

安然无恙

健康和安安全提示



资源指南托儿设施

由...提供

华盛顿县公共卫生部

503-846-8722

www.co.washington.or.us/Childcare-Inspections





母乳和配方奶：儲存、處理和餵食

配方奶、母乳、奶瓶、和嬰幼兒食品的安全處理是必要的，以確保嬰幼兒照護的健康和安全。我們建議，兒童保健提供者制定一個常規政策，使工作人員始終遵循這些做法。我們認為，餵養方法有文化性的不同，所以必須尊重每一種文化。

奶瓶/食品準備區：

- 處理或準備奶瓶和食物前，工作人員應洗手。
- 準備配方奶/母乳之前應清洗和消毒工作檯。
- 切勿用微波爐加熱/重新加熱嬰幼兒食品、母乳或配方奶。可能會出現不均勻的熱點。
- 如果用燉鍋來加熱牛奶，不要超過華氏 120 度。使用乾淨的容器（瓷器、不銹鋼或其他合適的材料）裝熱水，將奶瓶放進浸泡 5 分鐘。餵奶前測試配方奶或母乳的溫度。切勿將奶瓶留在燉鍋或溫水裡直到下一次餵食的時間，因為可能產生細菌。要清洗用來保溫奶瓶的燉鍋或容器。該燉鍋應放置在兒童拿不到的地方。

奶瓶貼標和清潔：

- 將奶瓶貼上孩子的全名和日期。餵奶前重新檢查孩子的姓名標籤。
- 從家裡帶來的奶瓶在用過之後，應於當日結束後沖洗並交還給父母。
- 在家裡時，應將奶瓶、瓶蓋和奶瓶頭放置在洗碗機洗滌、沖洗並煮沸 1 分鐘。托育中心應使用商用洗碗機消毒或煮沸。

冷藏：

- 在抵達托育中心時或混合配方奶後，應將整瓶立即冷藏，除非立即餵食嬰兒（冰箱溫度應低於華氏 41 度）。
- 用過的瓶子不宜放在冰箱裡供之後使用；餵奶後丟棄剩餘的牛奶。
- 奶瓶應存放在冰箱的最冷的部分（避免放置近冰箱口）。

餵食做法：

- 嬰兒應在需要時餵食，應由用關愛地方式看著嬰兒、對著說話並碰觸嬰兒的托育人員餵食。應當在嬰兒表現出飢餓時（如搜索奶瓶/母乳、吸吮手、手放入口裡中，轉向托育人員要食物等）即餵食他們。當嬰兒表現出吃飽時即可結束餵食（如入睡、將奶瓶推出口中、減少吸吮、放鬆或推開奶瓶等）。
- 所有的奶瓶均應以奶瓶頭蓋蓋住。可使用乾淨的塑膠三文治袋。
- 從冰箱取出奶瓶一小時後，未食用完的牛奶應該丟棄，以防止細菌在牛奶裡生長。
- 餵食牛奶時，應該抱住嬰兒餵食，直到他們能夠自己握住奶瓶或可以用杯子喝。奶瓶不應用東西架著。可以自己握奶瓶的幼兒應該被抱著或坐著進食，幼兒不應允許帶著食物、奶瓶或水杯走動。
- 嬰孩 6-9 個月大或發育適當時，可以開始進行用杯子和湯匙餵食。餵時後要清洗和消毒奶瓶、水杯和餐具。

奶瓶的內容物：

- 我們建議給不足 12 個月大的嬰兒餵食母乳或強化鐵的配方奶。
- 若嬰兒需要服用 Pedialyte 或特殊的飲食時，則需由認證的醫療提供者提出書面許可。
- 不可餵食蜂蜜或用蜂蜜製成的產品給不足 12 個月大的嬰兒，會有肉毒桿菌中毒的危險。

配方奶：

- 理想的情況下，家長會為孩子將每日用的奶瓶單獨標示。每日應帶蓋好的奶瓶至托育中心，孩子離開時奶瓶應還給家長。若需要混合配方奶，為了嬰兒的健康，正確地準備和安全的儲存是很重要的。
- 打開配方奶粉時應寫上日期，儲存在陰涼避光的地方，於過期前或開瓶後 30 天使用。若將未使用完的配方奶粉還給孩子的家長，建議家長在開瓶日一個月內丟棄未用完的。托育提供者應使用附於奶粉瓶內的勺子，而不是從一瓶奶粉內的勺子換到另一瓶使用。

- 由父母或由托育中心所提供的配方奶應於原廠密封的容器中，應使用和家裡用的同一品牌，並按照廠商的使用說明，使用公共安全局認可的水質來源。
- 已打開的準備餵食的容器或濃縮配方奶必須蓋好、冷藏，如果未使用，在 24 小時後丟棄。
- 預先準備的配方奶必須存放在冰箱內，而且 24 小時內需食用，否則要丟棄。
- 若配方奶需要加水混合，使用食物準備槽的冷水。如果這個水龍頭的水超過六小時沒使用，則需打開水龍頭讓水流掉，直到感覺冰冷並且新鮮為止。可能需要兩分鐘或更長的時間。這有助於沖掉水管和水龍頭的污染物。
- 如果你家是用井水，你的水應每年進行污染物測試。
- 要防止燙傷，從溫水取出奶瓶時不要抱著嬰兒。加溫後，輕輕地混勻，並於餵食嬰兒前檢查配方奶的溫度。

母乳：

- 母乳的特殊處理是需要的，以防止營養被破壞以及防止將母乳餵食另一個嬰兒。母乳和配方奶的奶瓶應在不超過 120 度的溫水中加溫，並且在餵食嬰兒前測溫。
- 母乳可以儲存在一個獨立的冷凍裝置（與冰箱冷藏的門分開）長達六個月，或在冰箱內的冷凍室兩週。母乳應貼上孩子的姓名、日期和擠奶的時間，並裝在塑膠袋或設計用於儲存母乳的密封容器封好。
- 母乳應該用涼的自來水解凍或冷藏室裡解凍。解凍的母乳應在 24 小時內使用而不可再冷凍。
- 如果母乳是剛剛擠壓出，它必須於 4-6 小時內存放在冰箱最冷的地方，並於 5~6 天內使用，或放入冷凍中。
- 以每 2-4 盎司的母乳量儲存起來，可能有助於減少浪費。
- 如果母乳沒有裝在適當的母乳儲存容器裡（例如使用一次性食品/飲料容器，塑料瓶內膠襯不是設計來儲存母乳的），沒有被正確地儲存（見表），或餵養後一小時仍留在奶瓶裡，即需丟棄。
- 母乳的儲存應如下：1）在有密封蓋的硬膠盒或玻璃容器裡 2）儲存母乳的專用冷凍袋裡。一次性瓶的內膠襯是不夠的，因為如果刺破，它們可能會滲漏或破裂。
- 父母從家裡運送母乳至托兒所應當使用有冰袋的冷藏箱，母乳在運送期間或離開冰箱的時間不應超過兩小時以上。
- 如果是冷藏解凍的母乳，餵食之前輕輕地搖晃奶瓶以使脂肪層均勻分佈。大力搖晃母乳可能會影響其特性。

母乳儲存準則						
	室溫	有冰袋的冷藏箱	冰箱	冰箱內的冷凍室	冷凍 (非“無霜”)	冷凍 (“無霜”)
儲存溫度範圍	華氏 60-70 度 (< 攝氏 25 度)	華氏 59 度 (攝氏 15 度)	< 華氏 32-40 度 (< 攝氏 4 度)	華氏 5 度 (攝氏 -19 度)	華氏 0 度 (-攝氏 19 度)	華氏 0 度 (攝氏 -19 度)
新鮮擠壓母乳	4-8 小時*	24 小時	3-8 天*	2 週	6-12 月**	6-12 月**
解凍母乳 (先前冷凍)	1-4 小時	不要儲存	24 小時	切勿再冷凍已解凍的母乳	切勿再冷凍已解凍的母乳	切勿再冷凍已解凍的母乳

*剛擠壓出新鮮乾淨的母乳若在嚴格的處理下，則適用較長的儲存準則。

** **在表中所列出的儲存牛奶較長時間是安全的，但有些會導致牛奶的乳脂質降低質量。

參考文獻：美德樂公司、國際母乳會；婦女健康衛生與美國能源部的社會服務部（2010 年）、母乳餵養醫學會（2010 年）、美國營養學協會（ADA - 目前是營養及營養學學院 AND）嬰兒餵養：衛生保健設施的配方奶的準備指南（2011 年）、俄勒岡州兒科營養執行集團：早產兒 2013 照護實行指南。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



寵物在托育中心的設置

孩童與寵物有關的接觸感染和損傷需要降到最低。在家裡或托育中心的動物需照孩子們的年齡作適當的安排。若托育中心有寵物，則應告知家長。若照顧孩子時有寵物在現場，有關如何處理傷害的政策以及清潔過程都有相關資料可提供。

某些動物可能會引起感染。有些孩子可能對動物的毛皮或羽毛過敏。寵物也可引發哮喘。如果你的中心有哮喘患兒，建議不要有寵物。有侵犯性的、受驚的或受傷的動物可能會咬孩童或跳到孩童身上。

對寵物健康的建議

- 寵物要乾淨、外表健康、對孩子友善、沒有跳蚤、蟲、蟲或皮膚疾病。
- 領養寵物的來源應來自會監控寵物健康的地方。避免購買與看似病弱的動物同住的寵物。
- 州公共衛生獸醫的全國協會建議狗貓和其他動物接種目前流通的疫苗。
- 所有華盛頓郡的狗依法律規定均須有登記牌照。
- 爬行動物（如蜥蜴、龜、蛇、蜥蜴）、青蛙、猴子、鉤喙鳥、小雞和雪貂均被禁止，除非它們被收容在池槽或其它容器裡，可以防止孩子有任何直接接觸。這些動物會造成孩童生病和受傷。

健康做法的建議

- 當有動物在現場時，孩童會被密切監督。會驚嚇、刺激或傷害寵物的喧燥或粗野的活動是不允許的。
- 孩童和工作人員處理完寵物後，要立即徹底洗手。處理寵物前洗手也是可以預防人類疾病傳染給寵物的好主意。
- 寵物嚙齒類動物，如小鼠、倉鼠和豚鼠不要被親吻或抱近臉頰。
- 寵物都需遠離食物準備區、食物儲存區和飲食區。寵物食品及其他用品應和人類食品分開存放，並且放置在孩童接觸不到的地方。寵物食品的存放方式不會吸引嚙齒動物或昆蟲。
- 建議準備食物的人員避免清洗寵物區。作任何食物準備之前必須洗手。
- 不是家居或用貓砂盆訓練的動物，要和孩童活動區保持一定距離，以減少糞便污染的風險。
- 兒童應被教導要遠離流浪或死亡的動物。

清潔的建議

- 托育提供者應清理籠子、水族箱、玻璃容器、垃圾盒、室內的大小便和室外的遊戲活動區，之後立即徹底洗手。等孩童都回家或離開托育中心後，才在通風良好的地方或室外清洗籠子和動物圍欄。籠子和動物圍欄需保持乾淨，並且沒有髒的寢具。
- 迅速清理動物排泄物並快速沖進馬桶，或將其放置在一個塑料袋並丟進垃圾桶裡。避免將貓砂丟進馬桶裡（可能會堵塞排水管）。
- 具體的托育中心設置參看兒童保健部的規則：OAR414-300-0240 幼兒中心，家庭幼兒院認證 OAR414-350-0190，OAR414-205-0100（11-15）已登記家庭幼兒院

額外的資料來源: www.cdc.gov/healthypets



刷牙

- 不要共用牙刷。體液交換會增加感染的風險—對於免疫系統受損的或有感染性疾病的人是特別重要的考慮因素。
- 刷牙後，用自來水徹底沖洗牙刷，確定清除牙刷上的牙膏和雜物，自然風乾，牙刷直立放置。如果有多支牙刷放在相同的架上，避免互相接觸或滴水。
- 不必將牙刷浸泡在消毒溶液或漱口水。如果使用相同消毒液一段時間，或者有多位使用者，這種做法可能會導致牙刷的交叉感染。
- 也不必使用洗碗機、微波爐或紫外線設備消毒牙刷。這些措施可能會損壞牙刷。
- 不要經常覆蓋牙刷或將它們儲存在密閉容器中。這樣的情況（潮濕的環境）比在空氣中更有利於細菌生長。
- 每 3-4 個月要更換牙刷，如果刷毛出現磨損或張開，就要更早更換。美國牙科協會的這個建議是基於牙刷的意外磨損和其隨後的機械效能損失，而不是基於它的細菌感染。

學校和團體的刷牙設置

在團體環境中，刷牙應受到監督管理，以確保牙刷不共享並且妥善處理。在這些環境中牙刷交叉感染的可能性是很高的，可能會通過孩童玩牙刷，或是牙刷儲存不當。此外，有小小的機會因為刷牙流血，血液留在牙刷上引起感染。雖然透過牙刷傳播疾病的風險仍然很小，這是值得關注的潛在原因。因此，負責這些地方刷牙程序的官員應仔細評估他們的計劃。

學校裡刷牙保健的建議措施

- 確保每個孩子都有他或她自己的牙刷，清楚地標明姓名。不要讓孩子分享或借牙刷。
- 為了防止牙膏的交叉感染，確保每次先將牙膏擠出豌豆大小份量到一張蠟紙上，再用牙刷沾上。不到三歲的孩子，使用牙膏米粒大小的份量。
- 孩子刷完牙後，確保他們用自來水徹底沖洗牙刷，自然風乾並存放好，使其他兒童不會接觸到。
- 提供紙杯給孩子，讓他們刷完牙後漱口。不要讓孩子分享杯子，並確保他們每一次使用杯子後妥善處理。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



需要家長通知和拒收的症狀

- 腹瀉 -- 一次以上的大便呈水樣或血便，如果不是因為改變飲食習慣、藥物或大便太硬引起的。
- 持續胃痛，或伴有發燒和/或其他症狀的間歇性疼痛。
- 粉紅色或紅色結膜（眼白）並有白色或黃色粘液（膿）從眼睛流出。
- 發燒 – 腋下體溫超過華氏 100 度 以上的發燒孩子則拒收，尤其是當發燒伴有行為改變、或其他症狀如咽痛、皮疹、嘔吐、腹瀉、耳痛等。當一個不到四個月大的嬰兒有不明原因發燒，建議給家庭醫生作檢查。
- 全身紅疹，尤其伴有發燒、瘙癢、潰爛或行為變化。
- 看起來病懨懨和感覺不舒服 -- 反常的疲倦、面色蒼白、不會餓、困惑或煩躁、或無法跟上課程活動、或需要超過你可以提供的關注而不累及其他孩子的健康和 safety。
- 喉嚨痛伴有發燒、或頸部淋巴結腫大、或口腔潰瘍並流口水。
- 在過去 24 小時內嘔吐兩次或更多次。

這些症狀可能表示疾病可能會傳染給他人。如果有這些症狀，建議家長向家庭醫生尋求意見。如果孩子在托育中心，則應通知家長帶回他們的孩子。孩子應和別人分開，直到他/她離開托育中心。**

生病之後，要等到孩子不再有任何症狀或感覺不適後 24 小時再能再回托育中心。或者他們的家庭醫生確定他們不會傳染給其他人。工作人員也要遵循同樣的規則。

* **請參閱認證家庭保育中心的幼兒照護規則和兒童保育中心的發燒拒收規則。

**註明：欲了解更多須限制疾病，參閱 OAR 333-019-0010 及幼兒部法規。請參閱幼兒部法規對幼兒中心和認證家庭保育中心病童隔離的規定。

參考：兒童保育和學校的傳染病管理的快速參考指南，2005 年營銷部的 AAP 部門和出版物工作人員。有關學校和幼兒設置的最新傳染病排除指南，請至

<http://www.co.washington.or.us/HHS/CommunicableDiseases/school-exclusions.cfm>.



體液接觸的指示

所有的血液或身體的物質應該被認為有潛在的傳染性，應以謹慎的方式進行清理。

你身上有血液或物質

立即用肥皂和流水清洗患處

- 檢查皮膚上的傷口或破裂有否感染的區域（撕裂肉刺，皮膚龜裂）。
- 如果發現皮膚有傷口，要重複清洗。
- 通知你的主管或家庭醫生。

有血液或體液污染的表面

- 做任何清潔之前先戴上手套。
- 用肥皂和水清理有血液、排泄物或身體分泌物的表面。
- 使用足夠吸收力的材料（紙巾、抹布），以避免與皮膚接觸。這將除去大部分的污染，然後可以進一步清理。
- 用漂白溶液沖洗污染區域（1 份家用漂白劑加 9 份冷水-- 半杯漂白劑和 1 夸脫冷水*）。在需要的時候混合新鮮的漂白水，因為如果稀釋再儲存會失去效力。
- 表面應用漂白水弄濕保持 10 分鐘。
- 沖洗和清理剩餘的材料。用清水沖洗。
- 所有被污染的物品丟進一個塑料袋裡，然後袋口綁緊。

衣服沾到血液或體液

盡量減少皮膚接觸。如果可能的話，小心地脫掉髒衣服，以減少自身進一步受污染。

- 洗淨任何患處，用肥皂和清水徹底沖洗。
- 盡快更換衣服。
- 如果無法更換衣服，脫掉衣服並清洗衣服上的污漬。擦乾。
- 將髒衣服放進塑膠袋等待清洗。
- 使用普通洗衣劑和適合衣料的溫度正常清洗。乾洗也是安全的。沒有必要貼上特殊的標籤。

*該混合溶劑的單位濃度是介於 5000-5800ppm，這是由國家抗菌信息網推薦的。



哮喘觸發物

哮喘是一種有時候會造成孩子呼吸困難的身體狀況。哮喘會影響他們的呼吸道運送空氣至肺部。當孩子有哮喘，他們的呼吸道會受到刺激、腫脹而導致哮喘發作，使空氣無法足夠地進入或排出肺部。他們可能會感到胸悶，可能會咳嗽或喘息。為了讓哮喘的孩子舒服些以及避免呼吸困難，很多孩子每天需要服用“控制”藥品，而當他們有問題時，只有使用“急救”的藥品才得以緩解症狀。

引起哮喘發作的東西被稱為“觸發物”。哮喘的觸發物因人而異。如果你知道在你的托育中心有孩子有哮喘，請與孩子的父母討論孩子的情況，並了解如何讓孩子的哮喘得以控制。托育中心要盡量限制或減少以下的哮喘觸發物，以預防哮喘發作和/或減少在該中心其他孩子患哮喘的可能性。

- 煙草的煙或其他煙
- 有毛皮或羽毛的動物
- 花粉
- 塵蟎
- 強烈的氣味和噴霧劑
- 呼吸冷空氣
- 發霉或黴菌
- 體能活動，當哮喘沒有得到良好控制時
- 導致鼻塞的疾病或其他的呼吸問題

有關哮喘和哮喘觸發物更多的信息，請致電俄勒岡哮喘計劃 971-673-0984 或請上環境保護局（EPA）的哮喘網站：<http://www.epa.gov/iaq/asthma/>.

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



床用織品的護理

正確存放每個孩子的床用織品，包括用於床、墊子、嬰兒床或床墊的枕頭、枕頭套和的毯子。良好的存放可以減少托育中心的疾病傳播。下面的建議可以作為遵守法規和最佳實行應用的指導原則。

每個孩子都應該有自己的床用織品，存放在單獨的地方或准許使用的容器裡。

- 孩童不宜分享個人床上用品。
- 分開這些物品，避免接觸其他孩子的個人物品。床墊和地墊應存放好，這樣可消除污染。墊子垂直疊放或用衣架間隔是一個很好的做法。還建議將所述墊之間的非吸收性障礙。
- 如果孩子之間互換床墊和地墊，每次使用後要消毒。
- 如果孩子每天使用同一個床墊或地墊，將床墊和地墊標註孩子的名字。至少每週一次清理這些床墊和地墊。
- 另一個孩子使用嬰兒床之前，嬰兒床床用織品也要更換。這個無孔並且表面易於擦拭的嬰兒床應每天消毒。如果相同的孩子每天使用同一張嬰兒床，將嬰兒床標註孩子的名字，每天檢查床單並根據需要更換。床單需要至少每週更換一次。最好的做法是每天更換。
- 寢具和床用織品應每週清洗，並設定高溫烘乾。如果額外使用，要更經常洗寢具和床用織品。建議家長應每週清洗，或者如果中心能提供這種服務，應至少每週洗一次。



清潔、殺菌和消毒

清潔包括用肥皂和水清洗表面，並用清水沖洗。

殺菌/消毒包括使用漂白劑混合水溶液如下：

消毒	漂白劑份量	水份量
漂白劑 8.25%	1/8 茶匙	1 品脫
	¼ 茶匙	1 夸脫
	1 茶匙	1 加侖
漂白劑 5.25%-6.00%	1/8 茶匙	1 品脫
	¼ 茶匙	1 夸脫
	1 茶匙	1 加侖
殺菌	漂白劑份量	水份量
漂白劑 8.25%	¾ 茶匙	1 品脫
	1 ½ 茶匙	1 夸脫
	2 湯匙	1 加侖
漂白劑 5.25-6.00%	1 ¼ 茶匙	1 品脫
	1 湯匙	1 夸脫
	¼ 杯	1 加侖

本指南使用一般無香味的家用漂白劑。漂白劑混合冷水。請遵循產品使用標籤說明書。其他經批准的消毒劑和殺菌劑市面上都有。請向您的健康顧問查詢有關這些產品。溶合液應每天混合，存放在陰涼地方，放在兒童接觸不到的地方。

- **桌面**：用於提供食物的桌面，每天用餐和吃點心前後應用肥皂和水清潔，並且用漂白溶液沖洗，
- **廚房**：每天要清洗，若需要可以更頻繁。水槽、櫃檯和地板至少每天清理和消毒。冰箱視需要每個月或更頻繁進行清洗和消毒。
- **浴室**：每天要清潔，若需要可以更頻繁。水槽、櫃檯、廁所和地板至少每天清理和消毒。
- 有放置**家具、腳踏墊和地毯**的區域每天都要吸塵。這包括貼牆地毯和其他表面所舖的地毯。
- **硬地板**：每天清掃和用清潔劑擦拭硬地板和消毒（用上述漂白劑溶液）。如果地板有體液污染，即根據此冊裡所提到“體液接觸的通用指示”的政策來消毒地板。
- **吸吮玩具**經過不同的孩子使用後需要清洗和消毒。在嬰幼兒室裡需實行一種吸吮玩具的輪換制度。放入口中或受污染的玩具（落到地板上、被未清洗乾淨的手碰觸）將被放置在標記為“髒玩具”的容器裡，而且孩子無法拿到。

- **玩具**（非吸吮玩具）要每週清潔、沖洗、消毒和風乾。玩具若可以安全地用洗碗機洗，則可放進洗碗機完整的清洗和烘乾。
- **布玩具**要每個月清洗或視需要更頻繁清洗。如果不能在洗衣機洗滌，則用溫的肥皂水洗滌一分鐘並自然風乾。玩具若不能清洗或消毒則不要使用。
- 議在每半年使用**專業蒸氣清洗**地毯和布料的家具。
- **奶嘴、溫度計和出牙玩具**於二次使用之間應清洗和消毒。奶嘴和出牙玩具不得共用。
- **高腳椅**和碗盤處理方式一樣。飯後去除食物殘渣。於二次使用之間清潔、沖洗和消毒。等椅子乾燥後才收好。高腳椅安全帶根據需要必須洗淨和消毒，或至少每週做一次。於二次使用之間防止高腳椅受到污染。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



食物儲存和處理

在托育中心，正確的食品儲存和安全處理是防止污染和食物疾病的重要做法。以下是推薦的建議準則，用於建立和維護兒童安全健康的環境。

- 只接受和使用來源合法的食品。在此文的“批准”是指食物和飲料已經過政府監管機構（USDA、FDA、俄勒岡農業部門或類似機構）的處理並通過檢查。
- 準備及供應食物前用肥皂和水洗手至少 20 秒。手要用一次性紙巾擦乾。不要使用乳膠手套，因為可能會造成過敏反應。可選擇乙烯和聚乙烯的食品級手套。
- 如果有疾病症狀（如噁心、嘔吐、腹瀉等），不要準備或供應食物。
- 儲存區域包括食品儲藏室、書架、櫥櫃、冰箱或冷凍設備。
- 乾燥食品的儲存應離地面至少 6 英寸高或在適當設計的儲存架或平台。這將包括任何紙或免洗性用品。
- 保持食物準備和儲存區域的清潔。
- 請記住清潔和區隔（不要互相污染）。按照烹調和冷凍的指標。
- 儲存在冰箱內的食物內部溫度必須是華氏 41 度或更冷。在冷凍中存放食物必須在華氏 0 度或更冷。
- 烹煮食物則按照飲食服務認證/培訓指導方針和/或食品處理手冊裡的安全溫度。食物應使用金屬柄溫度計進行測溫。
- 任何剩菜均要貼標籤和日期，並要採用食物服務認證培訓中的食品安全準則迅速冷藏。
- 方便食品是有潛在危險的食物，應於開啟後標明日期，不論是否到期，請於七天後丟棄。這包括非乳製奶如豆奶、杏仁奶、米奶等。
- 丟棄不確定的任何食物或飲料。記住，“如果有疑問，把它丟掉。”
- 不要讓孩子做食物給他人。
- 通過遵循兒童保育環境下的安全儲存和處理食物，兒童和工作人員將受益於避免因不當處理造成的食物疾病。

www.fightbac.org

www.co.washington.or.us/foodsafety

www.cdc.gov/foodsafety

www.fsis.usda.gov/PDF/Basics_for_Safe_Food_Handling.pdf

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



尿布更換和處理

更換尿布和其正確處理的項目被認為是在兒童保健設置高風險領域。通過建立安全的做法，疾病傳播的風險可以降低到最低。此外，更換尿布或尿褲時，孩子的安全性和舒適性都是重要的考量。以下的建議是按照全國性換尿布和處理的標準。

- 建立更換尿布區（確保所有用品都觸手可及，包括洗手水槽）。
- 更換尿布的檯面應無吸收性。表面不應用其他孩子可觸及的地毯或地墊區域。更換尿布和換完尿布所使用的洗手水槽應在非食品準備區。
- 開始前要洗手。請記住，通過與孩子互動，你可能會抱或接觸孩子。如果有手套，這時就可戴上。
- 輕輕抱起孩子遠離你的身體，以避免弄髒你的衣服。
- 將孩子放在尿布更換檯。脫下免洗尿布，並丟至批准的塑料內襯容器。不得沖洗髒衣服和布尿布，必須帶回家去（裝進塑料袋並綁好），或發送到商業布尿布的清洗服務。
- 用預先濕潤的布或微濕單次使用丟棄式毛巾從前向後清洗孩子的屁股。
- 丟棄弄髒的用品，如果使用非乳膠一次性手套，脫下並同時丟棄。
- 用肥皂和水洗手至少 20 秒。水槽應在更換尿布區伸手可及的範圍。不可讓孩子無人看管。
- 幫孩子換新的尿布。
- 用肥皂和水清洗孩子的手。如果孩子無法去洗手槽，可以使用肥皂和水浸濕的毛巾擦拭（例如嬰兒）。然後應清洗毛巾。
- 讓孩子返回活動區。
- 清潔和消毒更換尿布區。為下一次更換作準備。

http://www.healthychildcare.org/PDF/InfDiseases/M2_DiaperChanging.pdf

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



須限制疾病

托兒設施必須限制兒童和照護提供者若有某些疾病。這有助於防止在設施內對他人傳播疾病。任何兒童或照護提供者誰擁有須限制疾病，則不應該來托兒中心，直至衛生保健提供者和華盛頓郡公共衛生部確定他們不再對他人具有傳染性。必須要限制的疾病包括以下：

- 水痘
- 白喉
- 腸出血性大腸桿菌
- 食物中毒或水傳播疾病
- A 型肝炎
- 麻疹
- 百日咳
- 風疹
- 沙門氏菌病（包括傷寒）
- 疥瘡
- 桿菌性痢疾
- 鏈球菌感染
- 葡萄球菌感染
- 結核病
- 諾如病毒
- 伴有腹瀉和嘔吐的任何疾病 - 最後一次症狀出現後限制最少 24 小時。

此外，如果發生以下任一狀況，請聯繫華盛頓郡公共衛生部 503-846-3594。

- 每當中心內有腦膜炎或菌血症（血液感染）的案例。
- 只要中心內有三個或三個以上的孩童或工作人員，在七天內有腹瀉、嘔吐或其他胃腸道症狀。
- 在家裡或是課室裡，只要在孩童或工作人員當中，七天內診斷出咽喉炎有二個或二個以上的案例。
- 當任一孩子或員工有黃疸（皮膚或眼睛發黃），或者被診斷出肝炎。

若有任何問題或疑慮，請致電華盛頓郡公共衛生部 503-846-3594。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



家庭式用餐

家庭式用餐對於適當年齡的兒童提供社會互動、談話、粗略和精細活動技能發展等有利的機會。此外，食物、顏色、數量、形狀和食物的溫度等等概念的引入也是學習的機會。規劃此一活動時，這裡有一些食品安全準則應列入考慮。

- 桌子必須進行清洗和消毒。
- 熱的食物必須保持在華氏 135 度或更高，冷的食物在華氏 41 度或更冷。食物應覆蓋到用餐為止。
- 每張桌子分別提供用餐份量。
- 孩童和教師應於擺設餐桌和食用前洗手。
- 供應餐點時要用餐桌、容器和餐具。
- 孩童同坐的餐桌人數不應超過規定的每個年齡組人數。
- 教師應於用餐期間監督並與孩子互動。
- 可以第二次分食物給孩童，但是分食物時，老師使用的器具不可接觸到孩童的碗盤是很重要的。
- 如果有孩子“稍微”生病，應該供應食物給這個孩子。
- 桌上任何未食用完的食物應丟棄。
- 孩童和工作人員應在飯後洗手。
- 每次使用完桌子後應清潔與消毒。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月



幫嬰兒洗澡

雖然為不常見的做法，但為嬰兒洗澡的策略仍然需要。這些建議可以用於嬰兒洗澡時。

- 事先安排好。準備洗澡的區域，放置乾淨的衣服、洗布、肥皂、乾淨的嬰兒浴缸和其它需的用品。
- 監控舒服溫暖的水溫。放置嬰兒於嬰兒浴缸前，用手測試水溫。嬰兒洗澡水溫應在體溫（98.6 F），因為嬰兒的體溫調節系統尚未發育好直到一歲半。請記住，嬰兒的皮膚燙傷可能發生地很迅速。
- 洗澡後，讓嬰兒回到一般的活動區。
- 清潔該區域，然後將使用過的毛巾和衣服放在容器裡等待清洗或讓家長帶回家。
- 清洗嬰兒浴缸、沖淨和使用消毒劑。將嬰兒浴缸存放在乾淨無灰塵的地方。

華盛頓郡公共衛生部，2016 年 3 月