行申报。
- e. 当新家长来访咨询时，暂停允许他们于上课时间进入中心或学校。以线上方式代替面试评估；实地参观中心或学校可用影片和照片代替。
- f. 当有必要的维修工作或来自当局的审查时：
  - 将来访时间安排于孩子们不在中心的时候
  - 随时保持良好的个人卫生习惯及与他人保持安全社交距离
  - 他们离开后必须清洗和消毒接触过的表面和物件

### 3. 当安全社交距离不可避免时：

挡在需要触碰式的辅助时，如：物理治疗、职能治疗、感统游戏、写字的时候。或是当有肢体障碍的孩子需要辅助以完成日常生活的基本动作时，这包括吃饭、如厕、换衣服、穿鞋子等。在这些情况下，家长和老师必须戴口罩和手套，必须常洗手。切记别因为有戴手套而掉以轻心。

## 健康检查

1. 在中心入口处为全体员工、学生和访客进行健康检查、体温检测及手部消毒。如果有人不诚实申报个人健康状态，孩子或他的家庭可以被中心或学校要求停课或开除。校方有可能会向当局举报该家庭。
2. 找一个适合的空间，让突然生病的学生或员工在回家前可以暂时隔离。
3. 禁止任何有以下情况的人进入校园，包括员工和学生：
  - **身体不适**
    - 发高烧或有流感型症状（流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、呼吸急促）。
    - 他们必须回家休息，待痊愈后才可返校。
  - 与 COVID-19 患者有密切接触

- 批准 14 天休假，进行隔离。
  - 如果员工、家长或监护人或他们的孩子和 COVID-19 患者有密切接触，他们必须立刻通知校方。
  - **从国外回来**
    - 所有刚从国外回来的员工和学生必须休假 14 天，进行隔离。
4. 为全体员工和学生增加测量体温的次数。一般规则如下：
- a. 半天课程：一天两次，到达和离开的时候
  - b. 全天式课程：一天三次，到达时、中午（午餐或午睡时间）、离开时
5. 体温测量
- a. 平均高烧的温度是 **37.5°C 或以上**
  - b. 注意事项：请查阅体温计的说明书，确认它的正确使用方式，该体温计的正常体温范围，以及清洁说明。不可使用口腔体温计。
  - c. 建议使用免触碰性或电子体温计。
6. 如果有位孩子在中心或学校的时候身体不适，请将孩子带到隔离区或房间，与其他孩子隔离。即刻通知家长过来带孩子回家或就医。

## 张贴图像

在显眼的地方张贴相关海报或图片以示提醒员工和儿童遵守预防措施。海报和图片必需明确、适合儿童、及摆放在儿童看得见的地方（视线高度）。建议的图像如下但不仅限于：

- 洗手步骤
- 个人卫生习惯（咳嗽打喷嚏时，用手肘或纸巾遮掩口鼻；将用过的纸巾丢入垃圾桶后立即洗手）
- 禁止共享食物、餐具、玩具
- 保持社交距离
- 进入和离开校园的指示

也建议中心和学校张贴保持环境清洁的指南以提醒员工，如：

- 如何消毒表面和物品（请参考“清洗和消毒”，第 3 页）
- 如何处理垃圾
- 上厕所、洗澡、换尿布的注意事项

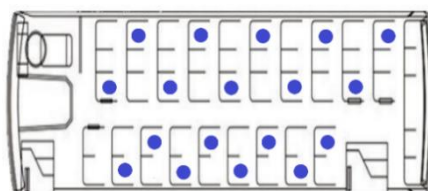
## 具体预防措施

以下这个部分描述全体员工和家长在校园内各个不同的时候和场合需要采取的预防措施。

### 抵达学校或进入学校

#### 学校接送服务（校巴或校车）

- 在车里提供手部消毒液，让儿童上车前清洗双手。
- 司机一定要戴口罩。
- 给每一个孩子安排特定的座位。
- 调整接送时间表，以减少每一趟车程的人数。
- 尽量隔开孩子座位的距离，安排每一排座位只限一人可坐，和前排乘客以对角的方式入座。如图：

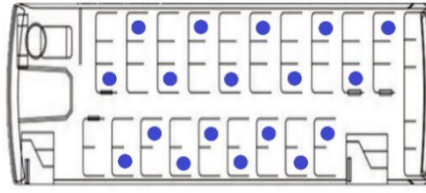


- 每个孩子上车前要测量他们的体温。
- 劝告生病的小朋友在家休息。
- 把车窗开着和调整空调，以保持空气流通。
- 定时清洗和消毒经常接触的表面，如：门把手、扶手、车窗。定期擦拭消毒全部车座。

#### 搭公共交通上学

- 避免触摸您的脸。
- 触碰经常接触的表面后，要用肥皂和水或手部消毒液洗手。在公共交通上经常接触表面如：门把手、扶手、窗户。
- 尽可能与其他乘客保持安全距离。
  - 让孩子坐在您的前一排，方便您随时留意他。
  - 如果您的孩子还小、或不能独自乘坐在座位上，您可以抱着他、或坐在您的身边。
  - 建议每一排座位只限一人，并和前排的乘客以对角方式入座。如图：





- 尽可能打开窗户疏通空气。

## 抵达学校

- 1) 错开学生的到达时间。将学生分成小组，依据定好的时段到达学校。建议每个时段为时约 10-15 分钟，人数不超过 5 名孩子。
- 2) 有些早疗中心鼓励家长在课程里一起参与。在这些情况下，家长进入中心时必须进行健康检查和保持与他人的安全社交距离。
- 3) 只是送孩子上课的家长不可进入校园，只能在门口处接送孩子。建议如下：
  - 孩子和家长或监护人应在车里等候可上前到校门口的指示。
  - 提供宽敞的等候区，并放置距离 1 米的标记以示提醒。
- 4) 家长或监护人不可在校园外围聚集。
- 5) 小朋友（和早疗中心的家长）在完成健康检查后必须立即进入各自的班级。若有需要，老师可亲自带他们的学生进入教室。

## 体温测量和健康检查

- 1) 在门口为全体员工、学生和访客进行健康检查和体温测量。
- 2) 在健康检查站准备手部消毒液，并要求可进入的人士在进入校园前洗手。
- 3) 指定工作人员在门口站岗进行健康检查。委任至少 2 位员工轮流执行这项任务（另一位当候补）。被委任的员工在进行健康检查时必须保持良好的卫生习惯。
- 4) 如果有学生身体不适，告诉家长他们的孩子必须留在家里休息，等到痊愈后才可以回学校上课。

## 提交功课和归还图书馆租借的处理

- 1) 指定一个放置功课或租借物品的篮子或箱子，摆放在儿童触手可及的高度。员工有必要进行相应的消毒。
- 2) 考虑通过网络提交功课，如电邮或虚拟课堂。
- 3) 如果孩子的家里有相似的教材，尽量避免将中心的教材借出去。教导家长或监护人怎么运用相似的材料来达到同样的学习目标。
- 4) 如果允许学生或家长将玩具、器材和教材借回去：

- a) 考虑使用电子目录表或记录表，让家长不用亲自到学校，而是上线浏览可借的玩具、器材和教材。
- b) 如果有必要亲自到访中心的资料室或图书馆，请限制在同个时间、同个空间里出现的人数。

## 校园内的安全距离

请仔细想一想校园内人的流动线。员工、学生们和访客在校园内如何走动、互动？热点区在哪里？

- 有没有一些空间是所有班级都使用的？  
如：食堂或饭厅、礼堂、游乐场、厕所、电脑室、图书馆、游玩区、花园或庭院等。
- 多人聚集的地方在哪里？  
如：走廊、门口、等候区、鞋柜、个人储物柜、洗手台
- 有没有狭窄的走廊？会有多过一组小朋友在同一个时间走过同一条走廊吗？
- 有没有活动是在空间小或狭窄的地方进行？或在一间小房间里与超过 5 个人进行活动？

中心或学校必须努力**限制集体移动**，避免拥挤的情形，以减少学生及老师与其他班级的成员有近距离的互动：

- 学生必须在自己的班级或课室楼层内活动。
- 不得与其他班级的学生在走廊上和共同空间里有互动。
- 交错安排移动的时间，尤其是去厕所和共用区域，如：户外和礼堂

全体老师应该一起讨论并对**日常上课时间表做出调整**，将保持安全距离所需的改变编排进时间表当中，例如：**错开用餐时间、分开使用共用区域**。

计划这些调整时，校方必需考虑**转换活动和等候所需的时间**，以避免大家因赶时间而忽略了安全与卫生措施。因此，**教学时间可能需要缩短**。但是，这些预防措施是至关重要的，以确保全体学校的成员不受 COVID-19 感染。



## 教室的环境

- 1) 尽可能使用一间干净、整洁和通风的教室或空间为临时教室来进行教学，以减少感染病毒的风险。
- 2) 将窗户和门打开，让空气流通。尽可能避免开空调，因为空调使空气在室内循环。
- 3) 视教室大小布置教学空间（桌椅和其他所需物件），遵守建议的安全距离原则（至少 1 米的距离）。尽可能拉开学生之间的距离。
- 4) 各个班级不能和其他班级同一时间共同使用教室、治疗室、游戏间。
- 5) 每堂课结束后，在另一组学生进来使用前，必须清洁与消毒所使用的空间和里面的物件。
  - 小贴士：移走或遮住不需要用到的物件、架子、收纳柜，将没必要的触碰降到最低，以避免病毒在空间内传播。
  - 将清洁时间编排进时间表当中，以确保清洁工作能够适当地进行。教学和活动的时间可能需要缩短。

## 课堂进行时

### 1. 一对一的教学模式（One-to-one sessions）

- 仅限一名教师与一名学生进行桌面上的活动（即每隔间的距离为 1 米）。
- 视个案情况而定，尽可能只允许一名家长参与，（如：有分离焦虑、需要肢体或行动上的辅助、或有挑战性行为等）。
- 在接见每一位学生之前和之后，对所有表面和物件进行消毒。
- 在接见每一位学生之前和之后；及在转换活动的期间，请用肥皂和水或手部消毒液清洗双手。

### 2. 群体活动（Group activities）

- 减少或取消群体活动。
- 在房间或室内设置更多个人活动的空间。与其把所有的书籍和积木放在同一个架子上，更推荐把它们分别摆放在房间的不同角落。
- 如果进行群体活动，一个房间最多可容纳 2-3 名老师和 3 名学生。确保每个人之间的距离至少为 1 米。
- 避免进行需要触摸他人的活动，例如牵手、握手、击掌等。
- 避免进行需要小朋友都坐在垫子上的群体活动。可考虑利用非正式的教学机会与学生互动，如：分别在不同时间与一或两个学生讲故事。
- 在活动结束后，另一组孩子进行活动前，对所有接触表面和物件进行消毒。
- 增加洗手的次数，并确保清洗双手的必需品触手可及。

- **适于安全距离的社交活动：**
  - 音乐，唱歌，跳舞（个人表演），尊巴舞
  - 讲故事
  - 简单的美术活动
  - 不须走动的运动，例如只涉及上半身动作的活动，瑜伽，地面或坐式的运动
  - 观看视频，玩电脑游戏（每人使用 1 台电脑）
  - 社交游戏如：宾果游戏，记忆游戏，猜猜他是谁？，四子棋，拼字游戏等。
  
- **避免进行不符合安全社交距离的活动，例如：**
  - 共享公用玩具、教材和工具等
  - 共享治疗室或游戏间
  - 外出到公共场所
  - 进行户外活动，如到游乐场、水上游戏、涉及肢体接触的感统游戏
  - 大集会，或小组会议

### 3. 班级人数

- 2-3 名老师，和 3 名学生。
- 仅在紧急情况之下，才可考虑增加一或两名工作人员。
- 学校可能没有更宽大的教室。因此必须做调整，考虑将班级拆分为较小的规模，或分批进行两次教学。

### 4. 志工或家长在课堂中的出席或参与

- 限制志工的参与，如：课堂活动、进餐时间、或其它的活动。
- 其中也包括了家长、清洁人员、其他班级的老师、厨师及维修工人等。
- 家长或监护人可在教室外，或坐在等候区里已分配好的位子上等待小朋友。

## 使用洗手间

### 1) 错开及协调使用厕所的时间

- a) 避免多个班级的学生在同一时间使用厕所。如在休息、用餐及户外活动之后。
- b) 各班级的老师可提前讨论他们的日常上课时间表，以避免在同一时间使用厕所的情形。

### 2) 保持安全社交距离。在厕所外，标记 1 米距离的记号以方便提示学生。

### 3) 将良好的洗手间卫生习惯的海报或图片贴在小朋友的视线高度，例如：

- a) 如厕后先关闭马桶盖，然后再冲洗马桶
- b) 如厕后，清洗双手

## 用餐时间（休息或午餐后）

- 1) 学生及老师或工作人员应在各自的教室里用餐，以确保与其他班级的学生保持安全距离。同时，也确保在一起的学生之间拥有 1 米的距离，如把他们分别安排坐在桌子的另一端，或使用更多的桌子把学生隔开。
- 2) 禁止共享食物和餐具。
- 3) 如有使用共同用餐的地点（例如食堂或饭厅）：
  - a) 按班级协调用餐时间，不要把不同班级的学生混合在一起。
  - b) 在下一个班级用餐之前，清洁接触表面（桌子、椅子）。
- 4) 厨师或分配食物的工作人员应佩戴口罩或防唾沫塑料口罩，并避免接触学生。
- 5) 建议准备个别包装的餐盒或食物。

## 洗澡或更换衣物

### 洗澡

- 避免在中心替小朋友洗澡。仅限于给弄脏衣服或拥有皮肤问题的小朋友洗澡。
- 如果需要洗澡，请一次只给一个小朋友洗澡。使用浴室后，在另一个小朋友使用前，请仔细清洗浴室或任何小朋友触碰过的地方。

### 如有必要帮小朋友更换衣物

- 一次只替一个小朋友更换尿布或衣物。
- 帮小朋友换下肮脏的衣服时，工作人员必须戴口罩。
- 立即将脏衣服放入袋子或洗衣袋中，并将袋子封好。若是纸尿布，请丢入有盖子的垃圾桶。
- 更换后，工作人员和小朋友都必须洗手。

## 午睡时间

- 建议小朋友在各自的教室里睡觉，避免将不同班级的小朋友混合在一起。
- 给每个小朋友分配单独的床位、床垫、枕头等，并标上他们的名字。
- 每个小朋友之间必须保持 1 米的距离。
- 如果工作人员需要陪伴小朋友午睡，请确保他们都戴着口罩，并在之后洗手。

## 放学或离开校园范围

- 1) 错开接送孩子的时间。把孩子们分成小组，依据组别的时间安排接孩子放学，每组的时段为 10-15 分钟。
- 2) 家长或监护人应在指定的接送时间到达学校，以减少等待，并避免成团结伴。

- 3) 校方应为接孩子的家长提供宽敞的等候空间，并放置 1 米距离的标记以作提醒。
- 4) 为所有离开学校的学生、员工和访客进行体温测量。
- 5) 避免与家长或监护人讨论孩子在学校的状况，以避免过久的交流。可考虑以电话或传短信的方式进行交流讨论。
- 6) 确保在另一组学生到达之前，清洁并消毒经常触碰的区域，如桌椅、设备、及任何物件等。

## 孩子回到家时

- 孩子回到家后，与其他家庭成员互动之前（避免触摸、拥抱），一定要立即洗澡。
- 孩子在学校穿的衣服一定要放进肥皂水里浸泡。

## 课余时间

- 劝告家长要减少或延期举行校外活动，如：游戏团体（playgroup）和派对。
- 劝告家长在学校以外的时候也务必遵守安全社交距离的规则。资料链接：《[社交距离](#)》由砂劳越诗巫的卓德福医生著。

## 老师或治疗师的课业准备

- 建议老师或治疗师在各自的教室里准备课程，并确保每人有 1 米的距离。
- 如果教材摆放在共用空间里，如图书馆、资料室或办公室，请好好协调，以便在同一个时间仅有 1-2 个人在同一处。操作例子如：使用排队号码或安排使用空间的时间表。
- 若准备空间里有多过一个人，请背对对方站或坐着，并保持安全社交距离。

## 员工会议与培训

- 1) 减少面对面的会议及培训，特别是不重要的会议和培训。
- 2) 考虑使用电邮、电话或视频进行会议。
- 3) 尽可能选择网络培训课程。
- 4) 若有重要却无法通过网络进行的培训课程时：
  - 确保培训学员的座位保持 1 米的距离。
  - 避免进行需要肢体接触的活动。
  - 提供个别包装的餐盒或食物，代替自助式供餐。

5) 建议员工避免聚集或闲聊。

## 当确诊患有 COVID-19 的人进入了校园后

- 暂时关闭学校 3-5 天。
- 通知全体家长、学生及员工。禁止透露受感染者（无论员工、学生或家长）的身份，并以尊重患者的方式沟通情况，避免污蔑和歧视的发生。
- 彻底地清洁和消毒校园。
  - 关闭 COVID-19 患者使用过的所有空间，然后等至少 24 小时后才进行清洁与消毒的工作，这是为了减低由飞沫感染的可能性。打开门和窗户让空气流通。
  - 清洁员工必须清洗和消毒患者使用过的所有区域（如：办公室、洗手间、共同空间），尤其注意经常触碰的表面。
  - 肮脏的表面应该在消毒前用清洁液或肥皂与清水洗过后再消毒。

## 给需留在家中的儿童提供网络学习

准备好为不能亲自到学校上课的儿童提供虚拟课程。处于高风险群组并可能需要留在家里的儿童包括：

- 免疫系统受到妥协的儿童
- 有复杂医疗需求的儿童
- 有隔离令或确诊感染 COVID-19 的家人
- 在 14 天内有前往 COVID-19 国家的行程记录

校方应实施虚拟学习计划，将网络和远程学习方案定为切实且合适的教学方式，确保教育和学习的延续，停课却不停学。建议学校或中心在规划虚拟课程时考虑以下事项：

- 怎么把面对面的课程改成网络教学，以及如何训练老师们以这种模式教课。
- 如何应付和解决技术上的问题，尤其缺乏信息技术（IT）的支持和技术人员时。
- 如何鼓励家长在孩子上远程课程时适当的陪同或监视孩子。
- 怎么应付或解决学生家里欠缺电脑和互联网设备的问题。

为了确保这些孩子们有丰富的学习体验，学校和中心应考虑除了通过网络学习之外，能不能够配合少量的面对面教学，安排几个小时或一两天，让学生到学校或中心参与教学活动。

## 附录 1 :如何洗手指南

勤洗手是保护个人健康，阻止病毒传染的好方法。

### 保育人员和儿童什么时候该洗手

- 到达中心后
- 在准备、分配食物或用餐前后
- 上厕所后
- 更换孩子的尿布或在帮助孩子上了洗手间后
- 在抹擦鼻子、嘴部、溃疡或伤口后
- 在处理完任何体液后，例如：腹泻、粘液或呕吐
- 在户外活动后
- 在其他时候，例如觉得您的手看起来很脏时

### 确保保育人员和儿童彻底洗手的一些技巧

- 使用肥皂液洗手
- 搓洗双手至少 20 秒。为了方便计时，洗手时唱一首“洗手歌”，以帮助他们记得彻底洗手。（唱两次《小星星》、《生日歌》或《Baby Shark》之类的歌曲大约需要 20 秒。）
- 仅在没有肥皂和清水的情况下（如在外旅行），谨慎使用含酒精的免水洗手液或手部消毒剂；切记：手部消毒剂不应替代肥皂和水。
- 使用一次性纸巾（然后正确处置）

请按照以下步骤洗手。将这些步骤（带有图片）张贴在水槽附近的墙上，以示提醒。

1. 打开水源。
2. 让流水弄湿双手。
3. 涂上肥皂液。
4. 揉搓双手最少 20 秒（手掌 > 手背 > 指隙 > 指背 > 拇指 > 指尖 > 手腕）。教孩子正确洗手时，请介绍洗手歌，以确保他们擦洗的时间足够长。
5. 让流水将双手冲洗干净，至少 10 秒钟。
6. 用干净的一次性纸巾擦干手。
7. 使用纸巾而不是赤手关闭水龙头。
8. 将纸巾扔进一个装有袋子的垃圾桶。

### 洗手步骤的海报

世卫组织 (WHO) [英语](#) [华语](#)

马来西亚卫生部 (MOH) [马来语](#)



## 附录 2：如何正确佩戴口罩

### 如何戴上口罩

1. 选择合适的口罩尺寸。尽可能给儿童使用儿童口罩。
2. 接触口罩之前，先用肥皂和水或手部消毒剂洗手。
3. 取一个口罩，确保口罩的两面都没有漏孔。
4. 确保口罩的正确方向：a) 硬金属条位于顶部，b) 如果使用三层外科口罩，彩色层向外。为了保留医用口罩予医疗保健专业人员，布制面罩也很有用。
5. 用口罩遮住口鼻，并确保脸部和口罩之间没有缝隙。根据有关口罩类型的说明，固定口罩。
6. 避免在使用时触摸口罩。如果触摸了口罩，请用肥皂和水或手部消毒剂洗手。
7. 如果口罩潮湿了，应立即换上新的口罩，并且不要重复使用一次性口罩。布制面罩应使用肥皂和水清洗并弄干燥，才可再使用。

### 如何摘取面罩

1. 避免触摸口罩的外层，因为它已被污染。仅触摸带子，然后从后面移开。
2. 立即将口罩丢入有盖垃圾桶或密封的塑料袋中。
3. 用肥皂和水或手部清洁剂清洗双手。
4. 布制口罩，在小心取下之后，将其放入密封塑料袋或装有肥皂和水的桶中。

正确使用口罩的图片：世界卫生组织 [英语](#) [华语](#)

### 一些参考资料：

1. 美国疾病控制与预防中心 (CDC)  
英语资料：[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecific-groups%2Fguidance-for-schools.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecific-groups%2Fguidance-for-schools.html)  
华语资料：<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>
2. MOH Singapore (英语) [https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-prevention-guidelines-for-schools-\(primary\)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf](https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-prevention-guidelines-for-schools-(primary)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf)
3. ECDA Singapore (英语) [https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-Measures-In-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-\(2019-Ncov\).aspx](https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-Measures-In-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-(2019-Ncov).aspx)
4. DHHS Victoria (英语) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures>
5. 社交隔离海报 (马来西亚, 多语) <http://tiny.cc/SocDis2020>

6. 应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南（中国） Psychological Coping with COVID-19 (National Health Commission, China) <http://www.gov.cn/fuwu/2020-02/08/5476190/files/75d1adfa455e4f3996ef0d62e9f90906.pdf>

**Citation: National Early Childhood Intervention Council. 2020. SOP: Post-Lockdown COVID19 Safety Guidance for Early Childhood Centres. Malaysia. Version 1, 10<sup>th</sup> April 2020. Creative Commons Attribution CC BY 4.0.**

英语原文贡献者:

伍丽婷（全国儿童早期疗育执委会策划员）

拿督阿玛星医生（儿科医生，全国儿童早期疗育执委会顾问）

黄浣影医生（儿科医生，全国儿童早期疗育执委会主席）

全国儿童早期疗育执委会，马来西亚

2020年4月10日

华语翻译: 伍丽婷，林雪薇（言语治疗师），黄浣影医生

排版设计: Make It Right Movement (MIRM)

出品: 全国早期疗育执委会 National Early Childhood Intervention Council (NECIC)

