



# 每日健康檢查



## 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



## 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，然後根據標籤指示，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

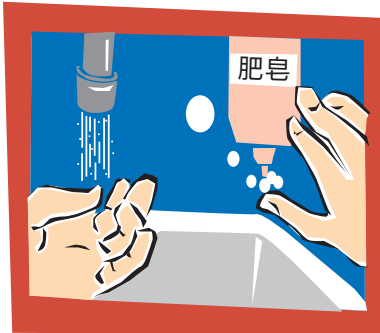
美國公共衛生學會和美國兒科學會, *照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準 (Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards)* (2011 年), 第三版

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

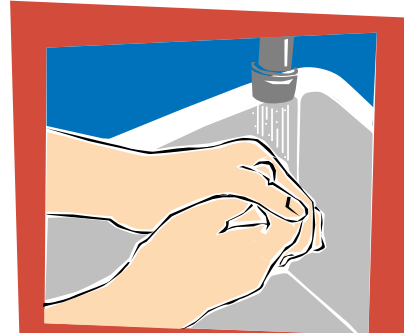
作者 Lyn Dailey, PHN 修訂於 2004 年 11 月 · 更新於 2017 年 6 月

停止疾病

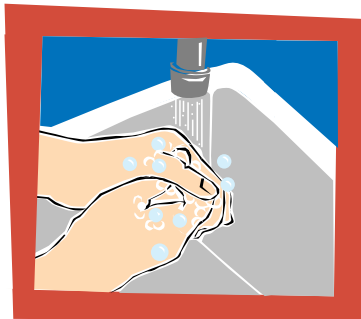
正确地洗手



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—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



止病

## 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；
- 施用防曬膏及（或）驅蟲劑。

來源：照顧我們的孩子，線上資料庫，2019年

(Caring for Our Children, Online Database, 2019, 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。只有標籤上有 EPA 登記號碼的產品才能聲稱『如按說明使用即可殺滅病菌』。產品標籤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，遵照標籤上的指示。
- ▶▶ 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；瓶體貼標籤，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。
- ▶▶ 根據標籤指示，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：**總是遵照標籤指示！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籤。

## 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籤上的指示使用。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教育中心，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](http://www.epa.gov/oppad001/ad_info.htm)



# 更安全的清潔、消毒和殺菌

## 使用適合工作的工具



**工作：**從大部分的表面和物體移除塵土、污垢和一些細菌。

### 正確的工具： 清潔劑

- 去除雜亂，使清潔更容易。
- 使用溫和肥皂、清潔劑或清潔產品。
- 使用超細纖維布和拖把。
- 在地毯和其他柔軟表面使用具有高效濾網（HEPA）的吸塵器。

### 例行清潔

足以用於大部分的面表和物體。



**工作：**殺死廚房和食品表面、餐具和入口玩具的大部分細菌。

### 正確的工具： 消毒劑

- 清潔廚房和食品表面後使用EPA註冊的消毒劑。
- 使用有消毒循環的洗碗機來清洗餐盤、餐具和入口的玩具。
- 如果您沒有洗碗機，請在清洗餐盤、餐具和入口的玩具後使用EPA註冊的消毒劑。

使用消毒劑或殺菌劑之前  
總是先清潔表面！



**工作：**殺死受到血液或體液沾污的表面上幾乎全部的細菌。

### 正確的工具： 殺菌劑

- 使用EPA註冊的殺菌劑：
  - 馬桶和換尿布區域及表面。
  - 任何受到血液、糞便或體液沾污的表面。
  - 在疾病爆發期間頻繁接觸的表面。

# 更安全的清潔、消毒和殺菌

## 選擇更安全的產品



### 清潔劑

#### • 尋找：

- 更安全的選擇，
- UL ECOLOGO，或是
- 綠標籤標誌

#### • 避免：

- 香水和染劑
- 抗菌成分



### 消毒劑和殺菌劑

#### • 尋找：

- EPA註冊號碼
- 環保設計 (DfE) 標誌  
<https://tinyurl.com/DfElist>
- 更安全的活性成分：檸檬酸、乙醇或過氧化氫

#### • 避免：

- 噴灑細沫的加壓容器
- 標籤上的警告、危險或毒藥



# 更安全的清潔、殺菌和消毒

## 閱讀並遵守標籤說明

用清潔、消毒或滅菌產品的最重要資訊來源是產品容器上的標籤。始終遵循標籤說明。

### 檢查標籤是否有：

- **環保局的註冊號**，以瞭解該產品是否是註冊的消毒劑或殺菌劑
- **稀釋說明**稀釋說明，以瞭解產品是否需要與水混合，以及混合的量
- **接觸時間**，以瞭解產品需要在表面保持濕潤多長時間才能殺死病菌
- **毒性信號詞**，以瞭解產品的毒性強度：
  - **注意**—低度毒性
  - **警告**—中度毒性
  - **危險**—高度毒性
- **個人防護設備**（如手套、護眼），瞭解在使用產品時如何保護自己免受傷害
- 清潔劑和消毒劑的標籤上會寫著：**請放在孩童接觸不到的地方。**



### 清潔劑和消毒劑

檢查標籤上的**儲存、丟棄和急救說明**，以瞭解如何防止意外接觸和在緊急情況下進行急救。



這些標識意味著產品符合該組織的標準，以保護人類和環境。

止病

## 換尿布程序



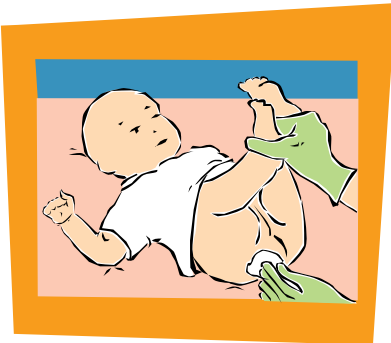
### 1. 做好準備。

- 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。
- 如果需要尿布膏，在您開始前先把一些擠在面紙上。
- 用一次性紙蓋住尿布區。
- 戴上一一次性手套。



### 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。

止病

## 換尿布程序



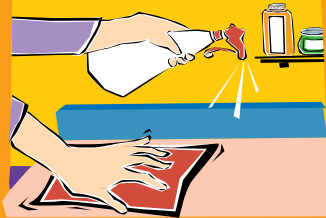
### 5. 放上乾淨尿布，給兒童穿衣。

- 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！

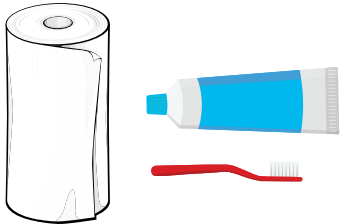


停止  
牙齒疾病

# 刷牙

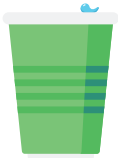
## 在您的托兒所計畫中的無水刷牙法

用餐後或吃完零食後，透過這種簡單的刷牙方式樹立良好的口腔健康習慣，減少蛀牙的風險。這種方法不需要向水槽吐漱口水或用水沖洗。



### 需要的物

- 小紙杯
- 含氟牙膏
- 標有孩子姓名的軟毛兒童牙刷
- 紙巾



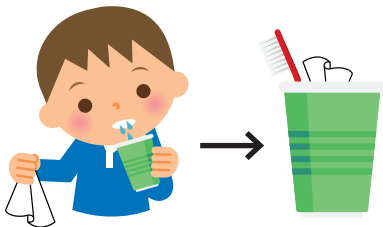
### 準備工作

- 讓孩子坐在桌子旁的椅子上。
- 在每個孩子的座位上放一個杯子、孩子的牙刷和一張紙巾。
- 在每個孩子的杯沿擠一滴含氟牙膏 (3歲及以上兒童為豌豆大小，幼兒為米粒大小)。



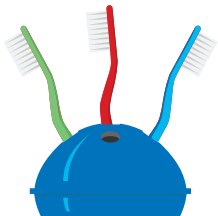
### 刷牙

- 讓孩子用牙刷沾起杯沿的牙膏。
- 鼓勵兒童以畫圓圈或上上下下的方式刷牙。
- 鼓勵兒童輕輕地徹底刷所有牙面及舌頭。



### 清理

- 孩子可將多餘的牙膏吐到他們的杯子裡，不需要漱口。
- 孩子用紙巾擦嘴，並把紙巾放進杯子裡。
- 孩子把牙刷放在杯子裡。



### 存放

- 戴手套，用流水分別沖洗每支牙刷。
- 將牙刷直立放在牙刷架上，彼此至少間隔兩英寸，使牙刷不會相互接觸。洗手。

備註：在每個兒童的牙刷上標示他們的姓名。每三個月更換牙刷，如果刷毛磨損、由病童使用，或是掉在地上，則在更短時間內更換。

## 健康與安全提示

# 您的托兒設施的 健康空氣



### 關鍵訊息：

- 待在戶外
- 安全打開門窗
- 最大通風和過濾

## 什麼是健康的空氣？

我們的呼吸如此頻繁，因此很容易忘記我們呼吸的空氣對我們的健康很重要。吸氣為身體提供氧氣，呼氣則從身體排除二氧化碳等廢物。

我們呼吸的空氣品質會影響兒童和成人的身心健康。如同我們從COVID-19疫情學到的，病毒可以透過空氣傳播而使我們生病。此外，清潔產品、家具陳設、殺蟲劑、空氣清香劑和化妝品的噴霧和化學物質可能會留在空氣中，引發呼吸問題、過敏和氣喘。不良的空氣品質也會影響兒童的學習和行為。

增加新鮮空氣最容易而且最實惠的方法就是走到戶外。您可以將許多活動改到戶外進行。有遮蔭的空間，例如涼棚、遮棚或是快搭式遮陽棚可以防風遮陽，讓您在戶外消磨更多時間。

## 什麼是通風？

通風是引入戶外的新鮮空氣，取代室內陳舊或通風不良的空氣。通風會清除空氣中的異味、細菌和其他有害微粒。有幾種提供通風的方式。其中一些簡單而廉價，另外一些則需要大筆投資。

## 改善設施空氣的簡單步驟

**安全打開窗戶：**開窗是一種簡單而廉價的方式引入戶外的新鮮空氣，並且排除陳舊的室內空氣。打開

房間對面的門窗以產生對流通風。兒童可以構到的窗戶只能打開四英吋，或是正確安裝窗戶護欄。

打開電風扇，朝人的反方向吹送：

- 把電風扇放在打開的窗戶旁邊，或是把專用電風扇安全裝在開放的窗戶內，把室內的空氣吹出去。
- 安裝天花板電風扇使空氣向上流。您可能需要改變扇葉的旋轉方向。
- 使用浴室抽氣風扇和廚房抽油煙機將空氣排到戶外。
- 處理可攜式風扇的安全顧慮，包括被電線絆倒、傾倒、撞擊和其他可能的傷害。

**識別及管理異味和不健康空氣的來源：**例如，使用更安全的清潔產品；考慮制定無香味個人護理產品和香水的政策；每天把垃圾拿出去；生病時留在家裡，因此不會增加空氣中的病菌；根據公共衛生建議戴口罩。

## 什麼是過濾的空氣？

空氣濾網會阻斷及捕捉微粒，使空氣更健康而適宜呼吸。很多建築物會透過冷暖空調(HVAC)系統來過濾戶外的空氣。新的HVAC系統很昂貴，但可能是很好的長期投資。如果您的建築物已有HVAC系統，確保它能正常運作，並且定期保養。參閱您的HVAC系統保養手冊：

續下頁

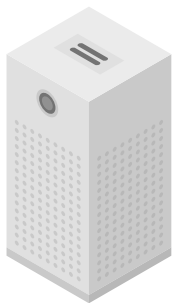


- 系統使用哪一種濾網（盡可能使用等級最高的濾網）；
- 何時更換濾網，以及如何檢查濾網是否妥貼；
- 如何調整設定以獲得最多的戶外空氣；
- 如何調整設定以便在沒有冷暖氣的情況下循環及過濾空氣；
- 如何禁用需量控制，因此系統不會根據室溫開啟及關閉；
- 如何調整設定，使戶外空氣不會進入（如果戶外空氣不健康）

**濾網等級：**濾網的最低效率報告值(MERV)等級反映了它可以捕捉的微粒大小。濾網的MERV等級越高，就能捕捉更小的微粒，而且比等級較低的濾網更能清潔空氣。MERV等級13或以上的濾網旨在阻斷依附在空氣中呼出飛沫的病毒。高效濾網(HEPA)可以阻斷甚至更小的微粒。

## 我可以如何得知建築物HVAC系統的更多資訊？

洽詢合格的工程師或是HVAC專業人員以檢查您的HVAC系統是否運作正常。持照的HVAC專業人員可以檢查小時換氣次數(ACH)、建議獲得最多戶外空氣的設定，或是關閉戶外空氣流入，並且建議您做定期維護。



## 我可以使用可攜式空氣清淨機嗎？

很多住宅和建築都沒有充分的HVAC系統，有些托兒房間則沒有打開或是可以安全打開的窗戶。

在這種情況下，可攜式空氣過濾器可以用來排除空氣中的有害微粒。空氣清淨機有很多種。

從產品資訊檢查它可以清淨的房間大小、濾網可以捕捉的微粒大小，以及它的潔淨空氣輸出率(CADR)。

有些電子空氣清淨機（負離子空氣淨化器）會產生離子作為副產品。呼吸離子會造成嚴重的健康風險。可讓空氣穿過濾網的機械式空氣清淨機比較安全。

## 我的窗型冷氣機可以清潔空氣嗎？

不行。窗型冷氣機的目的是冷卻空氣。大部分的窗型冷氣機不會將戶外空氣帶入室內，也沒有充分的濾網(MERV 13或更高)來清除空氣中的病毒和其他微粒。

請從您的窗型冷氣機操作手冊查看它的運作方式以及使用的濾網。

## 噴灑空氣清香劑可以清潔空氣嗎？

不行。噴灑空氣清香劑會將化學物質噴入空氣中，而非清潔空氣。空氣清香劑噴霧不會通風，不會消除異味來源，也不會過濾空氣。

## 安全提示

- 如果戶外空氣不夠健康到可以呼吸，請不要開打開窗戶。例如，如果戶外空氣受到火災煙霧或是農業噴灑害蟲劑的汙染，可能會引發氣喘或其他負面的健康影響。
- 如果因為有兒童在場而無法安全使用可攜式電風扇，可以考慮在兒童抵達前、兒童在戶外玩耍時，以及兒童在一天結束離開後使用。
- 使用隔欄或保護屏障使兒童不會觸及可攜式電風扇。

## 資源和參考資料

Caring for Our Children Standard 5.2.1 *Ventilation, Heating, Cooling, and Hot Water*, and Standard 5.1.3.2 *Possibility of Exit from Windows*, American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. CFOC Standards Online Database. <https://nrckids.org/CFOC/Database/5.2.1> Accessed 12/17/2020.

*Ventilation Key to Reducing Risk*, Yale School of Public Health. [https://publichealth.yale.edu/research\\_practice/interdepartmental/covid/schools/ventilation/](https://publichealth.yale.edu/research_practice/interdepartmental/covid/schools/ventilation/)

Interim Guidance: *Ventilation During the COVID-19 Pandemic*, October 20, 2020, San Francisco Department of Public Health <https://www.sfdph.org/dph/files/ig/COVID-19-Ventilation-Guidance.pdf>

*Air Cleaners, HVAC Filters, and Coronavirus (COVID-19)*, US Environmental Protection Agency. <https://www.epa.gov/indoorair-quality-iaq/air-cleaners-and-air-filters-home>

*Air Cleaning Devices for the Home*, California Air Resources Board. <https://ww2.arb.ca.gov/resources/fact-sheets/air-cleaning-devices-home>

American Society of Heating, Refrigerating, and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE) [www.ashrae.org](http://www.ashrae.org)

本健康與安全提示承蒙Heising-Simons Foundation的資助。

## 健康與安全提示

# 如何確定您的飲用水是否安全

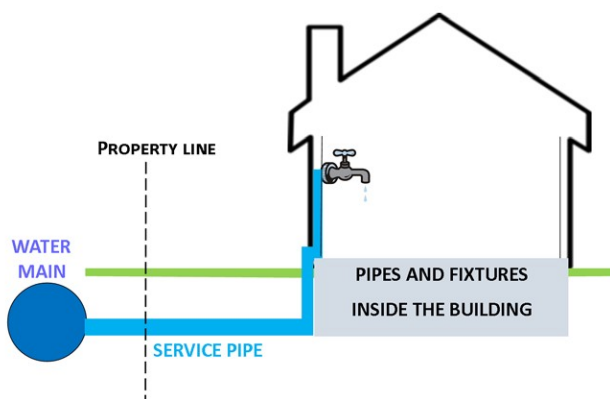
飲用水對於兒童的健康不可或缺。根據《托兒健康飲料法》(AB 2084)，加州所有持照的托兒計畫必須有清潔、安全、可取用的水，全天供兒童隨時飲用。另外，自2017年10月起，加州所有持照的托兒中心以及參加兒童與成人照護食品計畫(CACFP)的家庭托兒所，必須全天向兒童提供水。

### 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。您可以查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、檢測污染物和處理水源。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.cclcd.ca.gov/res/pdf/CCListingMaster.pdf](http://www.cclcd.ca.gov/res/pdf/CCListingMaster.pdf)

### 水如何受到污染？

- 水可能在源頭(例如水庫、地下水和河流)受到污染。然而，公共供水系統對這些水進行處理，以便可以安全飲用。水處理包括移除污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，可能受到污染。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，有鉛焊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、焊料或固定裝置。

### 飲用受污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](http://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。總是查看產品資訊標籤，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污染物。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。
- 如果您需要濾除污染物，請使用NSF認證的設備。並非所有濾水器都會移除鉛。（NSF認證的產品目錄及具體污染物資訊見於[http://info.nsf.org/Certified/DWTU/listings\\_leadreduction.asp?ProductFunction=053|Lead+Reduction&ProductFunction=058|Lead+Reduction&ProductType](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，可能會受到污染。售水機的水可能不含氟化物。

### **如果我的自來水受到污染，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



## 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。

### 健康和安備風險是什麼？

**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类的病毒、細菌和其他潛在感染。可以從動物傳播給人类的疾病被稱為『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类。很多動物如雞、綠鬚蜥、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类。

**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，通常由貓傳播給人类。

**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。人类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鬚蜥、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，對人类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），並採用蟲子、蟎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](http://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](http://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](http://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](http://www.spcpweb.org)

加州大學戴維斯分校全州 IPM 計劃, 2005 年, [www.ipm.ucdavis.edu](http://www.ipm.ucdavis.edu)

作者 Bobbie Rose RN (02/06)



## 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](http://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](http://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](http://ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/PestsPesticidesEN021306_adr.pdf)

除害劑管理局學校IPM網站：[www.schoolipm.info](http://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](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/](http://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

# 健康學校法案的規定

## 公立K-12學校及托兒中心



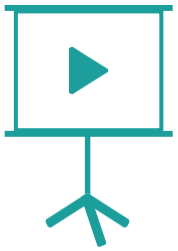
### 識別

選擇一位IPM協調員，以確保符合HSA的規定。



### 規劃

為IPM制定計畫並在學校、學區或托兒中心的網站發布。如果沒有網站，請將計畫包括在年度書面通知中。



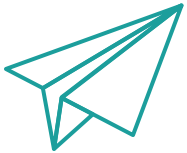
### 訓練

向所有老師、工作人員和使用任何殺蟲劑（包括豁免殺蟲劑）的義工提供年度健康學校法案訓練。



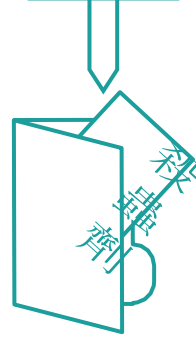
### 張貼

在施用殺蟲劑至少24小時之前及72小時之後在施用地區張貼警告。



### 通知

向所有家長、監護人和工作人員寄出年度通知，提醒在預計在一年中施用的殺蟲劑。



### 紀錄

保留施用殺蟲劑的紀錄，並且存檔至少4年。



### 登記

讓家長、監護人和工作人員有機會登記，在每次施用殺蟲劑前72小時接到通知。



### 報告

在1月30日之前為前一年的施用情況向DPR提交年度殺蟲劑使用報告。只報告學校人員使用殺蟲劑的情況。

瀏覽我們的網站：<http://apps.cdpr.ca.gov/schoolipm/> 有問題？

寄電子郵件給我們：[school-ipm@cdpr.ca.gov](mailto:school-ipm@cdpr.ca.gov)

## 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礫砂。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。



### 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。

### 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。

### 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，要確保放在兒童構不到的地方。

適用於私立或公理幼兒中心、日間托兒所、幼稚園、家庭日托所或兒童發展中心

適用於私立或公理幼兒中心、日間托兒所、幼稚園、家庭日托所或兒童發展中心<sup>1</sup>:

入學年齡	每次免疫所需的劑量 <sup>2,3</sup>
2至3個月	1 脊髓灰質炎疫苗 1 百日咳疫苗 1 乙肝病毒疫苗 1 流感嗜血桿菌疫苗
4至5個月	2 脊髓灰質炎疫苗 2 百日咳疫苗 2 乙肝病毒疫苗 2 流感嗜血桿菌疫苗
6至14個月	2 脊髓灰質炎疫苗 3 百日咳疫苗 2 乙肝病毒疫苗 2 流感嗜血桿菌疫苗
15至17個月	3 脊髓灰質炎疫苗 3 百日咳疫苗 2 乙肝病毒疫苗 1 水痘疫苗
	1 周歲或1周歲以後：1 流感嗜血桿菌疫苗 <sup>4</sup> 1 麻風腮三聯疫苗
18個月至5歲	3 脊髓灰質炎疫苗 4 百日咳疫苗 3 乙肝病毒疫苗 1 水痘疫苗
	1 周歲或1周歲以後：1 流感嗜血桿菌疫苗 <sup>4</sup> 1 麻風腮三聯疫苗

- 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。
- 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。
- 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。
- 無論之前是否接種以及劑量如何,必須在滿1周歲或以後接種一次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 = [流感嗜血桿菌](#)、[B型](#)疫苗

Hep B = [乙肝](#)疫苗

MMR = [麻疹](#)、[腮腺炎](#)和[風疹](#)疫苗

Varicella = [水痘](#)疫苗

## 說明：

要求加州的學前機構(托兒所或學前班)在每個年齡核對所有新生進行免疫檢查。

**無條件地錄取**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。
- 永久性醫療豁免。<sup>\*</sup>

## 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。

計量	最早接種疫苗的時間	如未接種,則排除
脊髓灰質炎疫苗 #2	首次接種後4周	首次接種後8周
脊髓灰質炎疫苗 #3	第二次接種後4周	第二次接種後12個月
百日咳疫苗 #2, #3	上次接種後4周	上次接種後8周
百日咳疫苗 #4	第三次接種後6個月	第三次接種後12個月
流感嗜血桿菌疫苗 #2	首次接種後4周	首次接種後8周
乙肝病毒疫苗 #2	首次接種後4周	首次接種後8周
乙肝病毒疫苗 #3	第二次接種後8周和首次接種後至少4個月	第二次接種後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“如未接種,則排除”欄中列出的間隔確定),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
- 對部分或所有強制接種的疫苗享有臨時醫療豁免。\*

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。

\*1符合CCR第17卷第6050至6051節以及《健康和 safety 準則》第120370至120372節的規定。



# 學前 (托兒所) 免疫接種窗口

## 如何使用這些窗口：

**Parten (Child Care) Immunizations**  
IMM-408 (6/19)

**2-3 Months of Age**

Polio	(Initial)	(Final)
	8 30 19	11 1 19
DTaP/DTP	8 30 19	11 1 19

**4-5 Months of Age**

Polio	(Initial)	(Final)
	8 30 19	11 1 19
DTaP/DTP	8 30 19	11 1 19
Hib	8 30 19	11 1 19
Hep B	8 30 19	11 1 19

Is there a date in each space?  
Yes: Child is OK today.  
No: Child is not OK today. If it has been 14 days since the first dose, it is needed now. Advise.

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)。

## 6-14個月大

脊髓灰質炎疫苗 (Polio)	(首次)	(第二次)	(第三次)
百日咳疫苗 (DTaP)			
流感嗜血桿菌疫苗 (Hib)			
乙肝病毒疫苗 (Hep B)			

每個窗口都有日期嗎？

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。

## 2-3個月大

脊髓灰質炎疫苗 (Polio)	(首次)
百日咳疫苗 (DTaP)	
流感嗜血桿菌疫苗 (Hib)	
乙肝病毒疫苗 (Hep B)	

每個窗口都有日期嗎？

有：孩子現在無需接種。  
無：提醒父母，孩子現在需要接種。

## 4-5個月大

脊髓灰質炎疫苗 (Polio)	(首次)	(第二次)
百日咳疫苗 (DTaP)		
流感嗜血桿菌疫苗 (Hib)		
乙肝病毒疫苗 (Hep B)		

每個窗口都有日期嗎？

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。

## 15個月及以上大

脊髓灰質炎疫苗 (Polio)	(首次)	(第二次)	(第三次)	(第四次)
百日咳疫苗 (DTaP)				
麻風腮三联疫苗 (MMR)				
流感嗜血桿菌疫苗 (Hib)				
乙肝病毒疫苗 (Hep B)				
水痘疫苗 (Var)				

必須在滿一歲時或之後(提前4天也可以)

#4僅適用於18個月及以下的兒童

僅接種一次也可以，但必須在滿一歲時或一歲之後

#3僅適用於18個月及以下的兒童

每個窗口都有日期嗎？

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:

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

A photograph of a California Immunization Record card, similar to the one above. It shows the same layout with fields for child and parent information and a table for recording immunizations. The table has columns for the date of immunization and the type of immunization.

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。**

## 需接种疫苗的通知

该学生的父母/监护人： \_\_\_\_\_

我们的记录显示您的孩子需要接种以下疫苗，才能满足加尼福尼亚学校疫苗接种法案，健康安全法第 120325-120375 条的要求：

疫苗	请在下处勾选还未注射的剂量：	最后期限
脊髓灰质炎疫苗	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂 <input type="checkbox"/> #3 剂 <input type="checkbox"/> #4 剂	_____
白喉、破伤风、非细胞性百日咳混合疫苗（7 岁及以上年龄的孩子需接种百日咳、白喉类毒素、破伤风三联疫苗或破伤风、减毒白喉混合疫苗）	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂 <input type="checkbox"/> #3 剂 <input type="checkbox"/> #4 剂 <input type="checkbox"/> #5 剂	_____
麻疹、腮腺炎、风疹三联疫苗	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂	_____
b 型流感嗜血杆菌结合疫苗（仅限托儿所/幼儿园的学生）	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂 <input type="checkbox"/> #3 剂 <input type="checkbox"/> #4 剂	_____
乙型肝炎疫苗	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂 <input type="checkbox"/> #3 剂	_____
水痘疫苗	<input type="checkbox"/> #1 剂 <input type="checkbox"/> #2 剂	_____
百日咳、白喉类毒素、破伤风三联疫苗（7 至 12 年级的学生）	<input type="checkbox"/> #1 剂	_____

### 您需要立刻采取以下一个或多个行动：

1. 如果您的孩子已经接种过以上所有疫苗，请把疫苗接种记录带过来，以便我们更新档案。您孩子的记录必须包括接种上述疫苗的检查日期以及医生/诊所的名称。
2. 如果您的孩子还未完成以上所有疫苗的接种，请带上这张表格和您孩子的疫苗接种记录，去找您的医生或是当地的卫生部门完成以上疫苗的接种。每次接种完新疫苗后，请带孩子来更新疫苗接种记录，直到所有疫苗接种完为止。
3. 如果您的孩子由于医学原因而无法接种其中某种疫苗，请把您孩子医生（拥有加尼福尼亚行医执照的 MD 或 DO 医生）通过加尼福尼亚疫苗接种登记处 — 医疗豁免网站签发的豁免表带过来。

根据州法律，您的孩子无法入学除非我们在此日期之前收到满足上述要求的证据： \_\_\_\_\_

进一步了解学前教育（托儿所/幼儿园）及学校疫苗接种要求，请访问 [www.shotsforschool.org](http://www.shotsforschool.org).

如有任何疑问或需要附加信息，请致电 \_\_\_\_\_

谨上，



## 成長和發展的階段、受傷風險和預防建議

發展階段	特點	受傷類型	預防建議
年幼的嬰兒 ( 出生到6個月大 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>●吃、睡、哭</li> <li>●有強有力的吮吸反射</li> <li>●開始出乎意料地抓握東西、滾動</li> <li>●需要頭頸支持</li> <li>●在有支持時坐起</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●從沙發、桌子、尿布台和床上掉下</li> <li>●被熱液體燙傷</li> <li>●哽塞和窒息</li> <li>●SIDS ( 嬰兒猝死症候群 )</li> <li>●熱病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●永遠不要將嬰兒獨自留在床上、尿布台、沙發、椅子或任何其他高處。</li> <li>●總是在為嬰兒泡浴之前檢查水溫。將熱水龍頭的水溫設在120° F 以下。</li> <li>●安裝煙霧報警器，並且每年檢查兩次電池。</li> <li>●不要在嬰兒身邊飲用熱液體。</li> <li>●將小物件和玩具放在遠離嬰兒的地方。</li> <li>●讓嬰兒躺著睡覺，把嬰兒放在床硬褥墊上，嬰兒床內沒有其他東西。</li> <li>●不要在寶寶的睡覺區使用軟床墊。</li> <li>●正確安裝和使用經批准的兒童乘客安全座椅，放在後座、朝向車尾。</li> <li>●永遠不要將嬰兒留在車內。</li> <li>●確保嬰兒不受太陽光直射。</li> </ul>
能動嬰兒 ( 6-12個月大 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>●在有極少支持或無支持下坐起</li> <li>●張開雙手遊戲</li> <li>●伸手夠物體</li> <li>●把嘴放在物體和玩具上</li> <li>●變得越來越好奇</li> <li>●希望測試、觸摸和搖晃物體</li> <li>●變得越來越多動，從爬動到徘徊，再到行走。</li> <li>●希望探索</li> <li>●推拉物體</li> <li>●待在外面的時間更多</li> <li>●模仿年齡較大的兒童和成年人</li> <li>●開始吃餐桌食物。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●車內人員受傷</li> <li>●摔倒</li> <li>●被熱液體燙傷</li> <li>●哽塞和窒息</li> <li>●SIDS ( 嬰兒猝死症候群 )</li> <li>●搖晃嬰兒症候群</li> <li>●熱病</li> <li>●溺水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正確安裝和使用經批准的兒童乘客安全座椅，放在後座、朝向車尾。</li> <li>●永遠不要將嬰兒獨自留在床上、尿布台、沙發、椅子或任何其他高處。</li> <li>●總是在為嬰兒泡浴之前檢查水溫。將熱水龍頭的水溫設在120° F 以下。</li> <li>●將小物件和玩具放在遠離寶寶的地方。</li> <li>●讓嬰兒躺著睡覺，把嬰兒放在床硬褥墊上，嬰兒床內沒有其他東西。</li> <li>●不要在寶寶的睡覺區使用軟床墊。</li> <li>●永遠不要搖晃寶寶，即使是以遊戲的方式。</li> <li>●永遠不要將嬰兒留在車內。</li> <li>●不要使用學步車或其他學步類型的設備。</li> <li>●將較熱的食物和液體放在兒童無法觸及的地方。</li> <li>●在散熱器、熱水管和其他熱表面周圍安裝防護裝置。</li> <li>●總是認真監督，不要讓兒童獨自待在任何水 ( 包括浴缸、坐便器、水桶、游泳池或任何其他裝水的容器 ) 中或水附近，即使只是幾秒鐘。</li> <li>●在室外區域提供陰涼處。</li> <li>●讓家庭先在家中嘗試新的食物</li> </ul>

發展階段	特點	受傷類型	預防建議
幼兒 (1-3歲大)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喜歡快步走</li> <li>● 不穩定</li> <li>● 嘗試伸手夠到物體</li> <li>● 跑</li> <li>● 上下走樓梯</li> <li>● 喜歡攀爬</li> <li>● 推拉物體</li> <li>● 可以開門、抽屜、大門和窗戶</li> <li>● 扔球和其他物體</li> <li>● 開始講話，但無法表達需求</li> <li>● 開始吃更多樣的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 機動車傷害</li> <li>● 摔倒</li> <li>● 燒傷</li> <li>● 中毒</li> <li>● 哽塞</li> <li>● 溺水</li> <li>● 兒童虐待</li> <li>● 熱病</li> <li>● 停在路邊事故</li> <li>● 與物體或其他兒童碰撞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在樓梯口安裝幼兒門欄，確保通往地窖和陽台的門一直是鎖住的。</li> <li>● 向兒童展示如何上下樓梯。</li> <li>● 搬走頻繁使用的區域內邊緣鋒利的家具。</li> <li>● 做飯時將把手轉向爐灶的內側。</li> <li>● 教兒童「熱」的含義。</li> <li>● 將電線放在兒童無法觸及的地方。</li> <li>● 使用電源插座蓋或用家具擋住使用和未使用的電插座。</li> <li>● 將家庭用品，例如清潔劑、化學品、藥物和化妝品，存放在高處上鎖的櫃子中。</li> <li>● 檢查環境中的鉛來源。</li> <li>● 不要給孩子花生、爆米花、生蔬菜和任何其他可能導致哽塞的食物。</li> <li>● 玩具不應有小部件。</li> <li>● 在完成藝術手工作業時認真觀察兒童，留意兒童將塗料、刷子、漿糊和其他材料放入口中。使用無毒用品。</li> <li>● 總是認真監督，不要讓兒童獨自待在任何水中或水體附近，即使只是幾秒鐘。</li> <li>● 認真檢查地板和可觸及的區域，看是否有別針、鈕扣、硬幣等小物體。</li> <li>● 永遠不要將幼兒留在車內。</li> <li>● 在室外區域提供陰涼處。</li> <li>● 喝水休息時間</li> </ul>
學前兒童 (3-5歲大)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開始做出選擇</li> <li>● 精力充沛</li> <li>● 尋求認可和關注</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通傷害</li> <li>● 燒傷</li> <li>● 遊樂場傷害</li> <li>● 中毒</li> <li>● 工具和設備</li> <li>● 熱病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢查和維護遊樂場設備和室外環境。</li> <li>● 提供適齡且適合體重的設備。</li> <li>● 在遊樂設備下面和四周提供衝擊表面，以吸收衝擊能量。使用獲批的專用表面材料。</li> <li>● 檢查確保兒童著裝恰當，以避免被勒住（例如襯衫、外套等沒有拉繩）。</li> <li>● 將家庭用品，例如藥物和化妝品，存放在兒童看不到且無法觸及的地方。</li> <li>● 檢查環境中的鉛來源。</li> <li>● 教兒童食物和非食物之間的區別。</li> <li>● 使用無毒用品。</li> <li>● 將園林設備、剪刀和鋒利的刀存放在無法觸及的地方。</li> <li>● 教兒童如何安全使用工具和其他設備，在他們使用時認真監督。</li> <li>● 永遠不要將兒童留在車內。</li> <li>● 在室外區域提供陰涼處。</li> <li>● 喝水休息時間。</li> </ul>

## 托兒所中嬰兒的安全睡眠政策

所有托兒者\_\_\_\_\_，[計劃名稱]，  
將遵循嬰兒安全睡眠建議，以降低嬰兒猝死症候群 (SIDS)、其他與睡眠相關的嬰兒死亡並傳染病傳播的風險：

1. 嬰兒在一歲前都要仰睡。
2. 嬰兒將被放置在符合消費者產品安全委員會安全標準的堅固、平坦的床墊上，並配有緊貼嬰兒床尺碼的床單。
3. 嬰兒床內或嬰兒床側面不得放置玩具、搖鈴、柔軟物品、毛絨動物、枕頭、防撞墊、毯子、定位裝置或額外的床上用品。
4. 睡覺的地方要通風，溫度要讓穿著輕便衣着的成人感覺舒適。嬰兒穿的衣服不得比成人多加一層。
5. 嬰兒睡覺時頭部不被遮蓋。圍兜和帶兜帽或繫帶的衣物要脫除。
6. 根據托兒牌照條例，托兒所不允許使用襪襪。
7. 透過視覺和聽覺積極觀察嬰兒。
8. 每隔 15 分鐘對 24 個月以下的熟睡嬰兒進行一次身體檢查，看是否有窘迫或過熱的跡象。檢查情況將記錄在日誌中。
9. 嬰兒不得睡在沙發、椅墊、床上、枕頭上、汽車座椅、嬰兒車、鞦韆或搖椅上。如果嬰兒在嬰兒床以外的任何地方睡著，嬰兒將立即被轉移到嬰兒床上。
10. 到達時在汽車座椅上睡著的嬰兒將被轉移到嬰兒床上。
11. 嬰兒不得共用嬰兒床，嬰兒床之間間隔為 3 英尺。
12. 如果父母提供，可以提供嬰兒安撫奶嘴以供入睡。安撫奶嘴不得用繩子繫在嬰兒的衣服上，如果安撫奶嘴在嬰兒睡著後掉落，也不得重新塞進嘴裏。
13. 每個 12 個月以下的嬰兒都將有一個單獨的嬰兒睡眠計劃 (LIC 9227)。當嬰兒能夠從後向前翻動時，家長將更新並簽署 C 部分，家長和托兒者將簽署 D 部分。嬰兒可仰臥或允許按他最合適的睡眠姿勢。

14. 我們的兒童照護計劃是一個無菸、無電子煙的環境。
15. 我們的托兒計劃支持母乳哺育。
16. 醒著的嬰兒將在「趴著時間」受到監督。圖片來自 Eunice Kennedy Shriver 國家兒童發展研究所 (NICHD)



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

### 參考資料和資源

照顧我們的孩子國家健康與安全績效標準，網址為：<http://nrckids.org/CFOC/Database/3.1.4.1> Moon, R., Carlin, R., Hand, I. 和嬰兒猝死症工作小組胎兒和新生兒委員會。(2022)。與睡眠相關的嬰兒死亡：更新的 2022 年減少睡眠環境中嬰兒死亡的建議。兒科, 150(1) : e2022057990。請造訪 <https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057990/188304/Sleep-Related-Infant-DeathsUpdated-2022> 加州社會服務部 (2020)。托兒者資訊通知 20-24-CCP「最近批准生效的安全睡眠法規」。請登入 <https://www.cdss.ca.gov/Portals/9/CCLD/PINs/2020/CCP/PIN%2020-24-CCP.pdf>

\* 本政策反映了截至 2024 年 2 月的安全睡眠研究





## 健康與安全說明

# 安全的嬰兒睡眠: 減少嬰兒猝死症和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險

當一個看似健康的嬰兒在托兒所裡突然意外死亡時，這對孩子的家庭和托兒所以及其他托兒所家庭都是一個巨大的打擊。安全的嬰兒睡眠方法和環境可以減少嬰兒猝死症 (SIDS) 和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險。

SIDS是指在經過徹底的現場調查、驗屍和臨床病史審查後無法解釋的1歲以下嬰兒的死亡。90%的SIDS死亡案例發生在嬰兒滿6個月之前。死亡案例多數在1至4個月大時發生。SIDS的風險因素包括: 不安全的睡眠方式和環境; 成長的關鍵時期; 以及嬰兒的個人脆弱性。其他與睡眠有關的嬰兒死亡 (如窒息、缺氧、夾死和勒死) 也有類似的風險因素。

研究發現, 在托兒所中死於SIDS的人較可能發生在第一周。嬰兒的死亡在下列情況發生的可能性較高:

- 在家裡習慣仰臥睡覺, 但在托兒所裡被放成俯臥睡覺
- 在托兒所的不安全睡眠環境中睡覺 (例如: 汽車座椅、嬰兒車、被褥、枕頭或豆袋) (Kassa, Moon, Colvin, 2016)。

美國兒科學會 (AAP) 建議建立一個安全的嬰兒睡眠環境和安全的嬰兒睡眠方法, 以減少SIDS和其他與睡眠有關的嬰兒死亡風險。(AAP, 2016)

## 加州持證托兒所的嬰兒睡眠問題

為了SIDS和其他與睡眠有關的嬰兒死亡的風險, 加州有執照的托兒所必須:

- 讓12個月以下的嬰兒仰臥睡覺。
- 使用符合美國消費者產品安全委員會 (CPSC) 安全標準的嬰兒床或攜帶式嬰兒床 (遊樂場), 以及為該尺寸嬰兒床製作的堅固床墊。使用貼身的床單。
- 為每個嬰兒指定一個嬰兒床或遊樂場, 一個嬰兒床只能放一個嬰兒。

- 移除任何放在、附在或垂在側邊嬰兒床上的零星物品或物件, 包括毛毯、枕頭、玩具和毛絨玩具。不要使用保險杠墊子。移除圍兜、帶領帶或頭巾的衣服和珠寶。睡覺時不要蓋住嬰兒的頭。
- 如果嬰兒在被放在嬰兒床前就睡著了, 要儘快把嬰兒放到嬰兒床裡。不要讓嬰兒睡在沙發、沙發、扶手椅、坐墊、被褥、床或枕頭, 汽車座椅、嬰兒車、秋千或彈椅上。
- 時時刻刻通過目視和聽覺檢查睡著的嬰兒。
- 每隔15分鐘對睡著的嬰兒進行身體檢查, 看是否有不適或過熱的跡象。記錄每15分鐘的檢查時間、日期和嬰兒名字。
- 給嬰兒奶嘴(若家人有提供)。不要把奶嘴用繩子或絲帶拴在嬰兒脖子上, 也不要將奶嘴固定在嬰兒的衣服上。嬰兒不可共用奶嘴。
- 不要用繸襪讓嬰兒入睡。
- 為所有12個月以下的嬰兒填寫一份個人嬰兒睡眠計畫 (LIC 9227)。該計畫必須由嬰兒的父母或監護人簽字並注明日期。
- 在嬰兒開始能夠從仰臥姿勢滾到俯臥姿勢, 再從俯臥姿勢滾到仰臥姿勢後, 填寫嬰兒個人睡眠計畫 (LIC 9227) 的D部分, 並通知家長或監護人在表格上簽字並注明日期。繼續讓嬰兒仰臥睡覺。如果嬰兒子已改變姿勢, 則可讓其保持該姿勢。

继续

## 兒童看護人還能做什麼？

### 執行禁煙的法律和法規

暴露在煙中的嬰兒死於SIDS的風險更高。加利福尼亞州托兒所許可條例禁止在持證托兒所和家庭托兒所內吸煙。加州法律禁止在有兒童在場的情況下在車內吸煙。

### 給與新鮮空氣

提供一個通風良好的睡眠區（空氣不應悶熱或不新鮮），溫度應對穿著輕便的成年人來說是舒適的。如果嬰兒需要額外保暖，可以使用毯子睡袋或睡袋。

### 接受母乳餵養

母乳餵養降低SIDS風險有關。在許多情況下，重返工作崗位是母乳餵養的一個障礙。鼓勵母親在產假結束，回到工作或學校後繼續餵養母乳。關於如何支援母乳餵養家庭的詳細資訊（包括政策樣本；嬰兒餵養計畫範本；以及關於安全處理、儲存和餵養母乳的資訊），請參閱支援母乳餵養家庭：兒童看護人工具書。

### 監測嬰兒的接種疫苗狀況

研究發現，接種疫苗可防止SIDS。加州法律要求兒童在進入託兒所前必須進行免疫接種。托兒所必須執行疫苗法，保持記錄，並向公共衛生機構提交報告。

### 教育家屬並為工作人員提供職業培訓

與家屬討論嬰兒安全睡眠的方法。包括以下資訊：同房不同床，母乳餵養，不讓嬰兒經常睡在汽車座椅上，不在嬰兒附近吸煙，以及保持定期接種疫苗。

分發書面講義，並在牆上或公告欄張貼海報。在招收新家庭時，提供有關安全睡眠的資訊。

提供關於嬰兒安全睡眠原則的工作人員培訓。密切關注員工對安全睡眠政策的遵守情況。定期與所有工作人員一起審查您的應急系統。

聯繫你當地衛生部門的SIDS協調員，以獲得家庭教育和工作人員培訓方面的支援。

### 當嬰兒醒著的時候，安排並監督的“俯臥時間”

俯臥時間對嬰兒的成長和發展很重要。俯臥時間可以鍛煉頭部、頸部、肩部、腹部和背部的肌肉力量和協調性，這些都是達到重要的發展里程碑所需要的（例如，如何起身、翻身、坐起、爬行和拉起站立）。俯臥時間嬰兒務必要清醒且受監督。請參閱CCHP健康與安全說明，嬰兒的俯臥時間。

## 確保嬰兒床的安全

切勿轉賣、捐贈或贈送不符合現有嬰兒床標準的嬰兒床。CPSC建議在丟棄舊嬰兒床之前先將其拆卸。當地公共衛生部門和宣傳團體可以說明為有經濟需要的家庭和兒童護理機構提供低成本或免費的嬰兒床或遊樂場。

如果發現嬰兒沒有反應，沒有呼吸和脈搏，請開始心肺復蘇，並撥打9-1-1。

### 參考資料和資源

美國兒科學會 (AAP) [SIDS和其他與睡眠有關的嬰兒死亡事件: 2016年關於嬰兒安全睡眠環境的最新建議](#)，以及配套的技術報告，嬰兒猝死綜合症工作組，兒科學，2016年11月  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/20/peds.2016-2938>

美國兒科學會、美國公共衛生協會、全國兒童保育和早期教育健康與安全資源中心。CFOC標準線上資料庫。2020年。於2021年6月12日查閱  
<http://nrckids.org>

加州公共衛生局嬰兒猝死計畫，SIDS協調員  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/SIDS/Pages/default.aspx>

Kassa, H., Moon, R., Colvin, J., [在家庭內和家庭外環境中與睡眠有關的嬰兒死亡的風險因素](#)，兒科學，2016年11月

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>

加州社會服務部 (CDSS)，托兒所許可證，托兒所安全睡眠  
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/child-care-licensing/public-information-and-resources/safe-sleep>

## 個人嬰兒睡眠計劃

計劃日期: \_\_\_\_\_

### A 部分：嬰兒資訊

嬰兒姓名	性別	出生日期
授權代表姓名 ( 主要聯絡人 )		電話號碼
授權代表姓名 ( 次要聯絡人 )		電話號碼

### B 部分：睡眠環境資訊

嬰兒在家裏睡覺的地方： <input type="checkbox"/> 嬰兒床 <input type="checkbox"/> 遊戲床 <input type="checkbox"/> 其他 ( 請注明 ) _____	嬰兒通常睡眠時間是什麼時間？ _____ _____
嬰兒白天小睡平均時長是多少？ _____ 分鐘    _____ 小時	嬰兒是否使用奶嘴？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 有時 如果是，品牌: _____

### C 部分：嬰兒的翻身能力

從 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 開始，我的孩子 \_\_\_\_\_ 能從背部翻到腹部，然後從腹部翻到背部。

授權代表簽名	日期
--------	----

### D 部分：嬰兒在托兒服務場所的翻身能力

提供者觀察到該嬰兒能從其背部翻到腹部，並從腹部翻到背部。

提供者簽名	日期
授權代表簽名 ( 最晚需在觀察後下一個工作日完成 )	日期

**E 部分：醫療豁免**

嬰兒是否有醫療豁免？  是  否

如果嬰兒有醫療豁免而無需以臉朝上姿勢睡覺，則持照醫生必須提供有關其他睡眠姿勢的說明。

醫療豁免應包含以下資訊：

- 有關應如何放置嬰兒睡眠的說明，包括睡眠姿勢。
- 所得豁免的期限
- 持照醫生的聯絡資訊
- 持照醫生的簽名和簽名日期

根據第 22 篇適用於托兒服務中心的第 101429(a)(2)(c) 節或適用於居家式托兒服務之家的第 102425(c)(2) 節，將此表附於所需文件，並保留在嬰兒檔案中。

本人證明，此表中所有資訊盡我所能都完整且準確。

授權代表簽名	日期
--------	----



## 樣本

### 嬰兒睡眠觀察表

說明:在頁面頂部寫下嬰兒的名字。每隔15分鐘檢查熟睡的嬰兒看是否有痛苦或過熱的跡象，包括:呼吸困難、膚色發紅、體溫升高、煩躁不安或任何其他痛苦跡象。寫下日期和時間。縮簽表明沒有痛苦的跡象。

嬰兒的名字(名·姓氏) \_\_\_\_\_

日期	時間	縮簽	日期	時間	縮簽	日期	時間	縮簽
	_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
	_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
	_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		_____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____ : _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

## 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 <https://childcare.extension.org/tips-for-child-care-providers-to-soothe-a-crying-baby/>

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、前額或凶門膨脹或腫大
- 頭、頸或胸瘀青
- 身體僵直
- 震顫，癲癇
- 昏迷



## 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阻孩子的行為。**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	身體虐待	性虐待

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

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

該名兒童：

- 行走或坐著有困難
- 穿著撕破、有血點或血漬的內衣
- 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	身體虐待	性虐待

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

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

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

加州托兒健康計畫 • <http://cchp.ucsf.edu>

## 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。

#### 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。

## 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](http://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。



## 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	情緒/行為反應	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尿床</li> <li>• 吮大拇指</li> <li>• 害怕黑暗</li> <li>• 害怕動物</li> <li>• 害怕『怪物』</li> <li>• 害怕陌生人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緊張</li> <li>• 易怒</li> <li>• 不合作</li> <li>• 多動</li> <li>• 行為抽動</li> <li>• 語言障礙</li> <li>• 與父母分離的焦慮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意力持續時間縮短</li> <li>• 進攻性行為</li> <li>• 災難體驗的誇張或扭曲</li> <li>• 不斷重複談論災難體驗</li> <li>• 行為問題的誇張</li> </ul>
生理反應	如何幫助	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無胃口</li> <li>• 過量進食</li> <li>• 消化不良</li> <li>• 嘔吐</li> <li>• 大便或小便問題</li> <li>• 睡眠障礙和噩夢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。</li> <li>• 提供令人安慰的睡前常規。</li> <li>• 臨時讓孩子在父母房間睡覺。</li> <li>• 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。</li> <li>• 儘快回歸正常活動。</li> </ul>	

### 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	情緒/行為反應	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 增加與弟妹的爭搶行為</li> <li>• 過於黏人</li> <li>• 哭泣或抽泣</li> <li>• 要他人餵食或幫助穿衣</li> <li>• 拾起以前放棄的習慣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 害怕上學</li> <li>• 避開玩耍群體和朋友</li> <li>• 避開家人</li> <li>• 易怒</li> <li>• 不合作</li> <li>• 害怕風雨等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不能集中，學習成績下降</li> <li>• 進攻性行為</li> <li>• 反復談論他們的體驗</li> <li>• 因喪失而傷心</li> <li>• 對危機或環境改變過度反應</li> </ul>
生理反應	如何幫助	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭痛</li> <li>• 抱怨視覺或聽覺問題</li> <li>• 持續瘙癢和抓癢</li> <li>• 噁心</li> <li>• 睡眠障礙、噩夢、夜間驚醒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 給予額外的言語安撫和足夠的身體安慰。</li> <li>• 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。</li> <li>• 減少要求孩子在學校學習和在家做家務都很出色的壓力。</li> <li>• 讓孩子放心，他們的能力會回來的。</li> <li>• 給予不難做到的家務任務和責任。</li> <li>• 鼓勵身體活動。</li> <li>• 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。</li> <li>• 安排與成年人和同學的玩耍時間段。</li> </ul>	

# 新規定!

## 加利福尼亞汽車座椅法規變更

2017年1月1日生效



### 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。

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。

### 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！



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](http://cdph.ca.gov/vosp)。

# 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.

# 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.*



# 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.





## 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。檢閱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，[cfockids.org](http://cfockids.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](http://childcarecentral.org)

校外教學安全：[www.childhealthonline.org/field\\_trip\\_safety.htm](http://www.childhealthonline.org/field_trip_safety.htm)。

作者：Eileen Walsh，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.*





# 工作要勤力， 更要有方法

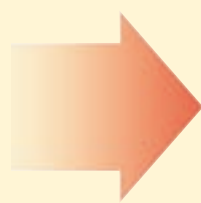


應用人體工學原理 — 員工工作安全須知  
小型生意 — 幼兒園



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

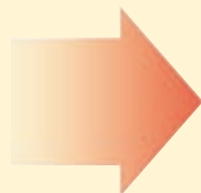


雙腳應對正抱持方向



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



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](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp)



Child Care - Chinese

## 托兒所健康飲料

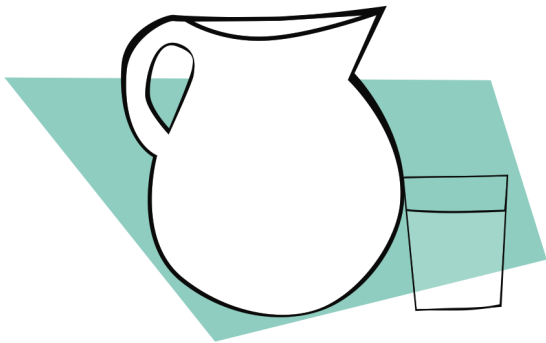
研究表明，不健康的飲料是兒童肥胖問題的主要原因。2010年加透過立法，設定了托兒所和家庭式托兒所的飲料營養標準。這些標準於2012年1月1日生效。

只有未調味、不加糖、**不含脂肪**（無脂肪、脫脂、0%）或**低脂肪**（1%）的牛奶可以供應給兩歲或以上的兒童。



不得提供任何添加天然或人工甜味劑的飲料，包括運動飲料、甜茶、加糖的果汁飲料、調味牛奶、汽水和健怡飲料。

每天最多一杯（1-6歲為4-6盎司\*）100%果汁。

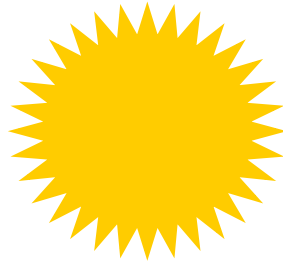


必須隨時提供清潔和安全的飲用水，包括用餐和零食時間。

\* 膳食分量根據美國兒科學會的《[早期護理和教育計畫的預防兒童肥胖](#)》規定

## 營養政策樣本

# 陽光兒童發展計劃營養政策



## 陽光兒童發展計劃

### 提供的食物

陽光兒童發展計劃 已加入兒童和成人護理食物計劃 (CACFP)。 陽光兒童發展計劃 提供的膳食和小食都遵循 CACFP 膳食的模式。

餐點供應時間：

- 上午 8:00 早餐
- 上午 10:30 小點
- 中午 12:30 午餐
- 下午 4:00 小點

每週張貼菜單。我們遵循三週的菜單週期，提供多種食物選擇。

我們鼓勵孩子嘗試新食物，但不是強迫或賄賂孩子用膳。

食物不被利用作獎勵或懲罰。

一名員工與孩子一起吃飯，以示範和促進健康的飲食行為。

節期以健康食物或非食物活動來慶祝。

根據加州持牌托兒法例，不得向孩子提供含糖飲料。

### 從家裏帶來的食物

我們鼓勵家庭提供健康的食物，包括水果、蔬菜和全穀類食物以及從家裏帶來的零食。

用健康食物或非食物活動來慶祝生日。邀請家庭分享最喜歡的故事、歌曲、遊戲或家庭傳統。與主任討論您的想法讓孩子們在生日那天感到特別些！

### 食物過敏

如果參加我們計劃的兒童患有經醫療保健提供者確認的危及生命食物過敏，我們要求家庭不要將食物帶入設施。如果食物被帶進來，我們會丟棄可能引起過敏反應的食物。我們與孩子的家人和他們的醫療保健提供者合作，為所有食物過敏的孩子製定一個過敏行動計劃。

# 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：\_\_\_\_\_