



我是健康小寶寶

(教師用)



在延遲復課期間，幼兒應留在家中，避免到人多擠迫的地方，以減低感染疾病的風險。教師可參考以下資料，為幼兒設計配合其發展需要的活動，亦可將相關資訊提供給家長，加強培養子女的衛生習慣，並建議家長與子女在家進行促進身心健康的活動。如要進行屏幕活動，應為幼兒提供適切的指導及安排。教師和家長可瀏覽以下網頁，了解衛生署對幼兒使用互聯網及電子屏幕產品的建議：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/report.html



健康生活

個人衛生

✧衛生署衛生防護中心



手部衛生

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

- 經常保持雙手清潔



衛生署衛生防護中心

《如何正確清潔雙手》(短片)



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=vWJE6xExRel&feature=youtu.be>

親子共讀活動

- ✧ 與子女共讀衛生署衛生防護中心單張，並向子女介紹當中的衛生訊息

衛生署家庭健康服務

潔手 –

一個既簡單且有效預防感染的方法



https://www.chp.gov.hk/files/her/hand_hygiene_pamphlet.pdf

清潔手部



為甚麼要潔手？

何時應潔手？

誰要潔手？

如何潔手？

洗手 Hand Hygiene

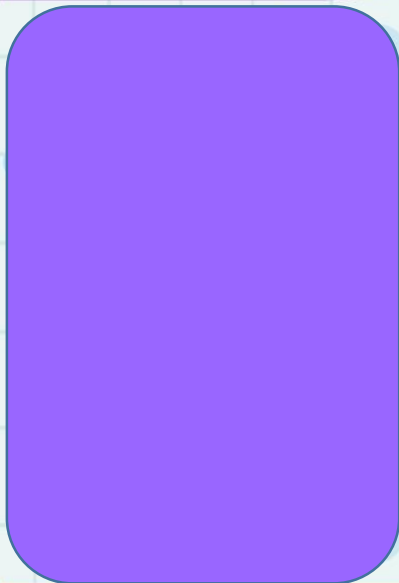


一個既簡單
且有效預防感染的方法
An easy and effective way to
prevent infection



衛生署
Department of Health

為什麼要洗手?
Why perform hand hygiene?

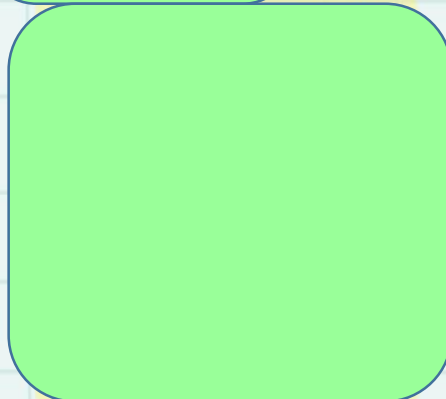
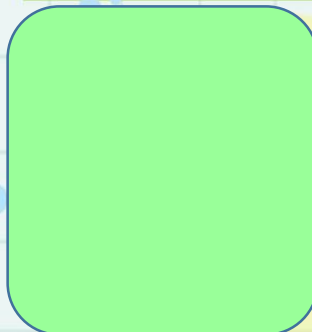


誰要洗手?
Who should perform hand hygiene?

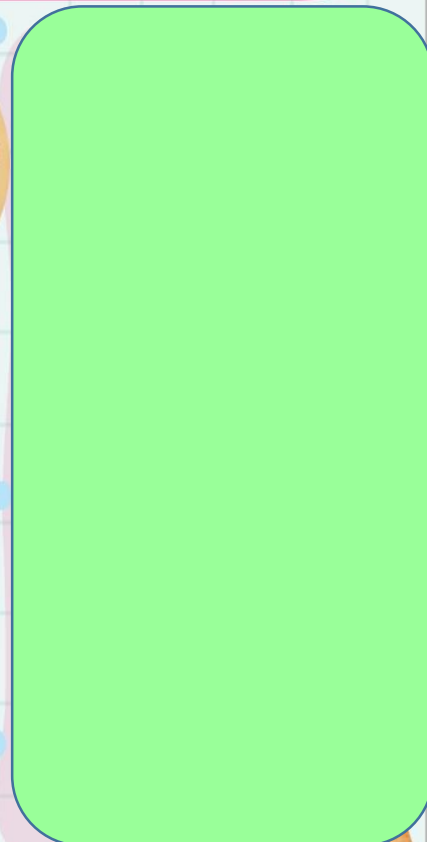


* 病菌包括細菌、病毒或其他微生物
Germs include bacteria, viruses and other microbes

何時應洗手?
When to perform hand hygiene?



何時應洗手?
When to perform hand hygiene?



洗手 Hand Hygiene



一個既簡單
且有效預防感染的方法
An easy and effective way to
prevent infection



為什麼要潔手? Why perform hand hygiene?

潔手是一個簡單的衛生習慣。若能正確地潔手，便是避免感染及傳播傳染病的最佳方法。在日常生活中，你的雙手不停從各種源頭沾染病菌*，例如當與人及動物接觸後、或觸摸受污染的物件表面等。如果在沒有妥善地潔手的情況下而接觸眼睛、鼻子或嘴巴，你便很容易受到這些病菌感染而患病，同時亦會因接觸別人或觸摸物件表面，而將病菌傳播。

Hand hygiene is a simple habit for sanitation. Yet hand hygiene when done properly is the best way to prevent infections from spreading. Throughout the day you accumulate germs* on your hands from a variety of sources, such as direct contact with people and animals, or contaminated surfaces. If you do not perform hand hygiene properly, you can infect yourself with these germs by touching your eyes, nose or mouth. You can also spread these germs through contacting with others or touching other surfaces.

誰要潔手? Who should perform hand hygiene?

潔手是個人日常生活的一部分。你除要經常潔手外，亦應時常提醒你的家人或身邊的人潔手。

Hand hygiene should be part of everyone's daily routines. You should always perform and remind your family members or people around to perform hand hygiene as well.

* 病菌包括細菌、病毒或其他微生物
Germs include bacteria, viruses and other microbes

何時應潔手? When to perform hand hygiene?

雖然你是沒可能保持雙手無菌，但有些重要時刻必須潔手，以減低病菌數量和傳播疾病的機會。

請謹記在以下情況必須潔手：

個人衛生：

1. 接觸眼睛、鼻子及嘴巴前
2. 進食或處理食物前
3. 如廁後
4. 當手被呼吸道分泌物污染時，如打噴嚏或咳嗽後

Although it is not possible to keep your bare hands germ-free, there are times when it is critical to clean your hands to limit the number and the spread of germs.

Always remember to clean your hands in the following situations:

Personal Hygiene:

1. Before touching the eyes, nose and mouth
2. Before eating or handling food
3. After using the toilets
4. When hands are contaminated by respiratory secretions, e.g. after coughing or sneezing



何時應潔手? When to perform hand hygiene?

接觸或處理受污染或不潔物件後：

1. 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後
2. 接觸動物、家禽或其糞便後
3. 處理垃圾後
4. 觸摸公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後

其他：

1. 探訪醫院、院舍或護理病人之前和後
2. 任何時候當你發覺雙手骯髒

After contacting or handling contaminated or dirty materials:

1. After changing diapers or handling soiled articles from children or the sick
2. After touching animals, poultry or their droppings
3. After handling garbage
4. After touching public installations or equipment, such as escalator handrails, elevator control panels or door knobs

Others:

1. Before and after visiting hospitals, residential care homes or caring for the sick
2. Any time you find your hands dirty

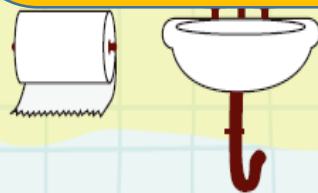


如何潔手?
How to perform hand hygiene?

如何潔手?
How to perform hand hygiene?

如何潔手?
How to perform hand hygiene?

如何潔手?
How to perform hand hygiene?



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

二零一七年五月修訂
Revised in May 2017

如何潔手？ How to perform hand hygiene ?

當雙手有明顯污垢或可能被血液、體液污染時，你應用梘液和清水潔手。當雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80% 酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

You should clean hands with liquid soap and water when hands are visibly soiled or likely contaminated with blood or body fluid. When hands are not visibly soiled, clean them with 70-80% alcohol-based handrub as an effective alternative.

潔手步驟：

甲) 用梘液和清水潔手：

1. 開水喉沖洗雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 揉擦時切勿沖水，最少用 20 秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕。
4. 用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用潔淨的毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 潔淨雙手後，不要再直接觸摸水龍頭。在關上水龍頭前，
 - 可先用抹手紙包裹著水龍頭；或
 - 先澆水將水龍頭沖洗乾淨。

注意：

- 切勿與其他人士共用毛巾。
- 抹手紙用後應妥為棄置。
- 妥善放置個人毛巾，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾經常替換，則更為理想。

如何潔手？ How to perform hand hygiene ?

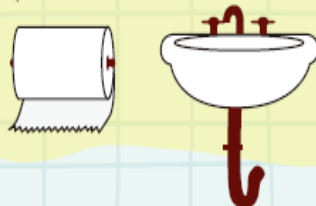
Steps for hand hygiene

a) Clean hands with liquid soap and water:

1. Wet hands under running water.
2. Apply liquid soap and rub hands together to make a soapy lather.
3. Away from the running water, rub the palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists. Do this for at least 20 seconds.
4. Rinse hands thoroughly under running water.
5. Dry hands thoroughly with a clean cotton towel, a paper towel, or a hand dryer.
6. The cleaned hands should not touch the water tap directly again. The tap may be turned off:
 - by using the paper towel wrapping the faucet; or
 - after splashing water to clean the faucet.

Please note:

- Never share towels with others.
- Dispose of used paper towel properly.
- Store personal towels properly and wash them at least once daily. Preferably, prepare more towels for frequent replacement.



如何潔手？ How to perform hand hygiene ?



如何潔手？ How to perform hand hygiene ?

乙) 用酒精搓手液潔手：

1. 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，至覆蓋整雙手。
2. 揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕各處。
3. 揉擦至少 20 秒直至雙手乾透。

b) Clean hands with alcohol-based handrub:

1. Apply a palmful of alcohol-based handrub and cover all surfaces of the hands.
2. Rub the palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists.
3. Rub for at least 20 seconds until the hands are dry.





怎樣脫下口罩？

- 1 脫下口罩前，須先**潔手**
- 2 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌
- 3 脫下的口罩應棄置於有蓋垃圾箱內，不可重覆使用
- 4 再次**潔手**



衛生署衛生防護中心 《如何正確佩戴外科口罩》(短片)



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=BZ8dFHOE2-4&feature=youtu.be>



衛生署衛生防護中心

《如何正確卸除外科口罩》(短片)和 正確棄置口罩



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=U3kkwm1R3Lg&feature=youtu.be>

健康教育

健康飲食

「幼營喜動校園計劃」網頁
<https://www.startsmart.gov.hk>

✧ 健康飲食的摺紙和連線遊戲

網頁路徑：

「幼營喜動校園」>幼稚園及幼兒中心>健康教育
教材>小遊戲

<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=125>

✧ 親子小食製作

家長與幼兒一起製作簡單的小食，除了促進親子關係，還可以增加他們對不同食物的認識，亦有助提升他們對食物的興趣。

幼兒在製作小食的過程有機會使用不同的工具切或攪拌食物，這些均有助他們手眼協調及小肌肉能力的發展。簡單的小食製作例子：榨橙汁、水果沙律及湯圓等。

✧ 「幼營喜動校園」網頁提供特色小食食譜，網頁路徑如下：

特色小食食譜



「幼營喜動校園」網頁(<https://www.startsmart.gov.hk>) >
幼營推介 > 特色小食食譜

<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=91>

口腔護理

「牙齒俱樂部」網頁

<https://www.toothclub.gov.hk/chi/pandc.html>

✧ 愛護牙齒為主題的遊戲

網頁路徑：

(<https://www.toothclub.gov.hk/chi/pandc.html>) > 活動下載

https://www.toothclub.gov.hk/chi/pandc_download.html



遊戲與運動

✧ 家長可以和子女一起唸兒歌，並創作配合的動作

兒歌(一)：洗手歌



扭開水龍頭 先來沖沖手
再用梘液搓 搓洗要足夠
雙手各部分 切記勿遺漏
大家勤洗手 病菌趕快走

兒歌(二)：我愛做運動

伸伸雙手彎彎腰

跑跑跳跳踏踏步

大家同來做運動

強健身體精神好



兒歌(三)：吃水果

士多啤梨、蘋果、橙

營養豐富好味道

多汁解渴纖維高

愛吃水果身體好

兒歌(四)：健康好寶寶

我是健康好寶寶
作息定時會做到
均衡飲食快長高
爸爸媽媽齊讚好



✧ 跟著音樂一起做運動

「教育局教育電視」網頁提供不同主題的兒歌，網頁路徑如下：

1. 兒歌專輯(一)「健康生活篇」

<https://www.hkedcity.net/etv/resource/22182295>



兒歌專輯(一)「健康生活篇」

2. 兒歌專輯(二)「自信自理篇」「愛己愛人篇」

<https://www.hkedcity.net/etv/resource/1870713412>



兒歌專輯(二)「自信自理篇」「愛己愛人篇」

✧ 衛生署家庭健康服務
玩出創意來



https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/13039.pdf

✧ 鼓勵子女在家協助做一些配合其能力的簡單家務。例如：摺被、澆花、摺衫、清洗水果、協助收拾用後物品等。讓子女學習自理，並培養他們的責任感。

「香港濕地公園」網頁

<https://www.wetlandpark.gov.hk>

✧ 濕地動物的立體紙藝

網頁路徑如下：

「香港濕地公園」網頁(<https://www.wetlandpark.gov.hk>) >
下載區 > 小玩意 > 立體紙藝

<https://www.wetlandpark.gov.hk/tc/download/gadgets-3d-origami>

閱讀活動

講故事



✧ 使用繪本為幼兒講故事，引發幼兒的閱讀興趣，讓他們喜愛閱讀，學會閱讀

「教育局教育電視」網頁－做個健康好寶寶系列

<https://www.hkedcity.net/etv/resource/2333591569>



主題：健康生活



主題：品德教育



其他參考資料

衛生署衛生防護中心

「2019冠狀病毒資訊」

網頁：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>



✧ 2019冠狀病毒網上資源

網頁路徑：

(<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>)

> 健康資訊 > 傳染病 > 2019冠狀病毒

傳染病

2019冠狀病毒病

- 健康資訊 (1)
- 單張 * (8)
- 海報 * (9)
- 小冊子 * (5)
- 常見問題 (1)
- 信息圖表 (10)
- 電視宣傳短片 (5)
- 短片 (15)



網址：<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/102466.html>

2019冠狀病毒健康資訊，備有以下多種語言，以幫助
教師為少數族裔家長提供有關的資料：

हिन्दी (印度文)

नेपाली (尼泊爾文)

اردو (巴基斯坦文)

ไทย (泰文)

Bahasa Indonesia (印尼文)

Tagalog (菲律賓文)

Tiếng Việt (越南文)

網址：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>



祝身體健康！

