CALIFORNIA CHILDCARE HEALTH PROGRAM

健康與安全提示

為托兒計畫爆發COVID-19大流行做好準備

什麼是COVID-19？

COVID-19是一種由新病毒引起的呼吸系統疾病，目前還沒有針對COVID-19的疫苗。此時，防止感染的最好方法是避免接觸引起感染的病毒。阻止病毒的傳播是保持人們健康的最好方法。

冠狀病毒

COVID-19是由一種新型冠狀病毒引起的疾病。冠狀病毒是一種常見的病毒，可能引起類似感冒的症狀。事實上，您可能在過去感染過冠狀病毒，並以為它是普通的感冒。COVID-19對兒童的影響似乎低於成人。雖然一些兒童和嬰兒由於COVID-19而患病，但是成人占已知病例的大多數。確診COVID-19的兒童通常有輕微的感冒樣症狀，如發燒、流鼻涕和咳嗽。COVID-19的高風險人群包括60歲及以上的成年人、患有慢性疾病和免疫系統低下的人。

大流行

當一種新病毒在世界各地迅速傳播時，就會發生大流行。因為COVID-19是一種新的冠狀病毒，人們對它沒有免疫力，現在也沒有疫苗可以保護。新病毒的表現有所不同——有些只會導致輕微的疾病，另一些則可能導致非常嚴重的疾病。衛生官員密切監測由新病毒引起的疾病，因為它們可能導致大流行。

防疫準備

托兒計畫、學校和大型公眾集會容易導致病毒傳播。在大流行的情況下，對於患病兒童、工作人員和家有患病成員的隔離政策會變得更嚴格。一些學校和托兒計畫可能會被當地公共衛生官員關閉，以降低疾病傳播的風險。如果父母必須照顧生病的孩子或其他家庭成員，或者如果他們自己生病了，他們也許無法去工作。當學校和托兒中心被迫關閉時，家長也可能無法工作。大流行可能嚴重影響托兒計畫員工和家庭的健康和福祉。

準備大流行的步驟：

成立一個特別工作組。規劃您的托兒計畫將如何應對大流行。特別工作組可能包括工作人員、學區代表、衛生專業人員、計畫主管以及家長或監護人。

確定可靠的資訊來源。留意有關大流行的公共衛生公告包括：學校關閉、取消、最新消息，以及預防傳播的指導。家長和員工可能會感到恐懼和壓力，所以要確保您提供的資訊是正確的，而不是基於謠言。
儘量用您服務家庭的母語提供資料。疾病控制和預防中心（CDC）用多種語言提供可靠和最新的資訊。
www.cdc.gov

聯繫當地的公共衛生部門。瞭解您的本地社區應對大流行的計畫。確定在出現大流行的緊急情況下，您所在地區的哪些人有權關閉托兒計畫。在學校或托兒計畫關閉時，決定您將如何聯繫家庭和員工。將這項資訊傳達給家庭和員工。

接下頁

在您的托兒計畫對兒童、員工和家庭展開教育工作，使其瞭解預防性衛生習慣。洗手（見CCHP海報「正確洗手」）、咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻、用袖子遮擋咳嗽、每年接種流感疫苗、生病時留在家裡，這些都是定期與兒童、家庭和員工一再強調的主題。提供有關保持健康的常識性措施的資訊，例如提供健康的食物和飲料，定期鍛煉和充分休息。

遵循日常清潔、消毒和殺菌的政策和程序。（見CCHP出版物《安全有效的清潔、消毒和殺菌》）。選擇有EPA註冊號碼的消毒滅菌產品，並始終按照標籤說明使用產品。特別注意高接觸表面，如門把、櫃子把手和電燈開關。

與家庭合作。如果您的托兒計畫被要求關閉，或是他們的孩子生病了，鼓勵孩子的家庭制定一個托兒後備計畫。談談一些想法，例如在家工作，家長合力在家中以小團體的形式照顧孩子，或請求鄰居或大家庭成員提供臨時的托兒服務。向每個家庭建議一些孩子在家時可做的學習活動。

檢查衛生用品。確保您有足夠的肥皂、紙巾、衛生紙、清潔劑、消毒產品和洗手液來幫助控制感染的傳播。

員工短缺應對計畫。考慮托兒工作人員、清潔服務、廢物管理、食品服務和運輸人員短缺問題。如果您的托兒計畫提供膳食，務必確保非易腐食品和罐頭食品的後備供應。垃圾收集可能會減慢或中斷，因此請做好垃圾無人清理的準備。洗手間可能需要由非清潔人員進行清潔。如果主管因生病或照顧生病的家庭成員而缺勤，則確定由誰負責。

對疾病的反應

報告疾病。如果孩子或家庭成員生病，要求該家庭立刻通知托兒計畫。如果托兒計畫出現COVID- 19病例，向每個家庭確保您會保密。準確記錄孩子和員工缺席的時間和原因。如有需要，向當地公共衛生官員報告疾病。

包括已報告的症狀，如咳嗽、發燒、身體疼痛、腹瀉等。任何生病的人都應該留在家裡直到發燒消退至少24小時（不使用退燒藥），而且感覺良好，可以參加托兒計畫的活動為止。

如果孩子或工作人員在托兒計畫生病了怎麼辦？

制定一個讓孩子遠離其他孩子的計畫，例如指定一個由專人負責的病房，或在教室裡工作人員能夠看到的地方放置一張小床，遠離其他孩子。有疾病症狀的工作人員必須留在家裡。如果他們在托兒計畫時發病，他們必須回家。

與員工溝通。討論托兒計畫的發病範圍，以及在日常工作或員工分配中可能發生的任何變化。

許可豁免。當州長宣佈緊急狀態時，某些托兒許可條例可能被豁免。有關申請緊急許可豁免的資訊，請與您的區域許可辦公室聯繫。

從大流行中恢復

提供資源和支援。因大流行而遭受損失的家庭將需要您的支援。家庭可能會失去收入、長期的健康影響，甚至痛失朋友和家人。請了解，對許多人來說，大流行將是一個充滿壓力的事件。

調整托兒計畫活動。關注工作人員和孩子的精力程度。視需要為孩子和員工提供休息時間和安靜區域。

幫助家庭。家庭可能需要長期的支援或干預。把他們推介給適當的社區服務機構。

加州兒童保健計畫（CCHP）有許多幫助防止疾病傳播的教育資料。瀏覽CCHP網站：cchp.ucsf.edu

參考文獻和資源

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

California Department of Public Health, COVID-19 Updates https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx

Pandemic Flu Checklist for Child Care Agencies and Preschools in California updated March 2020 available at https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/documents/preschpflucheck.pdf

早上健康檢查

觀察徵象

- 一般的行為和態度上的變化
- 發燒或高體溫
- 皮疹、不尋常的斑點、腫脹或傷痕
- 抱怨身體疼痛和感到不適
- 疾病的徵象和症狀 (嚴重咳嗽、打噴嚏、呼吸的困難、從鼻子、耳朵或眼睛流出分泌物、腹瀉、嘔吐等等。)
- 由兒童或其家庭成員述說的疾病

用你的感覺來判斷

- 聆聽 – 抱怨
- 觀察 – 徵象
- 觸摸 – 發燒
- 聞 – 不尋常的味

California Childcare Health Program ◊ School of Nursing ◊ University of California, San Francisco (UCSF)
cchp.ucsf.edu
加州托兒健康計劃

健康和安全備註
加州托兒健康項目

托兒機構標準和通用注意事項

什麼是標準和通用注意事項？

通用注意事項 是疾病控制預防中心在 1980 年代制訂的相關指引的名稱，旨在減少疾病傳播給醫療環境中的醫療服務提供者和病人。

標準注意事項 是用於描述擴展的『通用注意事項』的新名稱，它假定任何體液都可能含有傳染性病菌。其主要目的仍然是防止血源性疾病 (血液或其他體液攜帶的疾病) 的傳播，但也是防止群體照顧環境如托兒機構中傳染病擴散的良好措施。

為什麼需要『標準注意事項』？

標準注意事項的目的是減少傳染性疾病從已知和未知感染源傳播的風險。通過血液和體液傳播的病菌可以在任何時候來自任何人。您可能不知道某個人感染了病毒如乙肝或 HIV 病毒，甚至受感染者本人都不一定知道。因此您必須在接觸血液或體液時，永遠假定每個人都感染了病菌。

標準注意事項包含什麼？

標準注意事項包括以下：

洗手

- 換尿布或幫助兒童如廁之後
- 處理任何體液之後
- 實施急救之前和之後
  (例如清除傷口和抓傷或鼻血)
- 清理濺灑或被體液污染的物件之後
- 除去一次性手套之後
- 請記得，戴手套不意味著您不需要洗手！

戴不透水手套

- 接觸血液或含血液的體液時 (例如含有可以看到的血的嘔吐物或糞便)
- 傷口、抓傷或皮疹導致手皮膚破裂時

環境消毒 應該定期以及有需要時進行。在托兒機構，這意味著用肥皂和水清洗被血液或體液污染的表面，然後根據標簽指示，施用 EPA 登記消毒劑。處理血液時要戴手套。

被血液浸濕或被乾血覆蓋的材料的正確處置 要求放入雙層塑料袋，並將口子系緊。將這些物品隨兒童送回家；如果在托兒機構洗滌，則與其他物品分開洗滌。用於有特殊需要的兒童的醫療用品 (例如家長提供的手指刺血針和注射器) 的安全處置要求一個特別容器。家長可以提供一個『尖銳物品容器』以安全地儲存刺血針或針頭，直到家長將其拿回家處理。

托兒機構與醫院診所

標準注意事項的不同

托兒機構遵照診所和醫院的標準注意事項，但有以下例外：

- 可以自選使用不透水手套，除非涉及血液或含血液的體液。
- 無需罩衣或口罩。
- 適當的屏障材料包括一次性尿布台墊紙、一次性濕巾、以及能夠抑菌處理的表面。

我還必須做什麼？

職業安全和健康管理局 (OSHA) 還要求有工作人員的所有托兒機構 (也包括有助手或義工的居家托兒機構) 制訂 *『血源性致病原暴露控制計劃』(Exposure Control Plan for Bloodborne Pathogens)*。該計劃必須是書面的，並包括：

暴露認定。 這是接觸血液或含血液的體液的工作職位或職責的清單 (例如急救、擤鼻涕、換尿布等)。

合規方法。這是您確保該計劃成功實施的方法，包括書面標準注意事項和清潔計劃、雇員培訓、手套使用。

乙肝免疫接種。雇主必須向工作人員免費提供。該疫苗接種系列的開始可以是：

- 雇用後 10 天內，或者
- 潛在血液暴露後 24 小時內 (例如實施急救、為有血便的嬰兒換尿布時意外接觸血液的情況)

備註：乙肝疫苗是一個三針系列，必須根據明確的時間表給予。目前所有的孩子在入學之前都必須已經完成此系列，所以托兒服務提供者在托兒機構感染乙肝的風險降低。

暴露報告程序。這是必需的，將告訴工作人員在發生雇員破皮處 (傷口、抓傷、開放皮疹、乾裂皮膚) 或粘膜 (眼睛、口或鼻) 與血液接觸的意外時，應該怎麼做。

還有一些記錄保存方面的要求，以記錄發生暴露的情形，雇員是否接受免費的醫學檢查和跟進，雇員沒有接種乙肝疫苗系統的話則已經向其提供乙肝免疫接種。

OSHA 法規的培訓。 必須在所有工作人員開始工作時提供，必須包括：

- 解釋 HIV (造成艾滋病的病毒) 和 HBV (造成乙肝的病毒) 如何傳播
- 解釋您的托兒機構的標準注意事項和暴露控制計劃

關於 OSHA 規定的更多資訊，請聯絡 Cal/OSHA 諮詢服務辦公室。

參考資料

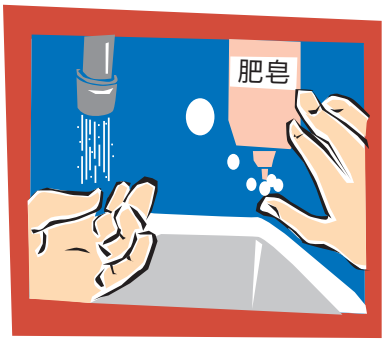
美國公共衛生學會和美國兒科學會, *照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準 (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards)* (2011 年), 第三版

托兒法律中心, (1994 年), *CalOSHA 關於血源性致病原的法規 (Regulations on Bloodborne Pathogens)*, 加州舊金山

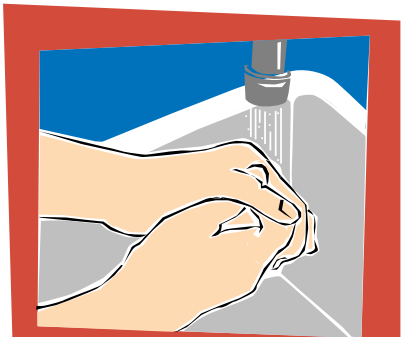
作者 Lyn Dailey, PHN 修訂於 2004 年 11 月，更新於 2017 年 6 月

停止疾病

正确地洗手



1. 沾濕雙手, 抹上肥皂。使用溫的流水; 最好用肥皂液。



2. 雙手一起用力揉搓, 從手腕到指尖全面揉搓所有表面20秒。

3. 在流水下好好沖手, 直到沖掉所有髒汙和肥皂。

4. 用新的紙巾擦乾手。

5. 用紙巾一而不是您洗乾淨的手關閉水龍頭。

6. 將用過的紙巾丟進有襯裡的免提小罐

加州托兒健康計畫
cchp.ucsf.edu

Rev. 12/2018

何時需要洗手

✔ **每天上班到達時、工間休息之後、或從一組兒童轉移到另一組兒童時；**

✔ **在以下之前和之後：**

- 製備食物或飲料；
- 進食、處理食物、或餵食兒童；
- 給予藥物或塗抹藥膏且可能接觸破皮 (例如瘡、切口或擦傷)；
- 在使用者不只一人的水中玩耍；

✔ **在以下之後：**

- 如廁或幫助兒童如廁；
- 換尿布；
- 接觸來自噴嚏、擦拭和擤鼻涕、口腔或瘡的體液 (粘液、血液、嘔吐物)；
- 接觸動物或清理動物排泄物；
- 在沙箱、木質玩具組合、以及室外玩耍；
- 清理或接觸垃圾；
- 施用防曬膏或驅蟲劑。

來源: 照顧我們的孩子第三版 (Caring for Our Children, 3rd edition, Standard 3.2.2.1)

手套的使用

1. 戴上一對乾淨的手套

2. 提供適當的照顧

3. 小心地脫下每一只手套。抓住一只手套的掌心位置，然後將手套脫下。只能用髒的表面接觸髒的表面。

4. 把脫下的手套卷成球形放在另一只手套的位置。

5. 把乾淨的手放在手套下面手腕處，用由內向外的方式脫下另一只手套。只能用乾淨的表面接觸乾淨的表面。

6. 把髒的手套立即丟進一個腳踏式的垃圾桶內。然後洗手。

Health & Safety Notes

安全有效地清潔、抑菌和消毒

什麼是清潔、抑菌和消毒？

有時這些名詞會被混用，但是它們不是一樣的。它們的結果不一樣，美國環境保護署定義如下：

▶▶清潔的意思是，通過刷、洗、擦拭和沖洗，物理地移除塵土、殘渣和粘性膜。您可以用柔性肥皂或消毒劑和水來清潔。

▶▶抑菌的意思是，施用一種產品，將病菌降低到更安全的水平。對表面進行抑菌處理可以將殺滅足夠的病菌，降低接觸這些表面而染病的風險。

▶▶消毒的意思是，在質硬、無孔的表面施用一種產品，幾乎殺滅所有的病菌。消毒是更高級別的殺菌。

我應該抑菌處理什麼？

建議進行抑菌處理的是食物接觸表面 (盤碗、餐具、切菜板、高椅托盤) 和其他放入口腔的物件，如安撫奶嘴和出牙玩具。

我應該消毒什麼？

建議進行消毒處理的是無孔表面例如坐便器、尿布更換桌和其他廁所表面；血液濺灑和其他潛在傳染性體液如嘔吐物、尿液和糞便。

我怎麼知道用什麼產品？

用於抑菌和消毒的產品被稱為抗微生物劑。這些產品殺滅硬質表面上的細菌、病毒、真菌和黴菌。EPA 設定產品標準，確定它們可以殺滅病菌，但不會給人類造成立即的健康危害。

用於抑菌和消毒的所有產品必須向 EPA 登記。只有標簽上有 EPA 登記號碼的產品才能聲稱『如按說明使用即可殺滅病菌』。產品標簽說明瞭如何使用產品、進行抑菌和消毒，以及殺滅什麼病菌。

漂白水怎麼樣？

漂白水是早期照顧和教育環境 (ECE) 中最常見的抑菌和消毒產品。如果正確使用，漂白水可以可靠地抑菌和消毒質硬無孔表面上的大多數常見有害細菌和病毒。可以用水稀釋少量漂白水，價格便宜。

漂白水有什麼缺點？

關於漂白水的健康影響，有越來越多的關注，特別是對有哮喘的兒童和工作人員來說。當漂白水用於表面，氣霧進入空氣，可以刺激肺、眼和鼻腔。對於混合漂白水的工作人員而言，接觸未稀釋的漂白水可能傷害更大，造成皮膚、眼和衣物的損傷。

稀釋漂白水的更安全方法

▶▶ 只使用 EPA 登記的漂白水，遵照標簽上的指示。

▶▶ 容器應該為不透明材料。

▶▶ 用冷水稀釋漂白水，*漂白水用量不要超過建議用量*。

▶▶ 每天混合一瓶新的漂白水溶液；瓶體貼標簽，說明瓶內內容物和混合日期。

▶▶ 稀釋漂白水時戴手套和護眼用具。

▶▶ 使用漏斗。

▶▶ 將漂白水倒入水中，而不是將水倒入漂白水中，以減少氣霧。

▶▶ 確保房間通風良好。

使用漂白水溶液的更安全方法

▶▶ 在使用漂白水之前，用肥皂或洗滌劑清洗污垢，然後用水沖洗。

▶▶ 如果使用噴霧瓶，使用粗噴，而不是細霧。

▶▶ 根據標簽指示，維持表面被漂白水濕潤一定的時間 (用一個定時器)。這稱為接觸時間或停留時間。

▶▶ 兒童不在場的時候進行抑菌處理。

▶▶ 給房間通風，在允許兒童回來之前讓表面完全風乾。

▶▶ 所有化學品儲存在兒童不能觸及的地方，儲存的方式不至於傾倒或濺灑。

▶▶ 氨水就不能與漂白水或含漂白水的產品混合或儲存在一起。

警告: *總是遵照標簽指示！未稀釋的漂白水有不同的濃度 (例如 8.25%、 6%、 5.25% 次氯酸鈉)。確切的稀釋指示請閱讀標簽。*

是否有漂白水的替代物？

在 EPA 登記為抑菌劑或消毒劑的商業產品可以依照標簽上的指示使用。找到 EPA 登記號碼。遵照稀釋和接觸時間的指示 (抑菌和消毒用途的稀釋有所不同)。查閱產品是否能夠安全地用於食物製作表面，是否需要預清潔，是否需要沖洗。

有些托兒機構使用有效成分為過氧化氫、檸檬酸或乳酸的 EPA 登記產品，因為它們不會產生刺激性氣霧。由於消費者的需求，將有更多此類產品出現在商店和網上。

非化學設備如洗碗機和蒸汽清潔器在有些情況下可以用於抑菌。新的方法和技術，如高品質微纖維布和拖把加上肥皂和水，也可以減少病菌。需要更多的研究來確認這些替代方法是否能夠在 ECE 環境中與化學品的抑菌效果一樣。

資源和參考資料： 美國兒科學會、美國公共衛生學會、全美托兒和早教健康和安全資源中心, 2011 年, *照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準；早期照顧和教育項目指引，第三版, 附件 J 和 K*

美國環境保護署, 2012年, 什麼是抗微生物殺蟲劑？ www.epa.gov/oppad001/ad_info.htm

綠色清潔

什麼是「綠色清潔」？

綠色清潔描述一個成長的趨勢——使用對人類健康和環境更安全的清潔用品和方法。透過採用毒性成分較少的產品，早期照護與教育（ECE）計畫可以保護兒童和工作人員的健康，並保護環境。環境友好型清潔藉助以下途徑實現：制定政策和程序，提供關於安全、有效清潔做法的工作人員培訓。

綠色清潔改善室內空氣品質，而且費用往往較低。ECE計畫中綠色清潔的目標是營造支援兒童健康成長和學習的環境，表明對工作人員健康工作環境的承諾。綠色清潔的關鍵目標是：

- 保持環境清潔，以保護兒童和工作人員遠離細菌以及哮喘和過敏等疾病誘發因素。
- 保護兒童和工作人員避免不必要接觸可能導致有害健康後果的清潔用品中的化學品。

為實現這些目標，要謹慎選擇清潔用品和制定政策，提供教室、廚房和清掃人員培訓。過去，清潔和消毒ECE環境的主要優先事項，是保護兒童避免傳染病。但最近的研究顯示，用於清潔和殺死細菌的化學品可能有害健康。有更安全的辦法保護兒童避免傳染病。例如，教兒童洗手以及使洗手成為ECE的例行做法，是防止導致兒童生病的細菌傳播的有效政策。

經常洗手很重要。

掃地、擦拭、吸塵和洗擦等日常的例行清潔活動，會清除細菌大量生長所需的☒垢、油和濕氣。積存的☒垢和細菌越少，越不需要強力化學品進行清潔和消毒。

© 2011 UCSF 加州托兒健康計畫

- 經常清潔可以清除室內環境中的灰塵、花粉、殺蟲劑和其他顆粒物，改善室內空氣品質。
- 表面清潔的情況下，洗手液的殺菌效果較好。

請注意，光是綠色清潔不能對表面消毒或殺菌。關於洗手液和消毒劑的更多資訊，請參見《CCHP健康與安全提示，ECE安全有效消毒》。

保持托兒環境清潔的步驟

- 選擇適當的設備並經常清潔，減少清潔、消毒和殺菌所需的化學品。
- 使用具有高效濾網（HEPA）的吸塵器。HEPA過濾吸塵器吸附表面的黴菌☒子、灰塵、塵蟎、寵物皮屑和其他刺激性過敏源。
- 使用超細纖維拖把和布料。超細纖維拖把和布料由結實的無纖維屑合成纖維製作，吸附性很強。
  粉塵、灰塵和細菌被超細纖維吸附並固住，因此不會從一個區域播散到另一個區域。超細纖維拖把頭和清潔布吸住足以用於清潔的水，但是不滴水，所以需要較少的清潔用品。超細纖維拖把也比傳統拖把更輕更好用。
- 在建築物入口放置腳墊。教兒童在進入建築物時清潔雙腳。這可以擷取進入室內區域的80%塵土，減少必須清掃的塵土數量。
- 考慮制定政策，鼓勵人們進入室內時脫掉鞋子。讓工作人員和家人提供一雙「室內」鞋或拖鞋。

[保持托兒環境清潔的步驟——接上頁]

- 修理有裂縫、坑洞或缺損的硬表面，減少灰塵和細菌積存。
- 鼓勵經常用溫和肥皂和流水洗手。與消毒和殺菌相比，洗手對於防止疾病傳播可能扮演更大的角色。
- 選擇毒性較低的清潔用品。這包括保持地板光亮的地板保養產品，因為它們是用於維護建築物最具毒性的一些產品。
- 開窗和更換供暖、通風及空調系統濾網，增加空氣循環，改善室內空氣品質。許多疾病是透過吸入滯留在空氣中的細菌，而不是接觸表面的細菌傳播的，所以務必在您的計畫提供良好的通風。和樓房管理員一起檢☒，確保供暖和通風系統得到維護。

選擇對人和環境更安全的清潔用品

很多清潔用品包含有毒化學品。兒童容易暴露在清潔用品所含的化學品當中，因為他們：

- 吸入使用這些產品時進入空氣的化學品；
- 接觸有化學品殘留的表面時，透過皮膚吸收化學品；
- 用嘴接觸物品（如玩具）和表面，吞嚥這些物品和表面上的化學品。

許多消費者錯以為如果清潔用品的名稱中帶有「綠色」字眼，產品就是安全的。這不一定是真的。選擇安全清潔用品的最簡單可靠方法，是選擇獲得Green Seal™和EcoLogo™認證計畫等第三方計畫認證的產品。參見資源部分的聯繫資訊。這些團體確認以下清潔用品：

- 含有可能最安全的成分。
- 性能良好。
- 具有成本效益。
- 避免可能導致呼吸道刺激和誘發哮喘的添加香氣。

獲得認證的清潔用品種類包括通用清潔劑、玻璃清潔劑、潔廁劑、地毯清潔劑和地板清潔劑。選擇符合綠色標準的認證產品，是減少毒素的好辦法，能對ECE環境的健康產生即時的積極影響。欲快速找到這些認證產品，請☒驗Green Seal或 Ecologo標籤。避免寫有POISON（有毒）、DANGER（危險）、CAUTION（警告示）或WARNING（警告）的產品。

較安全的消毒劑

認證對人和環境較安全的消毒劑的唯一計畫是EPA的Safer Choice Program（安全選擇計畫）。

如果您在EPA授權的消毒劑標籤上看到Safer Choice（安全選擇）標誌，您就知道該產品：

- 屬於危害最低的EPA毒性品類；
- 屬於危害最低的致癌或內分泌干擾產品；
- 對發育、生殖或神經系統危害最低。

資源

可在線上找到認證為（家用和機構用）清潔劑產品的完整目錄： www.greenseal.org/findaproduct/cleaners.cfm

Ecologo
www.ecologo.org/en/greenproducts/

環保設計
http://www.epa.gov/dfe/

加州托兒計畫（2005年）《清潔、消毒、滅菌建議》
www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/recommenEN_adr.pdf

Rose, L, Westinghouse, C， 以及國家健康學校清潔與感染控制工作組（2010年）《健康學校清潔與感染控制手冊》www.informedgreensolutions.org

本專案經費全部或部分由加州除害劑管理局（DPR）授予的撥款提供。本文件的內容未必反映DPR的觀點和政策，提及商號或商業產品也不構成認可或推薦使用。

DIAPERING PROCEDURES

1. 做好準備。

- 將所有尿布用品放在手邊，包括一片尿布、幾塊濕巾、一個放髒衣服的塑膠袋，以及一個有塑膠襯裡的帶蓋免提小桶。
- 用一次性紙蓋住尿布。
- 戴上一次性手套。

2. 把兒童放在尿布桌上。

- 脫下底層衣服和髒衣服。
- 脫下不能保持乾淨的襪子和鞋子。
- 避免接觸髒東西。
- 始終將一隻手放在兒童身上。

3. 打開尿布，擦淨兒童的尿布部位。

- 如果兒童身體下方有髒尿布，抬起兒童的腿擦淨臀部。
- 每次用新的濕巾從前向後擦拭。

4. 棄置尿布和髒東西。

- 將髒的濕巾放在髒尿布中。
- 移除尿布，丟進有塑膠襯裡的帶蓋免提小桶。
- 如果一次性紙被弄髒，用延伸到兒童雙腳的紙，在兒童臀部下方折起。
- 脫下手套，丟進免提小桶。
- 使用新的濕巾擦淨您的手。
- 使用新的濕巾擦淨兒童的手。

DIAPERING PROCEDURES

5. 放上乾淨尿布，給兒童穿衣。

- 將乾淨尿布放在兒童臀部下面。
- 根據需要，以面紙塗上尿布疹膏。
- 粘緊尿布，給兒童穿衣服。

6. 給兒童洗手。

- 濕潤雙手，從指尖到手腕塗抹液體或泡沫皂液。
- 用流水沖洗。
- 用一次性紙或毛巾擦乾。
- 把兒童放回遠離換尿布桌的有看管區域。

7. 清理和消毒換尿布的表面。

- 扔掉紙襯裡。
- 用肥皂和水清除看得見的髒物。
- 使用EPA登記的消毒劑，按標籤說明使用。
- 務必將表面的消毒劑留到規定的接觸時間。

8. 用肥皂和流水洗手，在給家長的報告中記錄尿布更換情況。

- 記入尿布更換時間和尿布內容物。
- 注意皮膚發紅、皮疹或拉稀等問題。

清洗！分開！烹飪！冷藏！

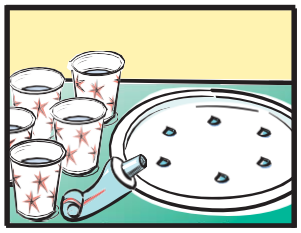
USDA
FSIS
CLEAN!
SEPARATE!
COOK!
CHILL!
Thermy
"IT'S SAFE TO BITE WHEN THE TEMPERATURE IS RIGHT!"
165°F
40 °F or below is Safe!
MILK
Crisper
www.usda.fsis.gov
December 2012

STOP
DENTAL
DISEASE

刷牙

使用軟毛兒童牙刷

- 使用含氟牙膏
  嬰兒和學步兒：米粒大小
  學前兒： 青豆大小



不要分享牙膏管

- 把牙膏擠在一張蠟紙上或紙盤子的邊緣
- 讓每位兒童用自己的牙刷
  『挑起』一點牙膏 (每位兒童挑一點) 或
- 給每位兒童一個小紙杯，杯緣上擠一點牙膏，兒童刷完牙後用紙杯漱口

輕柔地和徹底地刷所有的牙齒表面

- 用橫刷的動作
- 在牙齒根部，沿著牙齦邊緣刷，這裡容易積存牙垢

幫助孩子

- 用水漱口
- 吐在洗手池中
  (如果沒有洗手池則吐在杯子裡)
- 至少在 8 歲之前兒童刷牙時需要監督和幫助

健康與安全提示
加州托兒健康計畫

室內空氣品質

當我們想到空氣品質時，務必考慮住宅、工作場所和其他建築物裡面的空氣。環境保護局發現室內空氣☒染程度是室外空氣的兩到五倍，因此將室內空氣☒染物視為影響公共健康的前五大環境風險之一。室內空氣☒染物可能對嬰兒、幼兒、學齡前兒童及照護他們的工作人員的健康與舒適有負面影響。許多健康問題可能由空氣☒染引發。

幼兒與室內空氣☒染

幼兒對室內空氣☒染特別脆弱。相同濃度的☒染物可能對兒童造成更高暴露，因為他們呼吸的空氣與體重的比率高於成人。此外，由於兒童正在成長發育，他們的呼吸和神經系統受到損害的可能性更高。

有哪些健康風險？

室內空氣☒染可能導致的短期健康問題，包括頭痛、噁心、頭暈，以及眼、鼻和呼吸道感染與刺激。可能的慢性和長期影響包括哮喘、過敏、肺病、癌症和神經損傷。

什麼導致室內空氣☒染？

- 生物☒染物，例如黴菌、塵蟎、寵物毛屑與貓唾液、花粉、鼠類、☒螂、細菌和病毒
- 煤氣爐、柴火爐和煤油取暖器
- 溶劑、清潔劑、空氣清新劑、化妝品和香水
- 含鉛油漆粉塵
- 傢俱和消費品中的化學品揮發，如地毯、傢俱裝飾品、木質☒光表面、墊子與烤箱清潔器、顏料和漆器
- 美術用品，如膠水、顏料、乾擦簽字筆和筆
- 農藥
- ☒
- 香煙和二手煙

如何減少室內空氣☒染？

消除☒染物來源。源頭控制是最有效、最經濟和最省時間的室內空氣品質解決之道。

控制環境中的濕氣。水蒸汽、死水和水漬材料，是滋生黴菌、黴病、昆蟲和細菌的溫床。及時注意濕氣問題，對於降低空氣☒染物增加風險是很重要的。

提供通風。通風是指向兒童佔用的室內區域供應室外空氣。開窗和安全使用風扇提供通風。窗子應該打開不超過四英寸，風扇應放在兒童搆不到的地方。不能開窗時，應當採用循環室外空氣的系統給房間通風。州法規定了供暖、通風和空調系統（HVAC）運行期間，應當進入建築物的新鮮空氣量。應當檢☒HVAC系統，確保允許混入室外空氣的通風孔處於打開狀態。不打開通風孔很常見，導致不安全的室內環境。

維護和檢☒供暖及空調系統。絕不在室內燒炭。壁爐、爐子、煤氣加熱器、空調和通風系統，需要做到清潔、乾燥、維修良好。

應當經常更換濾網。確保HVAC系統的通風孔開放。

審⊠清潔和家務習慣做法。除塵的吸塵器和濕拖布，可能含有鉛、塵蟎、除害劑和其他⊠染物。適當稀釋清潔用品，僅將產品用於指定用途。⊠看標籤，購買在售的最低危害產品。與帶「有毒」（poison）或「危險」（danger）標籤的產品相比，帶「警告」（warning）或「警示」（caution）標籤的產品危害較小。選擇煙霧較少的清潔用品，例如小蘇打和醋。避免氣溶膠產品。不使用空氣清新劑——它們不會改善空氣品質，而且使用人造化學品。

適當裝備手工區域。在室外或通風區域使用膠水和顏料等美術用品。不要使用產生有毒氣霧的材料。⊠看標籤，這是確認有害成分的必要作法。不要儲存打開未用的顏料和手工材料。密切看管兒童。

僅將除害劑作為最後手段。採用綜合害蟲管理（IPM）而不是噴灑除害劑（詳見《IPM早期照護與教育計畫工具包》。諮詢熟悉IPM的專家。

有哪些改善室內空氣品質的有用政策？

書面政策表明您致力提供健康的托兒環境，有助於在與家長和工作人員溝通時避免混淆。照護提供者、家長、現場保潔員、清潔人員和維護簽約方之間的關於環境問題的溝通極為重要。政策可以涉及：

- **油漆、翻新和修理。**將這些活動安排在兒童不在場的時間。塗漆前，測試所有塗漆表面是否含鉛。選擇處理含鉛油漆和適當處置碎片方面有經驗的持照專業人員。儘管出於好意，但志願者經常不知道對幼兒的環境風險。
- **禁止吸煙。**這包括所有成人。住在家庭托兒所的成人，以及家長、親屬和工作人員，應當知道該政策。
- **害蟲管理。**採用IPM方法。
- **通風。**佈置您的空間，向需要多通風的區域提供足⊠的通風，例如手術和手工區以及換尿片區域。安置安全窗柵。經常檢⊠和維護HVAC系統。
- **學校用品和採購選擇。**採購毒性最低的用品。在兒童不在場時安裝地毯和傢俱等新產品，安裝後提供48到72小時的通風。（AAP，2011）選擇低排放產品。
- **消毒和清潔用品。**決定您將用哪些產品進行清潔和消毒。將產品存放在原始容器中。將所有化學品放在兒童搆不到的地方。
- **寵物。**決定您是否允許您的計畫中有寵物。將寵物限定在易於清理的區域。

空氣淨化器是否有幫助？

許多產品被作為空氣淨化器出售。臭氧發生器故意向空氣釋放臭氧。離子發生器可將臭氧作為副產品釋放到空氣中。臭氧可能對兒童有害，所以不推薦這些裝置。空調系統如果得到適當維護，可作為源頭控制和充分通風的輔助。有效控制⊠染源，總是保持空氣品質的最重要步驟。（AAP，2011）

資源和參考資料

加州環境保護局空氣資源委員會，《加州的室內空氣⊠染》（*Indoor Air Pollution in California*），2012年。www.arb.ca.gov/html/fact_sheets/preschool_exposure.pdf.

美國兒科學會環境健康委員會，（2011年）《兒童環境健康》（*Pediatric Environmental Health*）。

美國兒科學會，美國公共衛生協會，以及全國托兒健康與安全資源中心。（2011年）。《關愛我們的兒童》：國家健康與安全績效標準：早期照護與教育計畫指導規範，第三版。

美國環境保護局。（2000年）。《室內空氣品質：學校工具》，www.epa.gov/iaq。

美國肺科學會，（1999年）。《室內空氣⊠染資料》，www.lung.org。

加州托兒健康計畫。（2011年）。《早期照護與教育計畫綜合害蟲管理工具包》。cchp.ucsf.edu。

作者Bobbie Rose，註冊護士 2005年8月（2016年6月修訂）

CALIFORNIA CHILDCARE HEALTH PROGRAM

健康與安全提示

如何確定您的飲用水是否安全

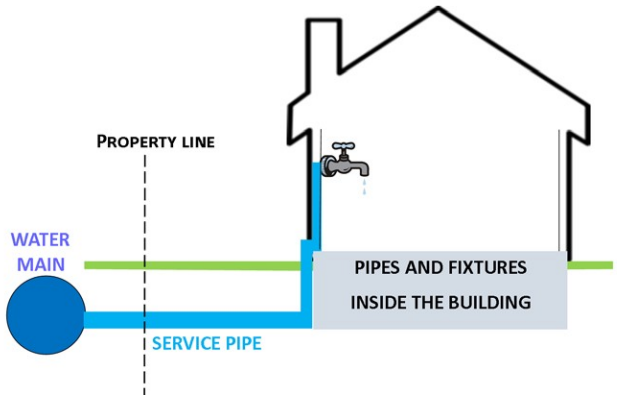
飲用水對於兒童的健康不可或缺。根據《托兒健康飲料法》（AB 2084），加州所有持照的托兒計畫必須有清潔、安全、可取用的水，全天供兒童隨時飲用。另外，自2017年10月起，加州所有持照的托兒中心以及參加兒童與成人照護食品計畫（CACFP）的家庭托兒所，必須全天向兒童提供水。

如何確保飲用水是安全的？

美國的自來水一般是安全的。《安全飲用水法》是聯邦法律，要求公共供水公司定期檢測飲用水，並符合嚴格的聯邦標準。加州的水質標準甚至比聯邦標準還嚴格。每年進行一次水質測試，透過消費者信心報告（CCR）將結果發給每個客戶。您可以☒看本地公共供水系統的網站，獲取最新的CCR。

自來水如何達到水龍頭？

在大多數的加州社區，飲用水來自公共供水系統，在那裡收集、儲存、檢測☒染物和處理水源。然後將水輸送到大管道（主管）。
用戶線（側線）將水從主管送到建築物。



管道將水送到建築物內的水龍頭。

如果我從私人的水源取水，會是什麼情況？

有些托兒計畫從地下水井、泉水或地表水，而不是公共供水系統取水。加州社區照護許可（CCL）條例要求對私人的水源進行現場檢驗，並出具表明水可以安全飲用的實驗室報告。
聯繫本地的公共衛生局、加州衛生部或持照商業實驗室，獲取關於測試水質的資訊。
聯繫您的區域托兒許可辦公室，獲取關於托兒條例的更多資訊：
www.ccld.ca.gov/res/pdf/CClistingMaster.pdf。

水如何受到☒染？

- 水可能在源頭（例如水庫、地下水和河流）受到☒染。然而，公共供水系統對這些水進行處理，以便可以安全飲用。水處理包括移除☒染物和降低水對管道的腐蝕性。當水離開公共供水系統時，被視為安全的。
- 水離開公共供水系統後，可能受到☒染。水流經老舊管道時，小鉛塊可能從管道剝落，使鉛滲入水中。此外，有鉛☒料的管道或固定裝置中的水，可能吸收鉛。1986年前建成的住宅和樓房最可能有含鉛的管道、☒料或固定裝置。

飲用受☒染的水有何健康風險？

經常暴露於污染物可能導致兒童嚴重疾病和發育問題。例如，鉛可能導致智商降低、學習障礙，以及難以集中注意力。尚不清楚被視為安全的鉛暴露水準，特別是對於6歲以下的兒童。

接上頁

幸運的是，您可以測試水樣確定它是否含鉛。

如何讓人測試我的水？

您的水很可能可以安全飲用。然而，如果您擔心建築物中的飲用水安全，獲認證的實驗室可以測試個別水龍頭的出水。實驗室會把採集水樣的用品寄給您，或是派技師採集水樣。本地衛生局、CACFP或其他倡議團體，可為有財務需求的家庭和托兒人員提供低價或免費的水質測試。

欲詳細瞭解如何測試您的水：

- 聯繫您本地的公共供水系統，或是
- 撥打800-426-4791致電安全飲用水熱線，或是
- 要獲取獲認證的實驗室名單，請瀏覽：www.epa.gov/dwlabcert/contact-information-certification-programs-and-certified-laboratories-drinking-water

如果我不確定我的自來水是否安全，我還可以怎麼做？

- 只使用水龍頭的冷水。熱水會使管道中的鉛更快溶解。一般而言，只用冷水龍頭的水來飲用、烹飪和沖調嬰兒配方奶粉，比較安全。
- 清洗水龍頭篩網和曝氣器，這些地方可能積存顆粒和碎片。
- 如果六小時沒用過自來水，應該讓水流30秒，沖洗用於烹飪或飲用的水龍頭。如果建築物較大，或是管道裡幾天或幾週沒有水，請沖水兩分鐘（或是直到感覺水較冷）。
  沖洗管道的水可以收集起來用於其他用途，例如給不可食用的植物和草坪澆水。
- 考慮使用濾水器。通過國家安全基金會（NSF）美國國家標準研究所（ANSI）標準53認證的濾水器，會移除飲用水中的鉛和銅。總是☒看產品資訊標籤，按照製造商的說明更換濾水器。

飲用瓶裝水替代自來水怎麼樣？

如果您的自來水安全，沒有理由購買瓶裝水。事實上，瓶裝水測試的監管少於自來水。

很多資源投入瓶裝水的生產和運輸。
水被消費後，甚至要用更多資源來進行回收和處置。
這些活動可能損害我們的環境。此外，大多數瓶裝水不含氟化物。
氟化物會減少齲齒風險。

濾水器怎麼樣？

大多數人不需要過濾他們的自來水。然而，濾水器可用來改善水的口感或是移除☒染物。消費者可以買到多種濾水設備，包括：過濾桶、固定在水龍頭上的小濾水器，以及「全屋」濾水系統。

- 如果您的水安全，但是您更喜歡過濾水的口感，可以使用過濾桶或是裝在水龍頭上的濾水器。有些濾水器會移除氟化物和其他礦物質，例如鈣和錳。
- 如果您需要濾除☒染物，請使用NSF認認的設備。並非所有濾水器都會移除鉛。（NSF認證的產品目錄及具體☒染物資訊見於 http://info.nsf.org/Certified/DWTU/listings_leadreduction.asp?ProductFunction=053|Lead+Reduction&ProductFunction=058|Lead+Reduction&ProductType。）

售水機怎麼樣？

有些消費者使用售水機來灌滿他們的容器。售水機出售經過額外過濾的自來水。
如果這些機器沒有得到適當維護和檢驗，可能會受到☒染。售水機的水可能不含氟化物。

如果我的自來水受到☒染，我該怎麼辦？

不要使用受到☒染的水來飲用、烹飪、沖奶粉或製冰。反之，使用瓶裝水，直到您有可靠的過濾系統或是潛在的問題得到解決（例如安裝了無鉛管道）。

如果您參加CACFP，瓶裝水或過濾設備可能是容許的費用，但在購買前務必取得CACFP贊助商或加州教育局營養顧問批准。如果您發現您的水中含有鉛，要通知您照護兒童的家庭，以便測試他們的血鉛水準。本地衛生局可以協助測試兒童血鉛水準。

接上頁

健康和安全備註
加州托兒健康項目

托兒機構中的寵物

很多在家中照顧兒童的托兒服務提供者擁有寵物，很多托兒中心在其教育內容中也包括寵物。寵物是很好的夥伴。它們滿足兒童和成年人對愛和關注的情感需求。照顧寵物讓兒童有機會學習如何對他人友善和負責。與寵物接觸可以很有趣，並向兒童教導生命、死亡和無條件的愛。但是，在決定豢養寵物之前，托兒服務提供者需要瞭解潛在的健康和安全風險。

健康和安全風險是什麼？

過敏： 很多兒童對動物過敏，在動物附近時就會有症狀。大約 25% 的過敏體質人群對狗或貓過敏，而貓通常比狗造成更多的過敏問題。對狗或貓過敏的兒童也可能對其他常見寵物過敏，例如兔子、天竺鼠或倉鼠。

受傷： 貓狗咬傷是寵物造成受傷中報告案例最多的類別。撕裂和穿刺傷口也可以導致感染。

感染： 某些動物攜帶可以傳遞給人類的病毒、細菌和其他潛在感染。可以從動物傳播給人類的疾病被稱為『人畜共患疾病』。人畜共患疾病的傳播途徑可以是直接接觸受感染的動物或其糞便、叮咬或寄生在動物身上的昆蟲、或者生活在動物棲息環境中的其他感染源。

我們從動物感染的疾病有哪些？

沙門氏菌感染 此疾病由沙門氏菌引起，由被受感染寵物污染的食物傳播給人類。很多動物如雞、綠鬣蜥、豹紋壁虎和龜都攜帶沙門氏菌，但是本身看起來沒有病。

狂犬病 通常是野生動物如浣熊、臭鼬、蝙蝠和狐狸的病毒感染，但是可以通過咬傷或抓傷傳播給家養動物和人類。

腹瀉 可以由彎曲桿菌和寄生蟲如梨形鞭毛蟲引起，與受感染的狗、貓、鳥和牲畜相關。

貓抓病 造成發熱和淋巴結腫大，通常由貓傳播給人類。

金錢癬 是一種真菌皮膚病，可以由狗、貓、兔和天竺鼠傳播。

弓形蟲病 可以感染任何人，但是對胎兒非常危險，可能造成先天性缺陷。人類通過接觸貓糞感染此病。

鸚鵡熱 是一種類似肺炎的疾病，可以由受感染的鸚鵡和其他稀有鳥類傳播。

誰的風險較高？

懷孕的婦女、嬰兒、老年人、以及免疫低下的人，例如患有先天性遺傳免疫缺陷、AIDS/HIV 和接受化療的人，感染人畜共患疾病的風險更高。

哪些動物是不適合的？

有些寵物、特別是稀有寵物如綠鬣蜥、龜、蛇、蜘蛛和熱帶魚，可能不適合托兒機構。進攻性強的狗，特別是近年來日益流行的雜交狼狗，對人類包括主人有潛在的危險。如果您不確定某一類寵物是否適合兒童，請向獸醫諮詢，並向當地衛生部門瞭解關於托兒機構中豢養寵物的規定和建議。有毒的動物在任何情況下都不適合兒童耍弄。

您可以做什麼來保護兒童的健康和安全？

為了降低與寵物相關的健康和安全風險，托兒服務提供者可以採取以下步驟：

降低過敏風險

- 如果您的托兒機構有寵物，在兒童註冊入學之前告訴家長，好讓家長可以作出其他托兒安排。
- 如果房間裡的兒童患有動物觸發的哮喘，就不要把動物帶入房間。
- 為了控制過敏風險，將寵物局限在容易清潔的小區域。保持動物清潔，皮毛乾淨，也有幫助。

保護兒童免於受傷和咬傷

兒童常常把動物當作人類。他們可能擁抱或擊打動物，或者期待它們的行為像一名兒童一樣，從而招致動物的進攻性反應。當兒童觀察成年人給動物起像人類一樣的名稱，對待動物就像對待人一樣，講的故事中動物行為像人類一樣，這都會增加兒童的期待。為了防止受傷：

- 在帶來和介紹任何動物之前，瞭解該類動物的通常行為，並熟悉該只動物的習性。因為兒童的行為可能威脅動物，確定您知道受到驚嚇的動物會如何反應。
- 確定在一個安靜、受控的環境下向兒童介紹動物。
- 教育兒童在寵物旁邊如何表現。他們需要學會不要餵食或激惹寵物，而拿走寵物的食物或擾動睡覺的寵物會惹惱它們。保持兒童的臉和手指遠離寵物的嘴、喙或爪。
- 所有的寵物，無論是在室內或室外豢養，必須保持健康，無明顯的疾病徵象，並對兒童友善。
- 兒童與寵物玩耍時，托兒服務提供者必須在場。如果動物顯示困擾的徵象或兒童不適當地對待動物，準備好馬上將兒童移走。
- 將寵物的食物和盤碗放在兒童不能觸及的地方。
- 不要讓孩子拍撫在籠子或圍欄中或被綁縛的動物。兒童不應該把手指伸入籠子的空隙中。
- 不要讓孩子與母嬰在一起的寵物媽媽或寵物寶寶互動。

預防感染

- 兒童和提供者在與動物、其物品或籠子接觸後洗手。
- 狗或貓應該接受適當的免疫接種 (與獸醫諮詢)，並採用蝨子、蜱蟲和寄生蟲控制措施。免疫接種的證明應該保存在安全的地方。
- 保持寵物的清潔。貓狗用舌頭舔舐來清潔自己，因此儘量不讓寵物舔舐兒童或兒童舔舐寵物。
- 保持寵物居住環境的清潔；立即移除寵物排泄物。糞便箱必須放在兒童不能觸及的地方。不讓兒童靠近動物小便的地方。
- 沙箱不用的時候要蓋住，防止寵物在裡面大小便。
- 懷孕的婦女應該避免接觸貓糞；每天由他人丟棄貓糞。
- 教育兒童在爬山、走路或郊遊時避免野生動物。

動物咬傷您照顧的兒童怎麼辦？

- 將動物移到遠離兒童的安全地方。
- 立即通知家長。
- 如果傷口大、深或流血多，立即取得醫療幫助。
- 戴上一次性手套，用肥皂水徹底清洗傷口。
- 控制流血，抬高被咬的身體部位，施加乾淨的敷料。

參考資料

預防傳染性疾病 (Prevention of Infectious Disease), 加州托兒健康項目, 2001年

早期兒童健康鏈接 (Early Childhood Health Link), 美國兒科學會

寵物和孩子 (Pets and Kids), Susan S. Aronson, MD

安全和健康托兒服務 ABC (The ABCs of Safe and Healthy Child Care), 疾病控制預防中心 (CDC)

作者 A. Rahman Zamani, MPH (2001年9月19日)

健康和安全備註

保護兒童免於蟲鼠和殺蟲劑的危害

根據加州托兒執照相關法規，托兒機構應該採取措施，滅除鼠類和昆蟲。兒童照顧的國家標準指出，蟲鼠對兒童帶來的潛在健康危害必須得到控制。對托兒服務提供者而言，這意味著什麼？因為殺蟲劑也對兒童構成健康威脅，想方設法減低或消除殺蟲劑暴露是每一位早期照顧和教育專業人士都需要面對的環境議題。

為什麼要控制托兒機構中的蟲鼠危害？

由昆蟲和齧齒類動物攜帶的疾病會傳播給兒童。兒童的正常行為，如爬行、將玩具和其他物件放入口中、以及兒童的天然好奇和探索，都讓學步兒特別容易感染蟲鼠攜帶的疾病。托兒機構中常見的蟲鼠類危害包括：

- 蒼蠅和蟑螂可以傳播疾病。
- 蚊子可能攜帶疾病。
- 蟑螂可以造成過敏和哮喘發作。
- 小黃蜂叮咬造成疼痛，對有過敏的人更有致命的可能。
- 蜘蛛叮咬造成疼痛，有時可能構成健康風險。
- 老鼠可能污染食物、觸發哮喘發作、攜帶疾病、並對建築物、管道和電氣線路造成結構性損壞。
- 白蟻對建築物和木質家具造成結構性損壞。

為什麼兒童容易受到殺蟲劑暴露的危害？

讓兒童容易感染蟲鼠攜帶疾病的行為 (爬行、玩具放入口中等) 也會讓兒童暴露於用於控制蟲鼠的殺蟲劑。依體重比例而言，兒童吃、喝以及吸入的東西比成年人多。因此，如果殺蟲劑在環境中，兒童的暴露量會高於成年人。考慮到兒童的大腦、免疫系統和器官仍不成熟並正在發育，兒童可能因為殺蟲劑暴露而遭受短期和長期的健康問題。

殺蟲劑使用有什麼健康風險？

除毒餌之外，只有百分之一的室內施放殺蟲劑到達目標蟲鼠 (AAP, 2003)。因此，殘留殺蟲劑會留在建築物內的表面上和空氣中。室外施放的殺蟲劑可能落在非目標生物、室外家具和兒童玩耍區域，並隨步行帶入室內。殺蟲劑暴露可能導致發生急性症狀，如噁心、頭痛、眩暈和呼吸道刺激。研究顯示，暴露於殺蟲劑的兒童有更高的幾率發生慢性健康問題，如神經系統異常、白血病和其他癌症，發生哮喘的風險也更高 (IPM 研究所, 2004) 。

整合式蟲鼠控制

整合式蟲鼠控制 (IPM) 是一種蟲鼠控制方法，儘量減少殺蟲劑暴露。雖然殺蟲劑方便、價廉，有很多無需使用化學品的蟲鼠控制措施。IPM 策略綜合生物、機械、文化、物理和化學方法來控制蟲鼠，減少健康和環境風險。IPM 提供毒性最低的替代方法。根據對蟲鼠生物學特徵和習性的觀察和瞭解，可以確定殺蟲劑暴露量最低的蟲鼠控制最佳措施。化學品的使用是最後的選擇。IPM 受到美國環境保護署的支持和推廣。

教育和溝通為什麼很重要？

基於常識的 IPM 策略要求教師、廚房人員、家長、清潔人員和室外場地維護人員的協同努力。教育和溝通對於推動人們改變習慣和態度非常關鍵。一名持照的 IPM 專業人員可以為您的托兒機構推薦蟲鼠控制的最佳策略。

行為控制和衛生。調整托兒機構的活動，讓環境不那麼適合蟲鼠。

- 將飲食活動限制在某些區域。
- 下班之前倒空垃圾桶，而不是留過夜。
- 將食物保存在封蓋嚴實的容器中。
- 盤碗、用具和表面在使用之後以及下班之前儘快清洗。
- 經常清洗垃圾桶和收集箱。
- 每日收集和丟棄寵物排泄物。

物理控制。使用屏障或其他材料將蟲鼠排除在外。

- 填補裂縫和開口。
- 封住牆上的檢修口。
- 封住電氣插座周圍。
- 選用帶嚴實封蓋的垃圾桶。
- 每年至少兩次清空和徹底清潔兒童儲物格和儲藏區域。
- 減少蟲鼠可以隱藏的雜亂狀況。
- 植被、灌木和護根木屑離開建築物結構至少一英尺。
- 維護紗門和紗窗處於良好狀態。
- 使用物理捕獲器。請注意，捕獲器在托兒機構可能是一種危害，應該放置在兒童不能觸及的地方。這包括粘性捕獲器、彈性夾捕獲器和蒼蠅捕獲器。

生物控制。採取行動之前明確問題所在。

- 尋找蟲鼠問題的根源，而不僅僅是問題的表現。
- 觀察和監視蟲鼠的群體行為。
- 減少蟲鼠接觸食物、水和棲息場所的機會是很重要的。

化學控制。作為最後選擇，小心使用殺蟲劑可能是必需的。

- 使用化學品時，總是聘請一名持照的 IPM 專業人士。
- 在兒童不能觸及的裂縫、牆隙和地點使用誘餌、捕獲器或凝膠。避免使用噴霧、粉末或『炸彈』類劑型。
- 安排在建築物和場地無人的時候施放殺蟲劑。
- 根據需要定點施用，而不是大片區域施用或定期施用。
- 所有化學品保存在上鎖的櫃子中。

態度調整

試圖忍耐那些只是令人不快但不會傳播疾病的情況。為了控制這些情況，總是首先使用非化學品的策略。不造成即時健康威脅但會令人不快的情況包括：

- 雜草可能侵入操場、玩耍場地或不美觀。可以用手拔除。
- 螞蟻可能在進餐和玩耍區域聚焦。保持區域清潔。使用非毒性的替代方法。
- 廚房可能有果蠅。蓋住食物和垃圾。
- 食物儲藏區域可能有穀螟。丟棄受蟲害的食物。將食物儲存在封蓋嚴實的容器中。
- 兒童可能感染頭蝨。請家長聯絡自己的醫生進行治療。

參考資料和資源

IPM 研究所, 2004 年, 學校 IPM 標準：*減少學校和其他敏感環境中蟲鼠和殺蟲劑風險的計劃 (A Program for Reducing Pests and Pesticide Risks in Schools and Other Sensitive Environments)* www.ipminstitute.org/school.htm

美國兒科學會環境健康委員會, 2003 年, *Pediatric Environmental Health*

美國環境保護署, 2005年, *學校的整合式蟲鼠控制 (Integrated Pest Management in Schools)* www.epa.gov/pesticides/ipm

加州蟲鼠控制從業者協會, 2005 年, *整合式蟲鼠控制 (Integrated Pest Management)* www.pcoc.org

安全蟲鼠控制項目, 2005年, 托兒中心的安全蟲鼠控制：*如何在您的機構實施整合式蟲鼠控制計劃 (How to Implement an Integrated Pest Management (IPM) Program at Your Facility)* www.spcpweb.org

加州大學戴維斯分校全州 IPM 計劃, 2005年, www.ipm.ucdavis.edu

作者 Bobbie Rose RN (02/06)

CALIFORNIA CHILDCARE HEALTH PROGRAM

California Environmental Protection Agency
dpr Department of Pesticide Regulation

健康與安全提示

2000年《健康學校法案》擴大適用於 托兒所

2000年《健康學校法案》是一部加州法律：

- 規定學生和學校職員有權知道加州公立學校何時使用殺蟲藥
- 作為州政策，強制要求在學校採用毒性最低的害蟲管理方法
- 要求各學區指定一名綜合害蟲管理（IPM）協調員
- 要求加州害蟲管理局（DPR）向學校收集IPM除害劑的使用資訊並支持學校使用IPM

《健康學校法案》擴大適用於托兒所

2007年加州法律AB 2865中，《健康學校法案》（HAS）擴大適用於托兒中心。《健康學校法案》此次擴大適用，確保家長和托兒中心職員得到害蟲藥使用情況的通知，在托兒中心推廣更安全的預防害蟲做法。《健康學校法案》幫助家長ECE職員更瞭解他們的ECE中心使用何種除害劑，幫助ECE提供者預防蟲患鼠患，並在它們確已成為問題後採用更安全的害蟲控制方法。《健康學校法案》僅適用於托兒中心，不適用於家庭托兒所。

這部法律源自於擔憂害蟲藥對幼兒構成的健康風險。研究顯示，除害劑普遍見於托兒環境中。這些除害劑可能毒害幼兒發育中的大腦和神經系統。它們也與哮喘和癌症風險的增加有關。急性除害劑中毒可能導致呼吸困難、嘔吐、腹瀉、頭痛和頭暈。

除害劑是什麼？

除害劑是控制、摧毀、驅除或吸引害蟲的物質。一些常見的除害劑包括：

- 殺蟲劑（殺死螞蟻和蚊子等昆蟲），
- 驅蟲劑（塗在皮膚或衣服上的物質，阻止昆蟲在這個表面降落或爬動）
- 殺蟎劑（殺死蟎類，例如導致哮喘和濕疹的尖蟎）
- 除草劑（殺死不想要的植物/雜草）
- 薰蒸劑（氣態除害劑，充滿一個空間以毒死其中的害蟲，例如跳蚤）
- 滅鼠藥（用於殺死鼠類的化學品）
- 殺鳥劑（用來殺死鳥類的物質）
- 抗菌劑（洗手液和消毒劑等殺死細菌和病毒的物質）
- 除藻劑（殺死和防止藻類生長）

綜合害蟲管理是什麼？

《健康學校法案》將綜合害蟲管理（IPM）定義為「害蟲管理策略，重點是透過綜合採用蟲害監測和確定進行處理的最低限度，使用非化學品減少棲息地對害蟲發育的有利因素，改善衛生狀況，以及採用機械和物理控制等方法，長期預防或抑制蟲害問題。按照預先確定的指導規範和進行處理的最低限度，僅在謹慎監測表明需要使用後，才使用危害最低、對於人、財產和環境的風險最低的限度內有效的除害劑。」

該法有何要求？

- **通知。**每年，各ECE中心必須向家長和職員提供書面告知，
- 描述中心職員或外聘簽約方在新的一年中預計使用哪些除害劑
  - 向他們的職員和家長提供DPR的學校IPM計畫網站 www.schoolipm.info。

- **登記。**各ECE中心必須向家長和職員提供登記方法，在該中心每次使用除害劑前事先得到通知。
- **警告標誌。**每個ECE中心必須在施用除害劑的各區域設立警告標誌。這些標誌應在除害劑使用前24小時放置，並在使用後留置72小時。這些標誌應當☒大，可防止成人誤入施用除害劑的區域。
- **保存記錄。**每個ECE中心必須保存過去四年設施現場所用除害劑的記錄，並且提供給要求☒看的任何人。
- **除害劑禁令。**有些除害劑絕不允許在ECE環境中使用。欲獲取這些除害劑清單，請參見資源連結AB 405《禁止在學校使用的除害劑產品清單》。
- **房產業主。**如果托兒中心所在的房產業主使用除害劑，必須在施用除害劑前至少120小時向托兒設施提供書面通知。
- **資訊。**加州除害劑管理局（DPR）必須向托兒中心提供資訊，告知滅除ECE中心害蟲危險最小的方法。
- **持照害蟲控制企業**必須每年向DPR報告他們在私人托兒設施施用除害劑的情況。

《健康學校法案》監管學校現場的除害劑使用。現場包括兒童訪問或使用的建築物或結構、遊樂場、車輛或其他區域。

規定的托兒HAS訓練

托兒中心IPM協調員和使用消毒劑或洗手液等除害劑的任何職員，必須參加DPR批准的訓練課程。課程必須在使用除害劑前參加，之後每年一次。您可以參加DPR的線上課程或是DPR批准的其他課程。☒看CPR網站瞭解詳情：
http://apps.cdpr.ca.gov/schoolipm/childcare/training/main.cfm

誰負責幫助執行《健康學校法案》？

加州除害劑管理局（DPR）負責幫助學校和托兒中心執行IPM慣例。DPR已在學校網站開發一個IPM。瀏覽DPR的網站www.schoolipm.info，其中可以找到以下資訊：

- 給家長關於預期使用除害劑的樣本信，以及在學校場地使用除害劑時必須設立的警告標誌範本。
- 關於毒性最低的害蟲管理替代方法的資訊。

《健康學校法案》要求DPR向托兒設施主任和職員提供綜合害蟲管理（IPM）訓練。DPR職員提供線上訓練，並在托兒提供者會議和整個加州的其他訓練活動中提供訓練。

資源和參考資料

CCHP線上提供的《保護兒童安全，免受害蟲和除害劑之害》（Keeping Children Safe from Pests and Pesticides）：http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/PestsPesticidesEN021306_adr.pdf

除害劑管理局學校IPM網站：www.schoolipm.info

AB 405《禁止在學校使用的除害劑產品目錄》（List of Pesticide Products Prohibited from Use in Schools）：http://www.cdpr.ca.gov/schoolipm/school_ipm_law/prohibited_prods.pdf

加州大學全州IPM計畫：www.ipm.ucdavis.edu/

Head Start績效標準1304.53 (a)(10)(viii)

《加州托兒許可》22篇條例101238和101239。

*《關愛我們的兒童：國家健康與安全績效標準：家外托兒計畫指導規範》。*第二版，2002年，標準5070

作者：Vickie Leonard，RN、FNP、PhD
2017年2月修訂

專案經費全部或部分由除害劑管理局授予的撥款提供。本文件內容未必反映除害劑管理局的觀點和政策，提及商號或商業產品也不構成認可或推薦使用。

2009年7月

加州托兒健康計畫，係加州大學三藩市分校護理學院的一項計畫
電話 415-502-2825 • cchp.ucsf.edu

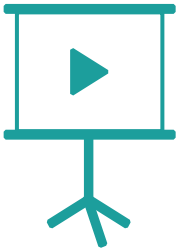
Healthy Schools Act Requirements for Public K-12 Schools and Child Care Centers

IDENTIFY

Choose an IPM coordinator who will make sure the requirements of the HSA are met.

PLAN

Create a plan for IPM and publish it on the school, district, or child care center website. If a website does not exist, include the plan in the annual written notification.

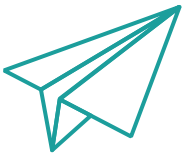


TRAIN

Provide annual Healthy Schools Act training to all teachers, staff, and volunteers who use any pesticides, including exempt pesticides.

POST

Post warning signs in the area where a pesticide will be applied, at least 24 hours before and 72 hours after the application.



NOTIFY

Send an annual notification to all parents, guardians, and staff of all pesticides expected to be applied during the year.

RECORD

Keep records of pesticide applications, and file these records for at least 4 years.

REGISTER

Give parents, guardians, and staff the opportunity to register to be notified 72 hours in advance of individual pesticide applications.

REPORT

Submit annual pesticide use reports to DPR by January 30 for the previous year's applications. Only report pesticide use by school personnel.

Visit our website: http://apps.cdpr.ca.gov/schoolipm/

Questions? Email us at: school-ipm@cdpr.ca.gov

dpr Department of Pesticide Regulation

[SCCIPM 08 (05/2019)]

California School & Child Care IPM

綜合害蟲管理：打理您的室外環境

沙坑

- 將沙坑和滑梯或秋千等其他遊樂設備分開。
- 確保沙坑排水充分，不會有水坑。
- 使用表面光滑的細礫石或是標明用於沙坑的精選礦砂。不要使用建築材料的沙子，或是從使用有害材料的現場採集的沙子。
- 不用時，用蓋子或是其他遮蓋物蓋住沙坑，防止害蟲進入。

垃圾及回收

- 使用本地垃圾清運公司提供的室外垃圾箱。如果您的垃圾或回收物品經常溢出，要求更多垃圾箱。
- 將垃圾箱放在離住宅或遊樂場地至少50英尺的地方，置於混凝土等防害蟲路面上。
- 保持垃圾箱沒有溢出的液體或廢物。
- 確保每個室外垃圾箱都有能蓋緊的蓋子。
- 經常沖洗回收箱和垃圾箱。
- 經常沖洗放置垃圾清運公司收集的餐廚垃圾和庭院剪枝的綠色垃圾箱。

沙坑中的害蟲

- 不要在沙坑中使用噴霧器。這些對兒童有危險，而且不能殺死藏在沙裡的害蟲。
- 避免使用化學品清潔沙坑或是進行消毒。
- 如果您看到或聞到尿、排泄物、害蟲或其他危害，要用新鮮的沙子或新鮮的細礫石更換沙子。

預防進一步的害蟲問題

- 每次使用前，確保沙子遊樂區沒有害蟲和其他危險，例如尖銳物品、貓和其他動物排泄物。
- 保持遊樂區域沒有食物、垃圾和死水，以免吸引害蟲。
- 必要時經常更換沙子，以保持沙子乾淨，沒有害蟲、排泄物和其他危害。

現場製作堆肥

製作堆肥提供教導兒童環境永續知識的好機會。遺憾的是，露天存放的堆肥會吸引不想要的害蟲。所以要選封閉的堆肥箱。

- 封閉的堆肥系統使害蟲更難接觸到內容物，而且臭味較少。
- 它們往往有把手，使翻堆肥更容易，連兒童也可以使用。
- 和垃圾箱一樣，將封閉的堆肥箱系統放在混凝土等防害蟲的地面上。

垃圾存放區的害蟲

- 如果您使用鼠類毒餌站或是黃蜂羅網，要確保放在兒童搆不到的地方。

© 2016 UCSF 加州托兒健康計畫

加利福尼亞州學前教育免疫要求

PRE-KINDERGARTEN

(適用於私立或公立幼兒中心、日間托兒所、幼稚園、家庭日托所或兒童發展中心)

入園時，以及入園後每個年齡核查點不同年齡所要求的劑量[1]：

入学年龄	每次免疫所需的總劑量[2,3]				
2至3个月	1脊髓灰质炎疫苗	1百日咳疫苗	1乙肝病毒疫苗	1流感嗜血杆菌疫苗	
4至5个月	2脊髓灰质炎疫苗	2百日咳疫苗	2乙肝病毒疫苗	2流感嗜血杆菌疫苗	
6至14个月	2脊髓灰质炎疫苗	3百日咳疫苗	2乙肝病毒疫苗	2流感嗜血杆菌疫苗	
15至17个月	3脊髓灰质炎疫苗	3百日咳疫苗	2乙肝病毒疫苗		1水痘疫苗
			滿1周歲或之后：	1流感嗜血杆菌疫苗[4]	1麻风腮三联疫苗
18个月至5年	3脊髓灰质炎疫苗	4百日咳疫苗	3乙肝病毒疫苗		1水痘疫苗
			滿1周歲或之后：	1流感嗜血杆菌疫苗[4]	1麻风腮三联疫苗

1. 如上表（表A）所示，當學生需要額外接受其年齡相應的免疫接種時，父母或監護人必須在30日內向主管當局提供孩子的免疫接種證。
2. 聯合疫苗（如MMRV）符合疫苗單個成分的要求。DTP劑量計入DTaP要求。
3. 在規定的最低年齡前四天或四天內接種的任何疫苗均有效。
4. 無論之前是否接種以及劑量如何，必須在滿1周歲或之後接種一次Hib。只適用於未滿五周歲的兒童。

DTaP = 白喉類毒素、破傷風類毒素和無細胞百日咳疫苗
Hib = 流感嗜血杆菌、B型疫苗
Hep B = 乙肝疫苗
MMR = 麻疹、腮腺炎和风疹疫苗
Varicella = 水痘疫苗

说明：

要求加州的學前機構（托兒所或學前班）在每個年齡核查點對所有新生進行免疫檢查。

無條件地接收年齡在18個月或以上的學生（學生父母或監護人根據上表規定提供其年齡相應的免疫證明）：

- 接種疫苗。
- 符合17 CCR第6051條的永久性醫療豁免。
- 《健康與安全規範》第120335條規定的個人信仰豁免（2016年之前簽發）。

學前班的有條件入園計畫

入園前，兒童必須接受各類所需疫苗的第一劑接種，且一旦日期截止前的時間段錯過後，不再接種任何後續疫苗。

劑量	最早接種疫苗的時間	如未接種，則排除
脊髓灰质炎疫苗#2	首次接種后4周	首次接种后8周
脊髓灰质炎疫苗#3	第二次接种后4周	第二次接种后12個月
百日咳疫苗#2, #3	之前接种后4周	之前接种后8周
百日咳疫苗#4	第三次接种后6個月	第三次接种后12个月
流感嗜血杆菌疫苗#2	首次接种后4周	首次接种后8周
乙肝疫苗#2	首次接种后4周	首次接种后8周
乙肝疫苗#3	第二次接種後8周和首次接種後至少4個月	第二次接种后12個月

有條件錄取任何缺少無條件入學證明的學生，如果學生：

- 已經開始接種與學生年齡相應的所有疫苗（見第1頁表），目前尚未在入學時接種任何劑量的疫苗（根據「有條件入園計畫」中標題為「如未接種，則排除」中列出的間隔確定），或
- 未滿18個月，已接種該學生年齡相應的所有疫苗（見表格第1頁），但隨年齡增大需要額外接種疫苗（即，在下一個年齡核查點），或
- 對部分或全部必需的免疫接種有臨時醫療豁免（17 CCR第6050條）。

有條件錄取後是否可繼續園內學習，取決於是否有按免疫接種證要求對未接種疫苗進行接種。學前機構應將學生必須完成所有未接種疫苗的接種日期通知其家長或監護人。

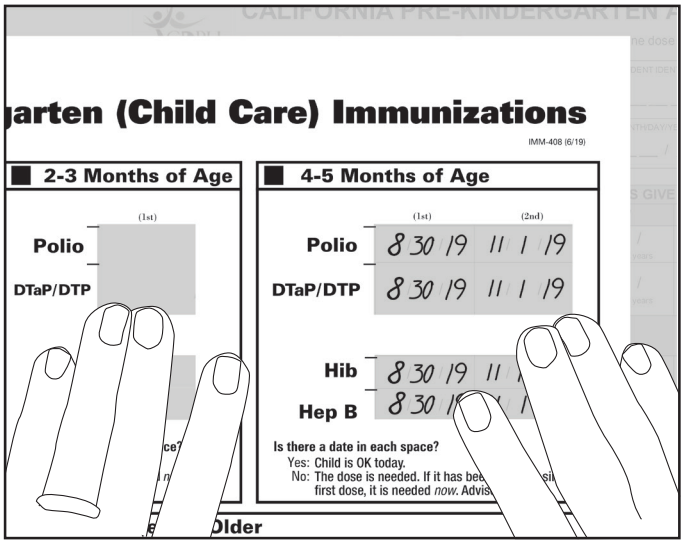
疑問？

可在 ShotsForSchool.org 網站上查阅加州免疫手册

學前(托兒所)免疫接種窗口

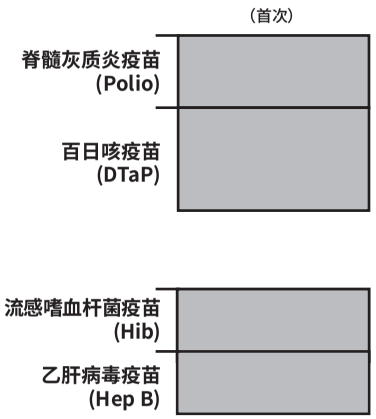
IMM-408 (6/19) Chinese

如何使用这些窗口:



*確定孩子的年齡(以月為單位),然後找到正確的年齡窗口。將窗口對準孩子的藍卡上的日期框。***如果每個窗口中都有日期,則滿足免疫要求。***另請參見「托兒所經營者注意事項」(完)。*

■ 2-3个月大

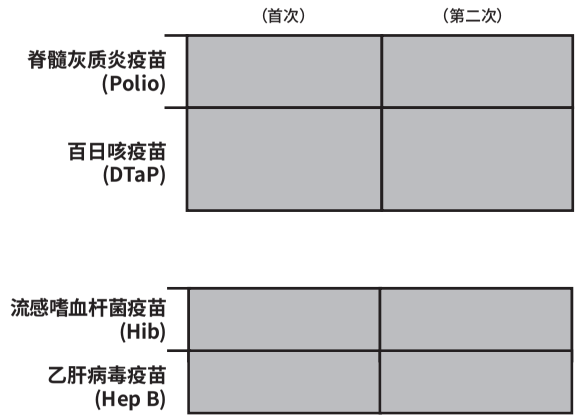


每个窗口都有日期吗?

有:孩子現在無需接種。

無:提醒父母,孩子現在需要接種。

■ 4-5个月大

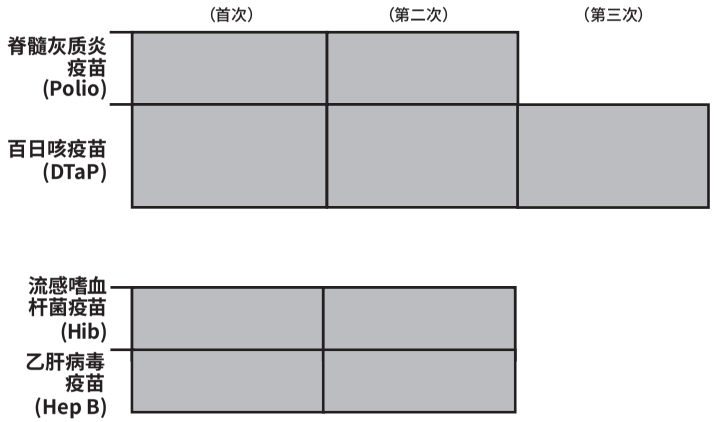


每个窗口都有日期吗?

有:孩子現在無需接種。

無:需要接種。如果首次接種後已過8周,則提醒父母,孩子現在需要接種。

■ 6-14个月大

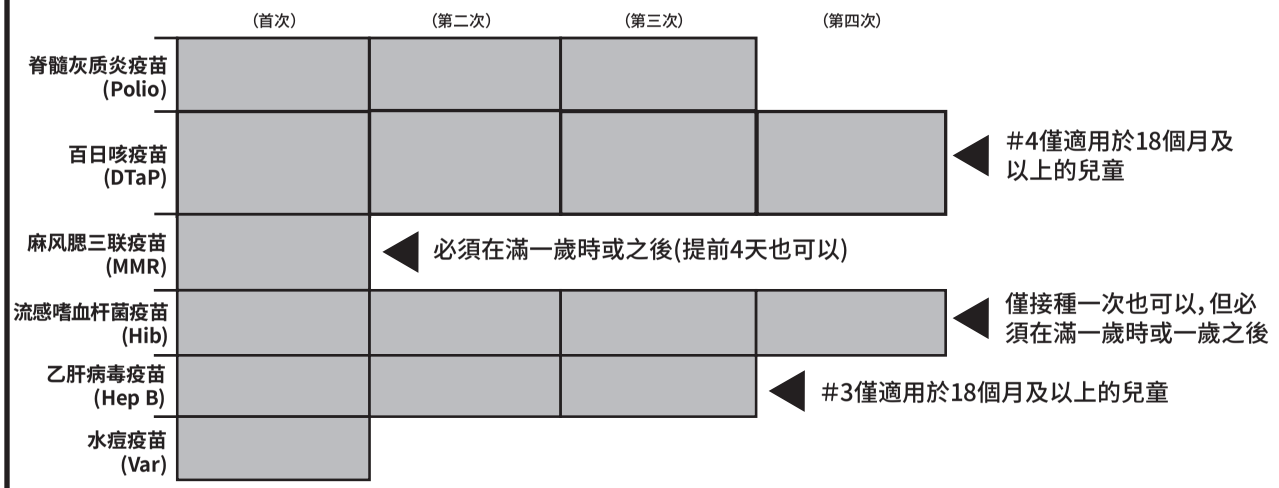


每个窗口都有日期吗?

有:孩子現在無需接種。

無:需要接種。如果之前接種後已過8周,則提醒父母,孩子現在需要接種。

■ 15个月及以上大



每个窗口都有日期吗?

有:孩子在上幼稚園前已接種。

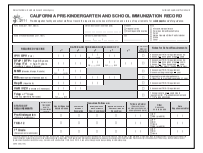
無:a. 如果未接種#4 DtaP:如果接種#3已過12個月,則提醒父母,孩子現在需要接種。

b. 其他:如距上次接種已過8周,則提醒父母,孩子現在需要接種。

托兒所經營者注意事項

1. 加州學校免疫法要求您確保自己托兒所所有孩子都進行免疫接種。為此，您將需要：

IMMUNIZATION RECORD


CALIFORNIA PRE-KINDERGARTEN AND SCHOOL IMMUNIZATION RECORD

A. 要求父母出示其孩子的免疫接種證；

B. 記錄孩子所有免疫接種日期（加州學前機構和學校免疫記錄）的藍卡或類似記錄

C. 確定孩子是否已經完成所有必需的免疫接種。這些免疫程式窗口可以幫助您。對於18個月以下的兒童，您需要重複此過程，直到完成所有免疫接種。在孩子年齡達到新疫苗接種之日起30天內，父母需更新記錄。

2. 可以透過您當地衛生部門的免疫計畫以及一些資源和諮詢機構免費獲得藍卡用品。

需免疫通知

_____的家長/監護人：

您好！

我們的記錄顯示您的孩子需要接受以下免疫接種（注射）才能滿足《加州學校免疫法》（健康和安全法規第120325-120375條）的要求：

VACCINE疫苗	**缺少的免疫請在以下標出：**				
脊髓灰質炎	☐#1	☐#2	☐#3	☐#4	
DTaP（如果年齡為7歲或7 歲以上，則為Tdap或Td）	☐#1	☐#2	☐#3	☐#4	☐#5
麻風腮	☐#1	☐#2			
Hib（僅保育園或幼稚園）	☐#1	☐#2	☐#3	☐#4	
乙肝	☐#1	☐#2	☐#3		
水痘	☐#1	☐#2			
Tdap（7至12年级）	☐#1				

您需要立即實施以下一項或多項行動：

1. 如果您的孩子已經接受了上述所有這些免疫接種，請將免疫記錄交給我們，以便我們更新我們的檔。您孩子的記錄必須包括上述免疫接種的日期及醫生/診所的名稱。

2. 如果您的孩子尚未接受上述任何免疫接種，請將此表格連同您孩子的免疫記錄一起提交給您的醫生或當地衛生部門，以獲得上述標記的免疫接種。在每次免疫訪視後，將您孩子的最新免疫記錄帶到我們這裏，直到接受所有必需的免疫接種。

3. 如果由於醫療原因未向您的孩子提供任何這些免疫接種，請帶上經醫生（在加利福尼亞州獲得許可的MD或DO）簽署的關於您孩子的醫療豁免函。

根據州法律，除非我們在下述日期之前收到上述要求得到滿足的證據，否則我們不允許您的孩子入校：_____

有關幼稚園學前班（保育園或幼稚園）和學校免疫要求的更多資訊，請訪問：www.shotsforschool.org.

如果您有任何疑問或需要其他資訊，請致電_____.

敬啟！

傷害風險與發育階段

成長中的兒童有受傷的危險，因為發育因素限制了他們的身體、心理和情感能力。他們發育迅速，總想嘗試和掌握他們的環境。他們充滿好奇心、無所畏懼，而且缺乏安全知識，使他們在嘗試力不能及的行動時面臨風險。兒童可能發生的傷害類型與他們的發育有關。例如，嬰兒的頸部太弱而不能支撐頭部的重量，所以如果受到搖晃，他們面臨嚴重受傷甚至死亡的風險。嬰幼兒透過將東西放進嘴裡探索周圍環境，因此面臨哽塞風險。幼兒喜歡快步走、攀爬和伸手抓東西，因此面臨摔倒或中毒風險。機動車事故是所有年齡層的頭號受傷原因。

作為托兒人員，我們想讓兒童受到他們的環境挑戰，也能安全地探索。瞭解您照護的兒童，小心消除危險，考慮他們的能力來佈置環境，可以防止受傷。由於每名兒童以自己的速度發育，而不是按照確切的年齡，以下例子只是作為框架。一名兒童可能只會爬行六個月，另一名可能會爬一年。

成長階段、受傷風險和預防要訣

年齡	特點	受傷風險	預防要訣
出生後到3個月	• 吃，睡，哭 • 吸吮反射很強 • 開始出乎意料地抓握和翻身 • 需要頭部和頸部支撐	• 從躺椅、桌子、尿布桌和床上跌下來 • 被熱的液體燙傷 • 哽塞和窒息 • SIDS（嬰兒瘁死症候群）	• 切勿將嬰兒單獨留在床上、尿布桌、沙發、椅子或其他較高的表面。 • 給嬰兒洗澡前，總是檢☒水的溫度。將熱水龍頭水溫設定在華氏120度以下。 • 安裝煙霧警報器，每年檢☒電池兩次。 • 將小東西和玩具放在遠離嬰兒的地方。 • 讓嬰兒躺著睡覺，將他們放在空的嬰兒床的硬床墊上。 • 不要在嬰兒睡眠區使用軟的寢具。 • 核准的兒童安全座椅必須正確安裝在面向汽車後部的後座上。

年齡	特點	受傷風險	預防要訣
4到6個月大	• 只要最少的支撐即可坐起 • 張開手玩耍 • 伸手搆東西 • 開始把東西放進嘴裡 • 對周圍環境越來越好奇 • 想測試、觸摸和搖晃物品	• 乘車受傷 • 跌倒 • 被熱的液體燙傷 • 哽塞和窒息 • SIDS（嬰兒瘁死症候群） • 搖晃嬰兒症候群	• 核准的兒童安全座椅必須正確安裝在面向汽車後部的後座上。 • 切勿將嬰兒單獨留在床上、尿布桌、沙發、椅子或其他較高的表面。 • 給嬰兒洗澡前，總是檢☒水的溫度。將熱水龍頭水溫設定在華氏120度以下。 • 將小東西和玩具放在遠離嬰兒的地方。 • 讓嬰兒躺著睡覺，將他們放在空的嬰兒床的硬床墊上。 • 不要在嬰兒睡眠區使用軟的寢具。 • 切勿搖晃嬰兒，哪怕是好玩。
7到12個月大	• 獨自坐起 • 對每樣東西都很好奇 • 爬行 • 開始走路 • 探索周圍環境 • 拉扯東西 • 喜歡出門 • 模仿成人和別人的動作 • 開始吃固體食物	• 乘車受傷 • 跌倒 • 被熱的液體和表面灼傷 • 哽塞和窒息 • 嬰兒瘁死症候群(SIDS) • 溺水 • 搖晃嬰兒症候群	• 必須正確安裝和使用核准的兒童安全座椅。 • 不要使用學步車和其他學步車類型的設備。 • 給嬰兒洗澡前，總是檢☒水的溫度。將熱水龍頭水溫設定在華氏120度以下。 • 將熱的食物和液體放在兒童搆不到的地方。 • 在散熱器、熱管道和其他熱的表面周圍安放防護裝置。 • 讓嬰兒仰臥睡覺，將他們放在空的嬰兒床的硬床墊上。 • 總是用心看管；切勿將兒童單獨留在水中或水附近（包括浴缸、馬桶、水桶、游泳池或其他盛水的容器），哪怕只有幾秒。 • 切勿搖晃嬰兒，哪怕是好玩。

年齡	特點	受傷風險	預防要訣
1到2歲	• 喜歡快走 • 不穩定 • 嘗試伸手拿物品 • 跑步 • 走路上下樓梯 • 喜歡攀爬 • 推拉東西 • 能打開房門、抽屜、大門和窗戶 • ☒球和其他東西 • 開始說話，但不能表達需要	• 機動車傷害 • 跌倒 • 灼傷 • 中毒 • 哽塞 • 溺水 • 兒童虐待	• 把幼兒門放在樓梯上，並鎖上地窖和門廊的門。 • 向兒童示範如何爬上爬下樓梯。 • 將邊緣尖銳的傢俱搬出常用區域。 • 烹飪時把手柄轉到爐灶後方。 • 教兒童「燙」的意思。 • 將電線放在兒童搆不到的地方。 • 用鎖具板或傢俱遮蓋使用和不使用的插座。 • 將清潔劑、化學品、藥物和化妝品等居家用品放在高處和鎖閉的☒櫃裡。 • 避免給兒童花生、爆米花、生蔬菜和其他可能導致哽塞的食物。 • 玩具不應該有小零件。 • 總是用心看管；切勿將兒童單獨留在水中或水附近，哪怕只有幾秒。 • 仔細檢☒地板和能搆到的地方是否有小東西，例如大頭針、鈕扣、硬幣等。

年齡	特點	受傷風險	預防要訣
3到4歲	• 開始做選擇 • 精力旺盛 • 尋求認可和關注	• 交通傷害 • 灼傷 • 遊樂區 • 有毒物品 • 工具和設備	• 檢☒和維護遊樂場設備和環境。 • 兒童應該在適合年齡和體重的設備上面玩耍。 • 遊樂設備下面和周圍的表面應當是軟的，能吸收衝擊。使用特別核准的表面材料。 • 檢☒確認兒童穿著適當，避免勒斃（例如襯衫、夾克上面沒有拉繩等）。 • 將居家用品、藥物和化妝品放在兒童看不見、搆不到的地方。 • 教兒童食物和非食物的區別，以及什麼不能吃。 • 在美勞活動期間，仔細觀察兒童嘴裡是否有顏料、畫筆、麵團和其他材料。使用無毒用品。 • 將園藝設備、剪刀和鋒利刀具放在搆不到的地方。 • 教兒童安全使用工具和其他設備，並在使用時仔細看管。

年齡	特點	受傷風險	預防要訣
5歲及以上	• 更強壯 • 喜歡探索鄰里 • 詢問資訊 • 尋找玩伴 • 參與體育運動 • 計畫和實現想法	• 交通傷害 • 灼傷 • 遊樂區 • 槍支	• 教導人行道和交通安全規則。 • 年齡較大的兒童必須繫安全帶。做正面的榜樣：正確過街，乘車時總是繫好安全帶。 • 即使騎有輔助輪的腳踏車或三輪車時，也要戴頭盔。 • 如果衣服起火，教兒童如何倒地和翻滾。 • 進行消防演習，使兒童熟悉逃生路線和煙霧警報器的聲音。 • 將火柴和打火機放在遠離兒童的地方。強調找到火柴時要拿給成人。 • 檢☒和維護遊樂場設備和環境。 • 兒童應當在適合發育和體重的設備上玩耍。 • 遊樂設備下面和周圍的表面應當是軟的，能吸收衝擊。使用特別核准的表面材料。 • 教安全玩耍規則，鼓勵兒童玩耍之後把玩具放好。 • 不要在托兒環境中放置槍支或其他武器。

CALIFORNIA CCHP CHILDCARE HEALTH PROGRAM

健康和安全政策範本

托兒機構中嬰兒安全睡眠政策

在_____[機構名稱] 中的所有托兒服務提供者將遵守嬰兒安全睡眠建議，以減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS)、其他睡眠相關嬰兒死亡、以及傳染性疾病傳播的風險。

1. 1 歲以下的嬰兒總是會被仰著放下睡覺。
2. 嬰兒將被放在一個包著帶鬆緊帶的嬰兒床床單的硬實床墊上，而嬰兒床則滿足消費者產品安全委員會的安全標準。
3. 嬰兒床上不能放置、嬰兒床邊也不能鬆散搭放任何玩具、旋轉吊鈴、柔軟物品、毛絨玩具、枕頭、防撞墊、毯子、定位裝置或額外床品。
4. 睡眠區域通風良好，溫度適合衣著單薄的成年人。嬰兒衣服層數只可以比成年人多一層。
5. 如果需要更暖和，可以使用一片式毛毯睡袋或睡囊。
6. 嬰兒的頭睡覺時保持不予覆蓋。圍嘴和頭兜將被移除。
7. 嬰兒將被通過視覺和聽覺積極地監視。
8. 兒童將不會被允許睡在沙發/軟椅、座墊、大床或枕頭上；或在兒童車座、推車、搖椅或振動椅中。如果嬰兒在嬰兒床以外的地方睡著，嬰兒將立即被移到嬰兒床。
9. 如果嬰兒到達時已經在兒童車座中睡著，將被移到嬰兒床。
10. 嬰兒將不會共享嬰兒床，嬰兒床之間有 3 英尺的間隔。
11. 如果家長提供安撫奶嘴，可以提供給要睡覺的嬰兒。
12. 安撫奶嘴將不會用繩子附著在嬰兒的衣服上，如果嬰兒睡著後安撫奶嘴掉落，將不會重新塞回。
13. 一旦嬰兒能夠從仰臥翻轉到趴臥、從趴臥翻轉到仰臥，嬰兒將仍然被仰著放下睡覺，但被允許自行調整姿勢。
14. 我們的托兒機構是一個無煙環境。
15. 我們的托兒機構支持母乳餵養。
16. 醒著的嬰兒將在監督之下獲得『趴臥時間』。

Courtesy of the Back to Sleep Campaign, NICHD, NIH, DHHS

參考資料和資源

照顧我們的孩子，全美健康安全績效標，第 3 版，http://nrckids.org/CFOC3/index.html

美國兒科學會 (AAP), (2016年), SIDS 和其他睡眠相關嬰兒死亡：嬰兒安全睡眠環境的建議 2016年修訂版, 以及隨附技術報告, 嬰兒猝死綜合症工作小組, Pediatrics 138 (5): e20162940. http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938

嬰兒睡眠安全：減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他與睡眠相關的嬰兒死亡 http://cchp.ucsf.edu/SIDS-Note

CCHP 趴臥時間 http://cchp.ucsf.edu/Tummy-Time-Note

** 本政策反映了截至2016年11月的安全睡眠研究。*

CALIFORNIA CHILDCARE HEALTH PROGRAM

健康和安全備註

嬰兒睡眠安全：減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他與睡眠相關的嬰兒死亡

一名看似健康的嬰兒突然意外死亡，的確是一個悲劇性事件。如果發生在托兒機構，則更加令人痛心；不僅對孩子的家人如此，對托兒服務提供者和其他孩子的家人也是如此。嬰兒安全睡眠做法和環境可以減少嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 和其他睡眠相關嬰兒死亡的發生風險。

SIDS 指的是經過徹底現場調查、屍體解剖和臨床病史檢討之後都不能解釋的、年齡小於 1 歲嬰兒的死亡。百分之九十的 SIDS 死亡發生在嬰兒滿六個月之前，高峰期在 1 個月和 4 個月之間。SIDS 的風險因子包括：不安全的睡眠做法和環境；發育的關鍵期；嬰兒的個體原因。其他與睡眠相關的嬰兒死亡 (例如窒息、缺氧、陷迫、絞扼) 有類似的風險因子。

一項最近的研究顯示，在托兒機構死亡的嬰兒更可能在第一個星期死亡。以下情況下死亡的發生率更高：

- 在家習慣仰睡，在托兒機構被趴著放下睡覺
- 在托兒機構中被允許在不安全的環境中睡覺 (例如：兒童車座、兒童推車、軟床墊、枕頭或豆袋) (Kassa, Moon, Colvin, 2016)

美國兒科學會 (AAP) 建議採用安全的嬰兒睡眠環境和安全的嬰兒睡眠做法，以減少所有與睡眠相關的嬰兒意外死亡的風險。(AAP, 2016)

托兒機構的安全嬰兒睡眠環境和做法建議

- 每次睡覺時都把嬰兒仰著放下，直到他們滿 1 歲。
- 床墊要質硬，使用帶鬆緊帶的床單 (床笠)，床墊緊湊地放在嬰兒床內。嬰兒床 (包括嬰兒搖籃和嬰兒圍欄) 必須符合現行的『消費者產品安全委員會 (CPSC)』標準。為每名嬰兒分配一個嬰兒床，每個嬰兒床上只能放一名嬰兒。嬰兒床上不能放置、嬰兒床邊也不能附著或鬆散搭放任何玩具 (包括旋轉吊鈴)、柔軟物品、毛絨玩具、枕頭、防撞墊、毯子、定位裝置或鬆散床品。
- 不要讓嬰兒睡覺時過熱。睡眠區域通風良好，溫度適合衣著單薄的成年人。如果需要更暖和，可以使用一片式毛毯睡袋或睡囊。嬰兒睡覺時衣服層數只可以比成年人多一層。移除圍嘴、帶綁帶或頭兜的衣物、帽子或其他蓋頭類衣服、以及首飾。
- 不要讓兒童睡在軟椅、沙發、扶手椅、座墊、軟床墊、大床或枕頭上；或在兒童車座、推車、搖椅或振動椅中。如果嬰兒在嬰兒床以外的地方睡著，立即將嬰兒移到嬰兒床。如果嬰兒到達托兒機構時已經在兒童車座中睡著，將嬰兒移到嬰兒床。
- 如果家長提供安撫奶嘴，可以提供給要睡覺的嬰兒。如果嬰兒睡著後安撫奶嘴掉落，不需要重新塞回。不要將安撫奶嘴綁在繩子或帶子上、然後掛在嬰兒的脖子上，也不要固定在嬰兒的衣服上。
- 一直通過視覺和聽覺積極地監視睡眠中的嬰兒。提供足夠的照明，以便能夠看到嬰兒。觀察呼吸和皮膚顏色。如果發現嬰兒沒有反應、沒有呼吸或脈搏，立即開始心肺復甦並撥打 9-1-1。

托兒服務提供者還能做什麼？

執行禁止吸煙的法規

暴露於香煙的嬰兒死於 SIDS 的風險更高。加州社區照顧執照法規禁止在持照托兒中心和居家托兒機構吸煙。加州法律禁止在兒童在場時在車內吸煙。 *續下頁*

建立安全睡眠政策並培訓工作人員

建立嬰兒安全睡眠政策是向家長作出保證，您將盡一切可能，確保嬰兒在睡眠時是安全的。嬰兒註冊入學時給家長一份安全睡眠政策。 (參見 CCHP 托兒機構中嬰兒安全睡眠政策範本。) 向工作人員提供嬰兒安全睡眠原則的培訓。密切監督工作人員是否遵照您的安全睡眠政策。定期與所有工作人員一起檢討您的緊急應對制度。

鼓勵母乳餵養

母乳餵養可能降低 SIDS 的風險。在很多情況下，母親返回工作崗位會阻礙母乳餵養。支持母親在產假結束、返回工作或學校之後，繼續母乳餵養。關於如何支持母乳餵養的家長 (包括政策範本、嬰兒餵養計劃模板、以及母乳安全經手、保存和餵食的相關資訊)，參見資源清單上的*『支持母乳餵養的家長 – 托兒服務提供者的工具包』(Supporting Breastfeeding Families, a Toolkit for Child Care Providers)*。

教育家長

與家長們討論嬰兒安全睡眠做法。資訊包括：與嬰兒同睡一房但不同睡一床、母乳餵養、不要讓嬰兒經常在兒童車座中睡覺、不要在嬰兒旁邊吸煙、及時接受免疫接種。

分發書面文宣材料，在牆上或通告欄上張貼文宣海報。新的家庭註冊時，提供關於安全睡眠的資訊。聯絡當地公共衛生局的 SIDS 協調員，取得關於家長教育和人員培訓的支持。

嬰兒醒著的時候提供監督下的『趴臥時間』

趴臥時間對於嬰兒的成長發育是很重要的。它可以增強頭、頸、肩、腹和後背的肌肉力量和協調，以實現重要的發育階段目標 (例如手臂撐起上身、翻轉身體、坐起、爬行、以及拉起身體並站立)。趴臥期間嬰兒必須醒著並在監督之下。參見資源清單上的 CCHP 健康和安全備註*『嬰兒趴臥時間』(Tummy Time for Infants)*。

監督嬰兒的免疫接種狀態

研究顯示免疫接種也許能夠避免 SIDS。加州法律要求兒童在進入託兒機構之前必須接受免疫接種。托兒機構必須執行免疫接種法律，保存記錄，並向公共衛生當局提交報告。

嬰兒床的安全

不要轉售、捐獻或饋贈不滿足現行安全標準的嬰兒床。CPSC 建議在丟棄用過的嬰兒床之前將其拆除。當地公共衛生部門和權益爭取團體可以幫助有財務需要的家庭和托兒服務提供者低價或免費取得嬰兒床。

嬰兒翻轉身體怎麼辦？

一旦嬰兒可以很容易地從仰臥翻轉到趴臥、從趴臥翻轉到仰臥，請繼續將嬰兒仰著放下睡覺，但是允許他們自行調整姿勢。

關於嬰兒打包…

雖然有些新生兒和嬰兒可以在家打包睡覺， *托兒機構中的嬰兒不建議打包。* (AAP, NRC, APHA, 2011) 打包的嬰兒趴著放下或者自行翻轉為趴臥姿勢，死亡風險較高。(AAP, 2016) 在家中，一旦嬰兒顯示試圖翻轉的徵象 (一般在滿三個月之前)，就不應該再打包。

參考資料和資源

美國兒科學會 (AAP) *SIDS 和其他睡眠相關嬰兒死亡：嬰兒安全睡眠環境的建議 2016年修訂版 (SIDS and Other Sleep- Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment),* 以及隨附技術報告, 嬰兒猝死綜合症工作小組, Pediatrics, 2016 年11月http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938

美國兒科學會、美國公共衛生學會、全美托兒和早教健康安全資源中心 (AAP, APHA, NRC), *照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準；早期照顧和教育項目指引 (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early care and Education Programs),* 第3版 (CFOC3) http://nrckids.org/CFOC3/index.html

加州公共衛生部嬰兒猝死項目SIDS 協調員 www.cdph.ca.gov/programs/SIDS/ Pages/5.0SIDSCoordinators.aspx

加州托兒健康項目 (CCHP) *趴臥時間 (Tummy Time)* http://cchp.ucsf.edu/Tummy-Time-Note

CCHP *托兒機構中嬰兒安全睡眠政策 (Safe Sleep Policy for Infants in Child Care Programs)* http://cchp.ucsf.edu/Safe-Sleep-Policy

Kassa, H., Moon, R., Colvin, J., *在家和不在家環境中睡眠相關嬰兒死亡的風險因子 (Risk Factors for Sleep-Related Infant Deaths in In-Home and Out-of-Home Settings),* Pediatrics, 2016年11月

國立兒童健康和發育研究所 (NICHD) 睡眠安全 (Safe toSleep®) 運動 www.nichd.nih.gov/sts/about/Pages/ default.aspx

支持母乳餵養的家長 – 托兒服務提供者的工具包 (Supporting Breastfeeding Families, a Toolkit for Child Care Providers), 洛杉磯郡公共衛生局, 根據阿拉米達郡工具包修訂, 2016年5月 http://www.publichealth.lacounty.gov/mch/CAH/Breastfeeding_toolkit_May2016_C.PDF

美國消費者產品安全中心 (CPSC) 嬰兒床 https://www.cpsc.gov/safety-education/safety-guides/kids- and-babies/cribs

INDIVIDUAL INFANT SLEEPING PLAN

Date of plan: _____

SECTION A: INFANT'S INFORMATION

Infant's Name	Gender	Birth Date

Authorized Representative's Name (Primary Contact)	Phone Number

Authorized Representative's Name (Secondary Contact)	Phone Number

SECTION B: SLEEPING ENVIRONMENT INFORMATION

At home, the infant sleeps in:

☐ Crib ☐ Play Yard ☐ Other (Specify) _____

What are the Infant's usual sleeping hours?

_____ _____

_____ _____

What is the infant's average length of the Infant's nap(s) during the day time?

_____ minutes _____ hours

Does the infant use a pacifier?

☐ Yes ☐ No ☐ Sometimes

If **yes**, brand: _____

SECTION C: INFANT'S ABILITY TO ROLL

My child, _____ is able to roll from their back to their stomach and stomach to their back beginning _____ / _____ / _____.

Authorized Representative Signature	Date

SECTION D: INFANT'S ABILITY TO ROLL IN CHILD CARE

Provider observed the infant is capable of rolling from their back to their stomach and stomach to their back.

Provider Signature	Date

Authorized Representative Signature (To be completed no later than the next business day following observation)	Date

SECTION E: MEDICAL EXEMPTION

Does the infant have a medical exemption? ☐ Yes ☐ No

If the infant has a medical exemption to sleep in a position other than on their back a licensed physician must provide instruction on an alternate sleeping position.

The following shall be included with the medical exemption:

- Instructions on how the infant shall be placed to sleep, including sleep position.
- Duration the exemption is to be in place
- The licensed physician's contact information
- Signature of the licensed physician and date of signature

ATTACH REQUIRED DOCUMENTS TO THIS FORM AND MAINTAIN IN THE INFANT'S FILE PURSUANT TO TITLE 22, SECTION 101429(a)(2)(c) FOR CHILD CARE CENTERS OR SECTION 102425(c)(2) FOR FAMILY CHILD CARE HOMES.

I certify that all information contained in this form is complete and accurate to the best of my ability.

Authorized Representative Signature	Date

搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷

兒科虐待性頭創傷是鈍性衝擊和/或搖晃引起的嬰兒或兒童顱骨或腦部傷害。『搖晃嬰兒綜合症』描述的是因搖晃而導致兒童頭部受傷的一組症狀。醫學專業人員建議用『虐待性頭創傷』的名字取代『搖晃嬰兒綜合症』，因為它包含了嬰兒因虐待而遭受頭部傷害的多種情形：搖晃、扔、摔、打、或者在搖晃時將嬰兒的頭碰到表面或物體。

虐待性頭創傷的長期效果

虐待性頭創傷的受害兒童可能體驗輕度到重度傷害。虐待性頭創傷造成的出血或損傷可能導致以下的發生：部分或全部失明、失聰、癱瘓、運動發育障礙、癲癇、腦癱、吸吮和/或吞咽障礙、智力障礙、語言延遲或障礙、管控功能障礙、以及注意、記憶和行為障礙。因為這些傷害的嚴重性，托兒服務提供者建立預防和確認搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷的政策是很關鍵的。

發育脆弱性和虐待性頭創傷

嬰兒特別容易受到虐待性頭創傷。他們脆弱的腦部和顱骨正在快速發育，突然的衝擊可以造成不可逆轉的傷害。此外，嬰兒不能用語言表達他們的需求和感覺。他們只會哭。一個看似令人不安的哭泣階段其實是嬰幼兒正常發育的一部分。照顧者對於長時間哭泣的憤怒或挫折感增加了可造成嚴重傷害或死亡的搖晃的風險。嬰幼兒虐待性頭創傷的其他風險因子包括：有特別需要、有多個兄弟姐妹、家庭貧窮、有腸絞痛或其他疼痛或不適。

照顧者培訓

保護兒童免於搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷的第一步是通過教育來增加瞭解。所有照顧嬰幼兒的托兒服務提供者必須定期接受虐待性頭創傷預防的培訓。培訓內容應該包括 1) 應對哭泣、躁動或焦躁的嬰兒或兒童的策略，2) 如何確認搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷徵象。

應對哭泣的嬰兒或兒童的策略

所有的嬰兒都會哭。雖然聽起來可能很困難，以下的策略可以幫助照顧者在面對哭個不停的嬰兒時採取安全的行為。

控制您的壓力，實施自我照顧。瞭解自己不斷增長的困擾或憤怒感受，並採用對您有效的鎮定策略。例如，深呼吸幾次，或者一邊深吸氣、一邊數到十。如果您不能自行控制自己的挫折感，找一個方法暫時脫離，但不要讓兒童們無人監督，例如：

- 讓同事接管一名有挑戰性的兒童；
- 要求分配到別的任務；
- 短暫休息一下。

瞭解嬰兒發育的典型情況以及如何控制嬰兒哭泣。多試幾種方法來安撫哭泣的嬰兒。有的嬰兒哭的多，有的嬰兒哭的少，但是嬰兒哭泣本身是正常的。關於如何理解和控制哭泣，請參見『Period of PURPLE Crying®』 www.purplecrying.info

根據加州托兒執照法規，托兒機構減少搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷的以下措施適用於可能獨自一人在居家托兒機構中的服務提供者：

- 托兒服務提供者可以指定一名有資格的替代者，替代因嬰兒哭泣而感到壓力的托兒服務提供者。請求他人幫助照顧哭泣的嬰兒，讓照顧者稍作休息，這是很適當的。在持照托兒機構，唯一可接受的替代人員是已經打指紋並滿足 Title 22 和健康和安全法典的要求的那些人。
- 除自身以外，家長/監護人還必須指定一名緊急聯絡人，如果嬰兒的哭泣令人十分不安的話可以打電話給此人。
- 如果托兒服務提供者認識到，嬰兒的哭泣會觸發提供者的負面壓力反應，提供者應該考慮不照顧嬰兒。

備註：搖晃或打孩子總是不對的。

搖晃嬰兒綜合症/虐待性頭創傷的徵象

如果兒童是虐待性頭創傷的受害者，作為托兒服務提供者，您可能是第一個注意到的人。瞭解相關徵象並作出反應，讓兒童可以儘快接受醫療服務，是很重要的。在很多情況下，可能並沒有症狀，但是嚴重的情況下，嬰幼兒可能有以下情形：

- 難以醒著
- 不安，沒有微笑
- 吸吮或吞咽不良，食欲降低，或嘔吐
- 肌肉張力降低
- 不能抬頭
- 呼吸困難，藍色 (因為缺氧)
- 雙側瞳仁不相等
- 不能聚焦眼睛或眼球不能追蹤運動
- 眼睛周圍出血
- 頭部、前額或囟門膨脹或腫大
- 頭、頸或胸瘀青
- 身體僵直
- 震顫，癲癇
- 昏迷

健康與安全提示
加州托兒健康計畫

兒童虐待預防

什麼是兒童虐待？

兒童虐待是指無合理解釋的兒童非意外傷害或傷害模式。它是非常敏感的問題，需要慎重處理。

兒童虐待有不同的類型。在*身體虐待*中，兒童被拍打、擊打、踢或推，或是被丟東西，造成傷口、骨折或其他傷害。嚴重的身體虐待會導致重大傷害、永久性的身體或情感損害，甚至死亡。*性虐待*包括廣泛的性行為，包括撫摸、手淫、性交或強迫兒童從事色情活動。*情感虐待*涉及羞辱、破壞名譽或其他恐嚇或嚇☒孩子的行為。*忽視*意味著不餵養或照顧孩子的基本需要，或是不充分看護孩子。

兒童虐待通常是一種行為模式，而不是單一行為。兒童被經常被父母、繼父母或是其他照護者虐待。

您可以保護兒童不被虐待

報告疑似兒童虐待很困難，但您照護的兒童信任您會保護他們不被別人傷害。

憑「直覺」做出反應，採取行動保護兒童不被傷害！

法律（強制）規定，如果托兒人員**合理懷疑**他們照護的兒童受到虐待或忽視，必須向本地兒童保護服務機構報告。這包括托兒中心主任、教師與助手、居家托兒人員和學齡托兒人員。即使您的主管與您意見不一致，您工作的中心或機構也不可以您進行報告為由，解雇您或進行紀律處罰。

什麼是合理懷疑？

合理懷疑是加州兒童虐待報告法使用的法律術語。
合理懷疑是指懷疑所依據的事實會使理性的人懷疑兒童虐待。

記住，您不必確定虐待或忽視已經發生，但是必須有合理的懷疑。您不會因為報告兒童虐待受到處罰，但是如果您不報告，您可能受到處罰。如果您不確定，您可以致電本地的兒童保護服務機構尋求建議。如果兒童面臨緊迫危險，或是兒童需要緊急醫療，撥打9-1-1。

暗示虐待或忽視的行為

以下行為可能表明虐待或忽視。

記住，所有兒童偶爾可能有這些行為方式。

- 情緒波動。
- 害怕某些人。
- 不高興或易怒。
- 「太乖巧」，不測試邊界。
- 採用操縱行為吸引注意力。
- 自尊心很低。
- 原因不詳的發育遲緩。
- 不能和其他兒童相處。
- 和成人接觸小心翼翼，拒絕關愛。
- 表情茫然，不能說出心裡話。
- 向任何人尋求持續關愛；很粘人。
- 頻繁抱怨肚子痛或其他疼痛；嘔吐。

如果您懷疑虐待，應當做什麼？

您必須報告。

1. 跟其他職員談論，瞭解他們的想法，可能有幫助。*但是，即使他們和您意見不一致，如果您合理懷疑虐待或忽視，您也必須報告。*這是您的法律責任。記住，您不會因為報告虐待而捲入法律麻煩，只有在您有理由懷疑虐待而不報告時才會。

2. 打電話給本地兒童保護服務機構（CPS）進行報告，或是在緊急情況下報警。您也需要在36小時內填寫表格並寄給CPS。您有權從CPS瞭解該家庭在報告後的情況。

3. 告訴CPS您與該家庭的關係，以及您可以為該家庭提供的支援。

4. 您進行報告後，務必致電您的社區關懷特許評估員，告知情況。這會保護您免遭家長可能的投訴，讓評估員知道您的行為負責。

報告疑似兒童虐待可能有困難

想到兒童虐待可能感覺不好，採取行動可能有困難。即使您非常關心這名兒童，而且知道您的法律責任，您可能仍然：

- 懷疑您自己的判斷，不相信這家人會虐待兒童。
- 擔心父母可能威脅或傷害您或這名兒童。
- 擔心您可能丟掉工作，或是該名兒童會退出您的計畫。
- 由於過去的不好經驗，對於和有關當局打交道感到緊張。
- 由於您自己的家庭經歷，對兒童虐待有強烈的情緒。

所有這些感受都是對壓力情景的正常反應。履行責任報告疑似虐待時，不要忘記您自己的感受。尋找您需要的情感支援。

您是否應當跟該名兒童的父母談談？

是否跟該名兒童的父母談話，取決於具體情況、您與該家庭的關係以及虐待發生在何處。

思考跟父母談話是否會使該名兒童有危險。如果您不確定，跟兒童保護服務局的健康熱線職員或社會工作者談論此事。

如果您已跟父母談話，告訴他們您已進行報告以及您說了什麼。說明根據法律規定，您必須這麼做。告訴他們此事的處理流程，接下來可能會發生什麼事情。記住，儘管您感到憤怒或害怕，父母需要幫助和支持，以找到擺脫虐待循環的出路。詢問您可以提供哪些幫助，並提供關於本地支援服務的資訊。

您應當向職員、其他家庭和兒童說什麼？

進行報告時，跟兒童保護服務機構的人溝通，☒明接下來會發生什麼事情。

記住，家人有隱私權。除非他們允許您和特定人士分享他們的資訊，否則這些資訊是機密。您可以告訴照護這名兒童的工作人員您已做了報告，以及預計會發生什麼事情。

其他父母可能知道這個問題。您可以安慰他們說他們的孩子沒有危險，而不告訴他們任何機密資訊。您可以只說您擔憂這名兒童，正在盡力提供幫助。如果該名兒童離開您的照護，您可以只說他/她去了其他計畫，不需要說明原因。

您也可能需要向計畫內的其他兒童說些什麼。如果該名兒童離開，您可以只告訴其他兒童他/她離開了，您很想他/她。如果該名兒童正在接受特別關注，您可以向別人解釋您正在幫助確保他/她沒事，這需要額外的時間。您應當補充說，如果他們需要幫助，您會為他們做同樣的事情。

預防兒童虐待，您可以做什麼？

托兒環境是受過訓練的人每天照顧幼兒，觀察他們的外表、行為和發育的唯一場所。

您可能是第一個懷疑和報告虐待和忽視的人。對於您服務的父母，您也可能是最大的可用支援和資訊來源。您可以：

- 向家庭提供關於兒童發育和適當管教的資訊。
- 樹立良好托兒做法的榜樣。
- 與家庭建立信任關係，討論擔心的事情。
- 幫助家庭與孩子建立積極的關係
- 向家庭轉介社區資源和支援服務。
- 告訴父母法律要求您舉報可疑的兒童虐待。
- 瞭解父母過度勞累的跡象，以便您能提供支持。
- 運用這些問題的資訊，在您的中心舉辦家長-職員討論會。
- 教育幼兒說「不」的權利。

三種兒童虐待的標誌*

身體跡象

忽視和情感虐待

該名兒童：

- 體重低於同齡兒童
- 總是肚子餓
- 不乾淨
- 穿衣不適合季節
- 沒有得到所需的醫療

身體虐待

該名兒童：

- 有原因不明的淤青或鞭痕
- 有多處處於不同癒合階段的淤青或鞭痕，形狀異常，或是成簇
- 有原因不詳的燒傷
- 有原因不詳的骨折或脫位
- 有原因不詳的咬傷，或是對傷口的解釋與父母或照護者的解釋不同

性虐待

該名兒童：

- 行走或坐著有困難
- 穿著撕破、有☒點或血漬的內衣
- 生殖器疼痛、腫脹或瘙癢
- 生殖器或肛門部位淤青、傷口或流血
- 大小便疼痛
- 有陰道或陰莖流出物，或是性病

行為跡象

忽視和情感虐待

該名兒童：

- 乞求或偷竊食物
- 經常早到托兒中心，晚於預計時間離開
- 經常缺勤，原因不詳
- 過度疲勞或無精打采

身體虐待

該名兒童：

- 告訴您他被父母或別人傷害
- 其他兒童哭時會受到驚嚇
- 說父母或照護者應該受到懲罰
- 害怕某些人

性虐待

該名兒童：

- 沉默不語，過度陷於幻想，或是明顯比同齡兒童幼小
- 表現出複雜或離奇的性知識或行為
- 表現出過度或異常觸摸生殖器
- 告訴您他/她有不許告訴任何人的秘密
- 試圖傷害自己

**其中許多標誌也出現在沒有被虐待的兒童身上。尋找一群標誌，不要太快做出兒童遭受虐待的結論。*

記住，您必須報告合理懷疑的虐待。

加州托兒健康計畫和加州預防兒童虐待使用太平洋共同基金會的捐款聯合製作

本地兒童虐待及預防資源 *（填寫您的本地資源和職位的電話號碼）*

兒童保護服務機構 ： _____

兒童虐待預防委員會： _____

溫情諮詢熱線： _____

註：溫情熱線可能由同儕或志願者營運。溫情熱線不提供緊急、專業、精神健康服務。

本地執法機構： _____

家庭暴力/強暴危機： _____

諮詢/精神健康服務： _____

其他兒童虐待諮詢/家長支援服務：_____

請記住：

- 絕不打兒童，對兒童進行身體傷害或限制，貶低兒童，或是不讓兒童吃東西、睡眠或上廁所。
- 如果您感覺您可能傷害兒童——抽時間休息，跟同事談話，致電本地的兒童虐待預防計畫、委員會或溫情專線。
- 如果您為來自不同文化的家庭服務，您可以諮詢本地資源，即亞裔資源、印第安裔健康服務等。
- 當您擔心一名兒童時，仔細做筆錄總是好主意。記錄您觀察到的情況、具體環境、日期與時間，並在所有筆錄上簽名。
- 記錄該名兒童與別人接觸方面的任何顯著變化。

· 總之，請記住——如果您懷疑虐待，您*必須*報告。

做好準備……

發生任何事情之前，填寫本資源表，把它放在電話旁。致電您本地的兒童保護服務（CPS）機構，詳細瞭解他們的程序，請他們向您發送報告表格用於存檔。在家長給孩子報名時，告知他們您是被授權的檢舉者。

2001年3月，2017年2月修訂

免費線上培訓

2018年起，加州的所有持照托兒人員必須參加法定兒童虐待報告培訓（AB 1207）。*托兒工作者被授權的檢舉者培訓* 滿足AB 1207的要求。

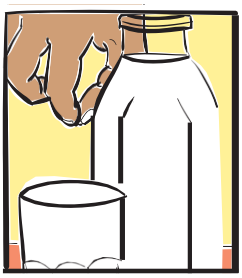
請訪問：http://mandatedreporterca.com 參加免費線上培訓。

停止
牙齒疾病

如何處理牙齒損傷

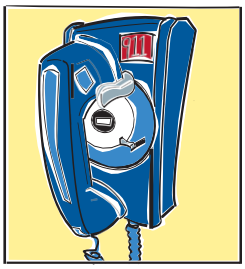
檢查兒童的傷口

- 保持鎮定。
- 戴上一次性手套。
- 用水沖洗，清除碎片。
- 清洗傷口周圍。



磕掉的牙齒

- 如果髒污，捏住牙冠，沖洗牙根。
- 將牙齒放進牛奶中。
- 聯繫父母/監護人立即帶兒童和牙齒去看牙醫。

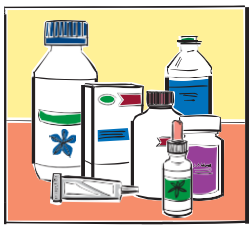


如果懷疑頜骨骨折或頭部受傷

- 尋求急診（撥打9-1-1）。
- 不要移動下頜。

用冰塊或冰袋減輕腫脹

- 將冰塊放入一次性手套或是可封閉的小塑膠袋。
- 用乾淨的布蓋住，保護皮膚不被凍傷。
- 視耐受情況，冰敷20到30分鐘。



適合兒童的解痛藥

- 如果醫療提供者建議，而且經父母書面允許，給予止痛藥。
- 可以用兒童撲熱息痛（Tylenol）或兒童美林（Motrin）。

加州托兒健康計畫· 加州大學三藩市分校（UCSF）護理學院
cchp.ucsf.edu

2018年6月修訂

CDSS
CALIFORNIA DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES

接觸鉛的影響

1-6 歲的兒童最容易發生鉛中毒。

- 鉛中毒可以傷害兒童正在形成的神經系統和大腦，導致影響一生的學習和行為問題。
- 鉛可以導致低血球數量（貧血）。
- 即使體內的鉛含量很少，也可能致使兒童學習困難、集中注意力可能和學業取得成功困難。
- 較高的鉛接觸量可能會損害神經系統、腎臟和其他主要器官。極高的接觸量可能導致癲癇或死亡。

鉛中毒事實

- 體內的鉛積累被稱為鉛中毒。
- 鉛是一種天然金屬，被用於許多產品中，並且對人體有害。
- 沒有已知的體內安全鉛水平。
- 體內的少量鉛會導致終身學習問題和行為問題。
- 鉛中毒是加利福尼亞州兒童中最常見的環境疾病之一。
- 美國已採取許多步驟消除鉛原，但鉛仍然在我們身邊。

在美國：

- 房屋油漆中的鉛在 1978 年被大幅度減少。
- 1980 年代禁止在食品罐頭中使用鉛焊料。
- 1990 年代初，汽油中的鉛被去除。

自來水中的鉛

知道自來水是否含鉛的唯一方法是對其進行測試。

在下列情況下，自來水更容易含鉛：

- 管道材料，包括固定裝置、焊料（用於連接金屬），或者服務管線含有鉛。
- 水不是來自公共供水系統（例如，私人水井）。

要減少接觸自來水中的鉛的任何可能性：

- **沖洗家中的管道**
  讓水至少流 30 秒鐘，再將水用於烹飪、飲用或嬰兒配方牛奶（如果使用）。如果 6 個小時或更長時間沒有使用水，讓水流到感覺到冷（1 至 5 分鐘。）。*
- **Use only 僅使用冷水進行烹飪、飲用或泡嬰兒奶粉（如果使用）**
  如果需要把水加熱，使用冷水在爐灶上或在微波爐中加熱。
- **照顧好您的管道**
  鉛焊料不得用於管道工作。定期移開水龍頭過濾器，並且讓水流 3-5 分鐘。*

- **對水進行過濾**
  考慮使用經認證過濾器來除鉛。

警告！一些水缸含鉛。不要給孩子喝水缸裡的水，除非您知道水缸不含鉛。

（*節水提示：收集自來水，將其用於澆非食用植物。）

- 有關對水進行鉛檢測的資訊，請訪問環境保護局的網站或者致電 (800) 426-4791。您也可以訪問加州公共衛生局的網站：www.cdph.ca.gov。

潛在的鉛來源

- 舊油漆，特別是如果木屑脫落或剝落，或者如果房屋在最近維修或翻新過
- 房屋灰塵
- 泥土
- 一些進口的盤子、罐子和水缸。一些較舊的餐具，尤其是破裂、碎裂或磨損的餐具
- 從事涉及鉛的工作時穿的工作服和鞋子
- 從其他國際進口的一些食品、糖果和香料
- 一些珠寶、玩具和其他消費品
- 一些傳統的家庭療法和傳統化妝品
- 鉛製釣魚重物和鉛製子彈
- 水，特別是在管道材料中含有鉛的情況下

鉛接觸的症狀

大多數患有鉛中毒的兒童看不出生病，其行為也不像生病。如果有症狀，可能會與兒童時期常見的不適相混淆，例如，胃痛、易怒或食欲不振。

如果您有 Medi-Cal 或者如果您參加了兒童健康與殘疾預防計劃 (CHDP)，則血液鉛測試是免費的。參加了 Medi-Cal、CHDP、 Head Start、WIC 的兒童或有鉛中毒風險的兒童，應該在 1 歲和 2 歲接受測試。健康保險計劃也會支付這項費用。向您孩子的醫生詢問血液鉛測試事宜。

欲瞭解更多資訊，請訪問加利福尼亞州兒童鉛中毒預防分會的網站，或者致電 (510) 620-5600 與他們聯繫。

本出版物上的資訊和圖片取自加利福尼亞州公共衛生局兒童鉛中毒預防計劃。

健康和安全備註
加州托兒健康項目

兒童與災難

災難和創傷

在經歷災難之後——無論是洪水、地震、火災或人類造成的事件，兒童可能以令人難以理解的方式作出反應。即使兒童身體上沒有受到傷害, 情緒上的反應可能很強。他們可能變得很粘人、易怒或冷漠。雖然他們年齡小，似乎不明白發生了什麼事情，他們也像成年人一樣受到影響。成年人的恐懼和焦慮以很多方式被傳遞給兒童。這種體驗兒童感到更加難以應對，因為他們不理解災難與造成的變化起伏之間的聯繫。我們需要安撫他們，一切都好。

災難之後兒童的反應有一個很大的『正常』範圍，大部分都可由家長、托兒機構和學校通過增加支持來解決。有時也許大家的努力都無法奏效，而需要專業人員的干預。早期干預可能幫助兒童避免更嚴重的問題。

給家長的訊息

在災難之後提供安撫的一些方法為：

- 努力保持鎮定。
- 記得看電視和聽電臺產生的效果和焦慮。在孩子面前儘量避免電視/電臺/成年人之間的交談。
- 額外花時間接近您的孩子。
- 盡可能誠實和簡要地回答所有的問題。準備好一次又一次回答相同的問題。孩子需要多次安撫來克服恐懼。
- 在睡前額外花時間跟孩子在一起，睡前是給人安慰和令人放鬆的時間，說話、讀書或低聲唱歌。
- 送孩子到托兒機構時多花些時間，他們可能害怕您不會回來。
- 努力儘快回到常規，重建正常和安全的感覺。
- 不要向他們保證不會再有一次災難，而是鼓勵孩子談論他們的恐懼以及在災難發生時可以幫到什麼。告訴他們，您將盡一切努力確保他們的安全。
- 如果您的孩子無法克服，要耐心和理解。
- 不要威脅。如果您說『你要是不聽話，地震的時候就會被吞進去』，只會增加恐懼，不會幫助孩子改變行為。
- 想一想您和您的孩子可以如何幫助。如果能夠有所幫助，孩子可以更快地重建安全感。
- 與孩子的教師或托兒服務提供者分享您的擔憂。考慮取得專門幫助災難受害者的專業人士的服務。

給托兒服務提供者的訊息

您可以幫助家長理解兒童的行為和情緒反應，成為家長的支持和資源。理解家長在災難中與孩子分離的感受。家長早上送孩子上學時，家長、孩子和您額外花些時間在一起，可以有所幫助。召開一次集體會議，安撫家長，討論對孩子反應的對應，並檢討您的應急計劃，可以幫助所有人感到更安全。

幫助孩子們應對，讓他們重演災難帶來的感受，討論他們的恐懼以便克服恐懼。講一講害怕的感受，演示下一次災難來襲時您將做什麼。因為兒童認為世界圍著他們轉，可能需要向他們確認，災難不是他們引起的。

如果下一頁列出的任何行為在災難後延續兩到四個星期，考慮介紹家長接受專業人員的幫助。失去家人或朋友、以及受到身體傷害或感到處於生命危險中的兒童，有情緒障礙的特別風險。之前經歷過災難或家庭危機的兒童也可能更難應對。

rev. 06/16

災難後兒童的典型反應

年齡 1 至 5 的兒童

本年齡組的兒童最容易受到常規活動變化和環境擾亂的影響。他們依賴從家人那裡得到安慰，他們受到家人反應的影響可能與受到災難本身的影響一樣多。著重于重建給人撫慰的常規活動，提供言語和非言語感情表達的機會，讓兒童安心。

退行性反應

- 尿床
- 吮大拇指
- 害怕黑暗
- 害怕動物
- 害怕『怪物』
- 害怕陌生人

情緒/行為反應

- 緊張
- 易怒
- 不合作
- 多動
- 行為抽動
- 語言障礙
- 與父母分離的焦慮
- 注意力持續時間縮短
- 進攻性行為
- 災難體驗的誇張或扭曲
- 不斷重複談論災難體驗
- 行為問題的誇張

生理反應

- 無胃口
- 過量進食
- 消化不良
- 嘔吐
- 大便或小便問題
- 睡眠障礙和噩夢

如何幫助

- 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。
- 提供令人安慰的睡前常規。
- 臨時讓孩子在父母房間睡覺。
- 鼓勵通過玩耍活動表達情緒，例如畫畫、戲劇表演或講關於災難的故事。
- 儘快回歸正常活動。

年齡 5 至 11 的兒童

退行性行為在本年齡組特別常見。兒童可能變得更退縮或更具進攻性。他們可能特別受到失去珍貴物品或寵物的影響。鼓勵體驗的言語表達和動作表演。雖然常規活動可能暫時放鬆，目標仍然是儘快恢復正常活動。

退行性反應

- 增加與弟妹的爭搶行為
- 過於黏人
- 哭泣或抽泣
- 要他人餵食或幫助穿衣
- 拾起以前放棄的習慣

情緒/行為反應

- 害怕上學
- 避開玩耍群體和朋友
- 避開家人
- 易怒
- 不合作
- 害怕風雨等
- 不能集中，學習成績下降
- 進攻性行為
- 反復談論他們的體驗
- 因喪失而傷心
- 對危機或環境改變過度反應

生理反應

- 頭痛
- 抱怨視覺或聽覺問題
- 持續瘙癢和抓癢
- 噁心
- 睡眠障礙、噩夢、夜間驚醒

如何幫助

- 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。
- 輕柔但堅決地要求孩子承擔比弟/妹更多的責任；積極強調與年齡相符的行為。
- 減少要求孩子在學校學習和在家做家務都很出色的壓力。
- 讓孩子放心，他們的能力會回來的。
- 給予不難做到的家務任務和責任。
- 鼓勵身體活動。
- 鼓勵關於災難的想法和感覺的言語和書面表達；鼓勵孩子為失去的寵物或玩具感到哀傷。
- 安排與成年人和同學的玩耍時間段。

新規定！加利福尼亞汽車座椅法規變更

2017年1月1日生效

孩童必須繫好安全帶，坐在面朝後的輔助座椅裡，直到2歲為止。

新增內容

從2017年1月1日開始，2歲以下的孩童坐在車內時必須面朝後，除非他們體重40磅或以上，或身高40英寸或更高。

目前的法規

8歲以下的兒童必須坐在位於汽車後座的輔助座椅上或安全座椅上，繫上安全帶。

8歲或以上的兒童或身高4英尺9英寸或更高的兒童可以使用汽車安全帶，條件是該安全帶必須與腰部以下的安全帶適配，觸及大腿上端，而且肩部安全帶應該橫跨胸部中央。如果兒童身高不足，無法使安全帶適配，那麼他們就必須坐在安全座椅或輔助座椅裡。

汽車裡的每一個人都應該繫好安全帶。

大多數孩童在1歲以前就會由於生長而身體超出嬰孩座椅

- 下一步是可轉換的輔助座椅
- 面朝後比面朝前安全5倍
- 美國兒科研究院建議，兒童坐車時應面朝後，直到身體長到輔助座椅廠商所允許的最大體重或身高為止。

凱特林法規

加利福尼亞法律規定，沒有一位至少12歲的人的監管，不得把6歲或更小的兒童單獨留在汽車內，如果：

1. 鑰匙插在點火器內或汽車引擎在轉動，或者
2. 對兒童存在著較大的危險。

罰款與處罰

每一個16歲以下的兒童如果沒有繫好安全帶，那麼其父母（如果也在汽車內）或駕駛員可能會被罰款500美元以上並在其駕駛記錄上記上一分。

始終確保您小孩的安全。這是法律！

California Office of Traffic Safety

California Department of Public Health

CHP

SAFE KIDS CALIFORNIA

AAA Northern California — We're always with you.®

如您對兒童安全座椅有什麼問題，請聯繫您們當地的健康部門或訪問 **cdph.ca.gov/vosp**。

Children In and Around Cars

What you need to know to keep kids safe around vehicles.

Most parents know how important it is to have their children buckled up on every ride, but according to the Centers for Disease Control and Prevention, nearly 10 percent of motor vehicle-related deaths to children do not occur in traffic. Such incidents happen somewhere other than a public highway, street or road — for example, when children are struck by vehicles in parking lots or driveways or when they are left unattended in vehicles. These entirely preventable injuries and deaths are a serious public health issue.

Safe Kids USA, in partnership with General Motors, wants to end these needless deaths and injuries by reminding parents and other caregivers about the dangers of allowing children to play in or around cars. Vehicles are not toys, and children of any age should never be alone around them.

For more information, contact
Safe Kids USA
202-662-0600
www.safekids.org

Safe Kids USA
1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004

Proud Program Supporter

General Motors FOUNDATION

Never Leave Your Child Alone

How does a hot car put children in danger?

From 1998 to 2010, more than 494 children – most of them 2 years old and younger – died from heat stroke after being left or becoming trapped in a car.

These deaths fall into three main categories: children who were trapped while playing in a vehicle without supervision; children who were accidentally left behind; and children who were intentionally left alone in a car.

Leaving a child in a vehicle for a "quick" errand is a huge mistake. A delay of just a few minutes on a warm day can lead to tragedy.

Heat is much more dangerous to children than it is to adults. When left in a hot vehicle, a young child's core body temperature can increase three to five times faster than that of an adult, which can cause permanent injury or even death.

According to research conducted by San Francisco State University, even with relatively cool temperatures outside — 70 degrees — the inside of a car can reach a dangerous temperature in just minutes.

Checklist for Parents and Caregivers

- Teach children to never play in, on or around vehicles.
- Never leave a child unattended in a vehicle, even with the window slightly open.
- Always lock a vehicle's doors and trunk, especially at home. Keep keys and remote entry devices out of children's reach.
- Watch children closely around vehicles, particularly when loading and unloading. Check to ensure that all children leave the vehicle when you reach your destination. Don't overlook sleeping infants.
- Be especially careful if you're dropping off infants or children at a day care provider if that's not part of your normal routine.
- Place something you'll need at your next stop — for example, a purse, lunch, gym bag or briefcase — on the floor of the back seat where the child is sitting. This simple act could prevent you from forgetting your child.

Spot the Tot℠

Each year almost 2,500 children ages 1 to 14 go to emergency rooms with injuries sustained from a vehicle backing up. On average, another 230 kids in that same age group die, according to the Centers for Disease Control and Prevention. Danger can come from any direction, and children should never play in driveways, in parking lots or on sidewalks when vehicles are present.

Parents, caregivers, drivers, and kids can all do their part to make sure that children do not share the same space as vehicles. Spot the Tot teaches simple ways to keep children safer around vehicles.

Checklist for Parents and Caregivers

- Walk all the way around your parked vehicle to check for children, pets or toys before getting in the car and starting the engine.
- Use a Spot the Tot window sticker as a reminder to walk around the vehicle before every trip.
- Make sure young children are always accompanied by an adult when getting in and out of a vehicle.
- Identify and use safe play areas for children away from parked or moving vehicles.
- Designate a safe spot for children to go when nearby vehicles are about to move.
- Firmly hold the hand of each child when walking near moving vehicles and when in driveways, in parking lots or on sidewalks.

SPOT THE TOT℠ is a service mark of Primary Children's Medical Center Foundation.

Preventing Trunk Entrapment

For many kids, a car trunk looks like a fun place to play or hide. Tragically, many families have discovered that kids can get in but they can't always get out. A trunk can be deadly for an unattended child.

Children can access trunks in several ways, even without having the vehicle's keys. Most cars have a lever or button located near the driver's seat that pops the trunk open, while other cars also have fold-down seats or a "pass through" that enables children to climb into the trunk from the back seat. Always lock all vehicle doors.

Cars manufactured after 2001 must have an emergency trunk release —a glow-in-the-dark handle that will open the trunk from the inside in an emergency. Through our Preventing Trunk Entrapment program, Safe Kids Worldwide encourages parents to show children where the handle is located and how it works and remind them never to play with the device. Parents should also teach children that vehicles are not toys, and they should remember that unlocked cars are open invitations for children to explore.

Checklist for Parents and Caregivers

- Teach children that trunks are only used to transport cargo and are not safe places to play.
- Show children how to locate and use the emergency trunk release found in newer cars.
- If a child is missing, check vehicle trunks immediately.
- Always lock a vehicle's doors and trunk — especially at home — and keep keys out of children's reach.

©2011 Safe Kids USA
4/11 No. 3228

SAFE KIDS WORLDWIDE™

Heatstroke Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe from heatstroke.

Sometimes babies sleep so peacefully that busy parents can forget they are even there. Other times, we might be tempted to leave kids in the car while we run into the store or dash off to do an errand. Children can also end up alone in cars if the doors or trunk are left unlocked. However it happens, 37 kids die each year from being unattended in a vehicle. That's why children should never be alone in a car. It can lead to heatstroke, which causes serious injury or even death. Young children are particularly at risk since their bodies heat up three to five times faster than an adult's.

Here's how we can work together to keep this preventable tragedy from happening.

Reduce the Number of Deaths from Heatstroke by Remembering to ACT

- **A:** Avoid heatstroke-related injury and death by never leaving a child alone in a car, not even for a minute. And make sure to keep your car locked when you're not inside so kids don't get in on their own.
- **C:** Create reminders. Keep a stuffed animal or other memento in your child's car seat when it's empty, and move it to the front seat as a visual reminder when your child is in the back seat. Or place and secure your phone, briefcase or purse in the backseat when traveling with your child.
- **T:** Take action. If you see a child alone in a car, call 911. Emergency personnel want you to call. They are trained to respond to these situations. One call could save a life.

Heatstroke is the leading cause of non-crash, vehicle-related deaths for children. On average, every 10 days a child dies from heatstroke in a vehicle.

Teach Kids Not to Play in Cars

- Make sure to lock your vehicle (doors and the trunk) when you're away from it. Keep keys and remote entry fobs out of children's sight and reach.
- Teach kids that trunks are for transporting cargo and are not safe places to play.
- If your child is missing, immediately check swimming pools, vehicles and trunks. Get kids who are locked in cars out as soon as possible. If you can't do so quickly, dial 911 right away. Emergency personnel are trained to evaluate and check for signs of heatstroke.

Go a Step Further: Create Extra Reminders and Communicate with your Child Care Provider

- If you regularly drop your child off at child care, create a calendar reminder on your phone or computer to make sure you've done so.
- Make arrangements for your child care provider to call you right away if your child doesn't show up at the expected time. Be especially careful if you change your routine for dropping off children at child care. Heatstroke incidents often occur when people's routine is disrupted.

 © 2018 Safe Kids Worldwide®

Trunk Entrapment Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe from trunk entrapment.

Learn how to keep the car trunk off limits and teach children to be cautious in and around cars with some basic tips.

- Make sure to lock your vehicle, including doors and trunk, when you're not using it. Keep keys and remote entry fobs out of children's sight and reach.
- Teach kids that trunks are for transporting cargo and are not safe places to play.

- Show older kids how to locate and use the emergency trunk release found in cars manufactured after Sept. 1, 2001. Very young children may not have the strength or ability to open the release bar.

- Keep rear fold-down seats closed to help prevent kids from climbing into the trunk from inside your car.
- If your child is missing, get help and check swimming pools, vehicles and trunks. If your child is locked in a car, get him or her out as quickly as possible and dial 911 immediately. Emergency personnel are trained to evaluate and check for signs of heatstroke.

A combination of poor ventilation and high temperatures make trunk space a dangerous place for children. From 2005 to 2009, trunk entrapment resulted in the death of 16 children in the United States.

 © 2013 Safe Kids Worldwide®

Driveway Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe around driveways.

Kids love cars, and when they see a parked car, they don't even think about the possibility of getting hurt or seriously injured. That's why parents have to. Many preventable injuries and deaths occur in driveways or parking lots when drivers are unaware that children are near vehicles. Tragically, these drivers are often family members or friends of the injured child. But these injuries are easily prevented by following a few simple tips.

Check Your Car and Driveway for Kids

- We know you're often in a hurry, but before you drive away, take a few seconds to walk all the way around your parked car to check for children.
- When checking for kids around your vehicle, see if anything that could attract a child such as a pet, bike or toy, is under or behind your vehicle before getting in and starting the engine.
- Designate an adult to supervise and find a safe spot for children to wait when nearby vehicles are about to move and make sure the drivers can see them.

Lend a Hand to Younger Kids

- Accompany little kids when they get in and out of a vehicle. Hold their hands while walking near moving vehicles or in driveways and parking lots or on sidewalks.

Each year, more than 9,000 children are treated in emergency rooms for injuries that occurred while they were unattended in or around motor vehicles.

Limit Play in the Driveway

- Work with your kids to pick up toys, bikes, chalk or any type of equipment around the driveway so that these items don't entice kids to play.
- Identify and use safe play areas for children, away from parked or moving vehicles. Teach kids to play in these areas instead of in, around or behind a car. Consider making your driveway a toy-free zone.
- Don't allow children to play unattended in parking lots when cars are present.

 © 2015 Safe Kids Worldwide®

健康與安全提示
加州托兒健康計畫

校外教學安全要訣

帶著幼兒一日遊可以提供愉快的學習機會，豐富並擴展您的課程——但是一日遊不該是一時衝動的事情！然而，如果仔細籌畫，配備足⊠的人員，並有冒險精神，成人和兒童可以安全地享受校外教學。以下是籌畫和幼兒一起校外教學時，應該考慮的重要資訊。

⊠程前研究您的目的地

選定校外教學現場時，提供者/教師應該考慮他們為何帶孩子進行此次校外教學。這是否是他們只能在托兒計畫外面進行的活動，例如參觀兒童劇院？還是能否在計畫現場獲得同樣好的體驗？例如，如果您想讓兒童瞭解消防員，您可以參觀本地的消防站，或是邀請本地的消防局攜帶他們的設備和消防車到您的現場。

確保您選擇的目的地安全而且適合幼兒。如果可能，在宣佈行程前先訪問現場。從安全角度觀察現場，例如可能的摔倒、陷落、哽塞/中毒危險等。記住，公園、動物園或地標建築物等目的地，通常不是「對兒童安全」的。跟去過的人談談，最好是和幼兒一起去過的人。

確定是否有無障礙廁所和自來水供應。什麼是避開人潮的最佳時間？在同一時間，一般是否有多個兒童團體？是否有無護欄水體、散養動物、有毒植物或無安全扶手樓梯等危險？考察行程是否要走很長的路穿過停車場或經過繁忙街道？提前搜集這些資訊，將幫您選擇適合的目的地。

為每名參加兒童取得書面同意

應該提前向各家庭分發針對本次行程的具體同意書，由父母或監護人填寫。同意書應該包括行程詳情，出行日期、目的地和地址、採用的交通方式，以及團體出發和返回的大致時間。

除了允許參加外，同意書也應該包括同意在校外教學期間必要的緊急醫療。家長必須提供聯繫資訊，以便發生緊急情況時能立即聯繫家長或指定的聯絡人承擔責任。確保您攜帶的資訊是最新的。只有家長已簽名並交還同意書的兒童才能參加。

滿足人員配備要求

在旅行途中以及目的地期間，總是維持適當的職員/兒童比率。
應該歡迎家長參加，周圍有額外的成人一定會使旅行後勤工作更輕鬆。然而，家長參加活動必須遵守現行許可條例，家長志願者不應用來替代受過訓練的托兒人員。

使用兒童安全限制裝備

如果您的行程要求乘坐汽車或箱型車，每名參加兒童必須坐在適合他們年齡和體重的汽車安全座椅或增高座椅上。最好是家長提供已為該兒童設定好的座椅，以便盡可能縮短出行當天調節帶扣的時間。

年齡較大的兒童應該繫上安全腰帶和肩帶。不要將兩名兒童繫在同樣的安全帶內；每名兒童應該有自己的座椅安全帶，以便提供最佳保護。

隨身攜帶重要的健康與安全材料

組裝一個急救包，指定一名職員帶在背包或腰包中。內容物應該包括：

- 一次性無孔手套
- 各種形狀/尺寸的膠布繃帶
- 紗布墊/卷和繃帶
- 剪刀和鑷子
- 溫度計（非玻璃製品）
- 眼用敷料
- 冰袋
- 瓶裝水
- 防曬霜
- 小夾板
- 肥皂或一次性濕巾
- 處置髒⊠材料的塑膠袋
- 簡易急救指南或圖表
- 參加者可能需要的急救藥物
- 急救電話號碼、家長聯繫資訊和毒物控制號碼清單
- 可運作的行動電話，或是付費電話的硬幣
- 筆或鉛筆和小記事本，用於記下緊急提示或說明

此外，隨身攜帶描述參加兒童的特殊健康需求的護理計畫。

例如，如果參加兒童患有哮喘，急救包應該包含護理計畫以及他或她可能需要的藥物。

把藥物放在背包中，保持在適當的溫度。檢⊠藥物是否有特殊保存說明（例如，是否需要冷藏或是避免光照）。如果藥物需要冷藏，可以使用冰袋。不要將藥物留在車內，因為它們可能在短時間內達到高溫。

制定安全營養食品計畫

如果您的行程包括正餐或零食，務必安全製備食品。容易變質的食品一般不實用，因為它們需要冷藏或是裝在冰塊中。

如果目的地不提供飲水機，參加者需要攜帶飲用水以防脫水。兒童能否攜帶自己的背包或午餐袋，取決於他們的年齡和發育水準。對於短途行程，成人至少應該攜帶營養零食，在適當時間分發給兒童。

保持基本衛生

練習吃東西前洗手，即使不在您的托兒場所。如果行程中沒有清潔自來水可用，可能必須攜帶洗手液才能做到這一點。

辨認標籤和服飾

透過特殊貼紙甚至匹配的T恤來辨認兒童。如果現場有多個幼兒團體，即時目視辨認您的團體中的兒童特別有幫助。

攜帶參加者點名表

攜帶參加者點名表。簽到參加一日遊的準確兒童名單，非常重要。用這份名單經常準確清點人數。在以下時間清點兒童人數：您離開計畫時，他們上車時，他們下車時，以及他們進入指定建築物或區域時。點名表也應該允許家長或被指定的聯絡人必要時在行程途中將兒童簽出。

參照資料和資源

照護我們的兒童：國家健康與安全績效標準：早期護理與教育計畫指南，第3版，cfoc.nrckids.org

加州社會服務局社區照護許可處22篇

規劃校外教學。childcarecentral.org

校外教學安全：www.childhealthonline.org/field_trip_safety.htm。

作者：EileenWalsh，註冊護士，公式衛生碩士（2016年5月更新）。

School Bus Safety Tips

Everything you need to know to keep your kids safe in and around the school bus.

Taking the bus for the first time is a big step for your child. Help your kids get a gold star in bus safety by following these tips.

- Walk with your kids to the bus stop and wait with them until it arrives. Tell kids to stand at least three giant steps back from the curb as the bus approaches and board the bus one at a time.
- Teach kids to wait for the bus to come to a complete stop before getting off and never to walk behind the bus.

- If your child needs to cross the street after exiting the bus, he or she should take five giant steps in front of the bus, make eye contact with the bus driver and cross when the driver indicates it's safe. Teach kids to look left, right and left again before crossing the street.
- Instruct younger kids to use handrails when boarding or exiting the bus. Be careful of straps or drawstrings that could get caught in the door. If your children drop something, they should tell the bus driver and make sure the bus driver is able to see them before they pick it up.
- Drivers should always follow the speed limit and slow down in school zones and near bus stops. Remember to stay alert and look for kids who may be trying to get to or from the school bus.
- Slow down and stop if you're driving near a school bus that is flashing yellow or red lights. This means the bus is either preparing to stop (yellow) or already stopped (red), and children are getting on or off.

School buses are the safest mode of motorized transportation for getting children to and from school, but injuries can occur if kids are not careful and aware when getting on and off the bus.

 © 2015 Safe Kids Worldwide®

工作要勤力，更要有方法

應用人體工學原理 — 員工工作安全須知

小型生意 — 幼兒園

避免在背部無倚靠時，
長時間坐在地上

背部應倚靠
支撐物
並作伸展運動

利用牆壁、傢俱或
大型靠墊支撐背部

作伸展運動

切勿使用背部肌肉
抱起幼兒

2

抱持幼兒
有竅門

抱起幼兒時，應彎曲膝蓋，
令自己靠近幼兒

抱持幼兒時應避免
扭曲身體

3

切勿扭曲
身體
抱持幼兒

雙腳應對正抱持方向

勿獨自提舉重物

4

避免
提舉重物

只提較輕物件

使用推車或請人幫忙

CONSULTATION CAL OSHA SERVICE

如欲索取有關職業安全的進一步資料和免費出版品，請與我們聯絡：
免費電話：1-800-963-9424，
或上網：www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

CSEA LOCAL 1000 UNION LABEL SEIU • AFL-CIO, CLC

Child Care - Chinese

受傷報告表格

填寫適用的所有空格和方框

計畫名稱：_____ 電話：_____

設施地址：_____

兒童姓名：_____ 性別：男 女 出生日期: / / 事件日期: / /

事件時間 :_____:_____ 上午 / 下午 見證人：_____

已通知的法定監護人/家長：_____ 通知人：_____ 通知時間：_____:_____ 上午 / 下午

EMS (911) 或其他醫務專業人員 ❑ 未通知 ❑ 已通知 通知時間: _____:_____ 上午 / 下午

事件發生地點： ❑ 遊樂場 ❑ 教室 ❑ 衛生間 ❑ 大廳 ❑ 廚房 ❑ 門口 ❑ 健身房或體育館 ❑ 辦公室
❑ 餐廳 ❑ 不明 ❑ 其他（請寫明） _____

涉及的設備/產品：❑ 攀爬器 ❑ 滑梯 ❑ 秋千 ❑ 遊樂場地面 ❑ 沙坑 ❑ 三輪車/自行車
❑ 手工玩具（請寫明）：_____ ❑ 其他設備（請寫明）： _____

受傷原因：（請描述）_____
❑ 摔到地面；估計摔落高度 _____英尺；地面類型： _____
❑ 跑時跌倒或絆倒 ❑ 被兒童咬傷 ❑ 機動車 ❑ 被兒童打或推 ❑ 被物品傷害 ❑ 吃東西或哽塞 ❑ 昆蟲叮咬
❑ 動物咬傷 ❑ 凍傷 ❑ 其他（請寫明）：_____

身體受傷部位：❑ 眼 ❑ 耳 ❑ 鼻 ❑ 口 ❑ 牙 ❑ 面部其他部位 ❑ 頭部其他部位 ❑ 頸 ❑ 胳膊/手腕/手
❑ 腿/踝/腳 ❑ 軀幹 ❑ 其他（請寫明）：_____

受傷類型：❑ 割傷 ❑ 淤青或腫脹 ❑ 刺傷 ❑ 擦傷 ❑ 骨折或脫位 ❑ 扭傷 ❑ 擠壓傷 ❑ 灼傷 ❑ 昏迷
❑ 不明 ❑ 其他（請寫明）：_____

在設施進行急救：（如安慰、按壓、抬起、冰袋冷敷、清洗、包紮）_____

治療提供者: _____

❑ 不需要醫生或牙醫治療 ❑ 門診治療（如辦公室或急診室） ❑ 住院（過夜）天數：_____

此次事件導致的活動受限天數：_____ 兒童護理後續計畫： _____

防止再次發生的糾正行動：_____

已通知的官員/機構: _____ 日期：_____
工作人員簽名: _____ 日期：_____
法定監護人/家長簽名： _____ 日期：_____

副本：1) 兒童卷宗 2) 家長 3) 受傷日誌