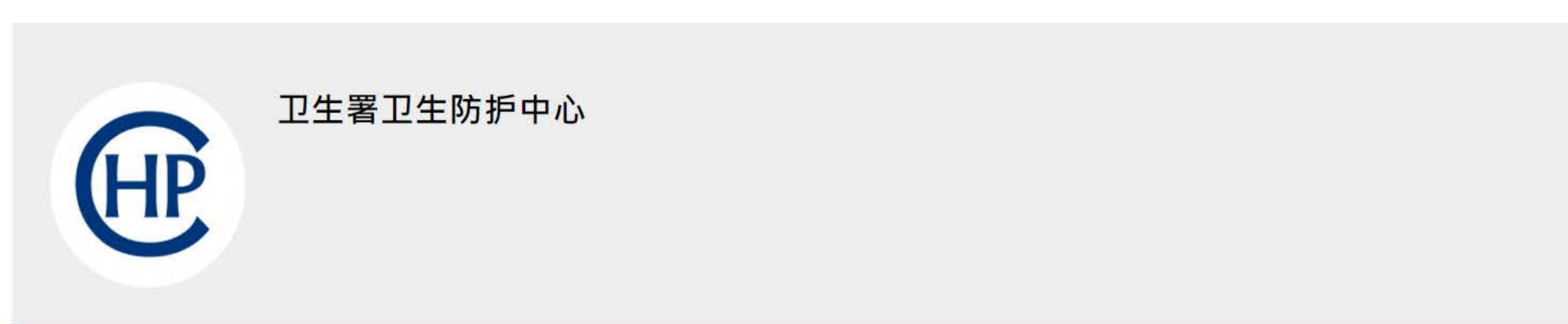


教导孩子咳嗽礼仪和正确洗手



2021年04月30日

中学 | 小学 | 幼稚园 | 专家教路



咳嗽乞嚏掩鼻口 记得跟住要洁手

面对2019冠状病毒病大流行，家长除了时刻保持个人和环境卫生，亦应以身作则，让孩子养成好习惯，预防感染和减低传播病毒的风险。2019冠状病毒病主要经由呼吸道飞沫或接触传播，卫生署卫生防护中心今年以「咳嗽乞嚏掩鼻口 记得跟住要洁手」作为5月5日手部卫生日的主题，提醒大家咳嗽礼仪和保持手部卫生，是简单而有效的防感染方法。

小朋友在幼稚园或学校里容易交叉感染。家长可以教导孩子咳嗽礼仪。当鼻子发痕想打喷嚏或喉咙不适想咳嗽时，首先要避免面向他人，尽快用纸巾遮住口鼻，然后将沾污的纸巾丢进有盖垃圾桶，再以视液及清水洁手。如果没有纸巾，可教导孩子弯曲手臂，用衣袖遮盖口鼻，然后洁手。如周围没有洗手设备，可使用含 70-80%酒精搓手液搓手至少20秒。大家要避免直接用手遮掩口鼻，因为病菌会沾染在手上，再用手去触摸公共物品如公园游乐设施、玩具、扶手、座位等，就会很容易污染周围环境、传播病菌。

疫情期间如要外出，家长和孩子都会戴上口罩。家长可提醒孩子如要咳嗽或打乞嚏，不要拉低口罩，双手避免接触口罩表面，因为口罩表面可能沾有细菌病毒。污秽的口罩要更换，扔进有盖垃圾桶内，然后用视液和清水彻底清洁双手。外出或上学时可提点孩子带备纸巾和酒精搓手液放在背包中，勤洁手，做个整洁有礼的好孩子！

即使疫情放缓，我们也应该遵守咳嗽礼仪。呼吸系统疾病是儿童时期最常见的疾病之一，要预防呼吸道传染病，家长应以身作则，从小开始培养孩子良好的卫生习惯。做得好要称赞、多鼓励，为家庭和社会的健康出一分力。

想了解更多，可浏览「手部卫生日」专页：<https://www.chp.gov.hk/sc/features/104150.html>

咳嗽乞嚏掩鼻口 記得跟住要潔手

(學校篇)

