



ESCAPE 家庭資源中心 家庭教育小貼示： 培養孩子養成健康生活習慣

嬰兒：0-12個月

- 勤洗手，包括飯前、如廁後及處理完嬰兒的尿片或其他穢物後
- 清洗嬰兒雙手
- 保護嬰兒的皮膚(如：穿防曬衣物及帽子;避免暴曬太陽)
- 定期清洗和消毒玩具表面
- 使用一次性無酒精濕紙巾清潔嬰兒所接觸的公眾設施(如：購物車)
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生(如：勤洗手;保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 安全地儲存母乳, 如：
 - 存放室溫不多於4小時
 - 存放附有冰塊的冷藏箱[59F]不多於24小時
 - 存放冰箱[39F]不多於3天
 - 存放冰箱冰格[4F]不多於3個月
 - 急凍儲存[4F]不多於6個月
- 讓嬰兒保持充足睡眠(每天10½至18小時)
- 讓嬰兒接種疫苗
- 確保嬰兒接種最新的疫苗
- 定期求診及保存嬰兒的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣(如：咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻;嬰兒和年幼兒童可能不明白您的指示, 但重複良好習慣將幫助他們記住這些概念)

幼童：1-2歲

- 飯前、如廁後及處理完幼童的尿片或其他穢物後應徹底洗手
- 幫助及教導幼童如廁後清洗雙手。家長可使用遊戲或唱歌的方式, 誘導孩子慢慢的把手清洗乾淨

- 幫助及教導幼童早晚刷牙及使用牙線
- 保護幼童的皮膚 (如：穿防曬衣物及帽子; 避免暴曬太陽)
- 定期清洗和消毒玩具表面
- 定期清潔便盆椅/座椅, 尿布, 和其他相關浴室物品
- 使用一次性無酒精濕紙巾清潔嬰兒所接觸的公眾設施 (如：購物車)
- 可放一張膠墊於床上預防幼童尿床
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生 (如：勤洗手; 保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 讓幼童保持充足睡眠 (每天12至14小時)
- 讓幼童接種疫苗
- 確保幼童接種最新的疫苗
- 定期求診及保存幼童的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣 (如：如廁後蓋上廁板沖廁及徹底洗手; 嬰兒和年幼兒童可能不明白您的指示, 但重複良好習慣將幫助他們記住這些概念)

學前兒童: 3-5歲

- 飯前、如廁後及處理完幼童的尿片或其他穢物後應徹底洗手
- 幫助及教導幼童如廁後清洗雙手。家長可使用遊戲或唱歌的方式, 誘導孩子慢慢的把手清洗乾淨
- 教導幼童早晚刷牙及使用牙線
- 保護幼童的皮膚 (如：穿防曬衣物及帽子; 避免暴曬太陽)
- 定期清洗和消毒玩具表面
- 定期清潔便盆椅/座椅, 尿布, 和其他相關浴室物品
- 可放一張膠墊於床上預防幼童尿床
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生 (如：勤洗手; 保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 養成良好健康飲食習慣 (如：充足水份、蔬果)
- 每天看電視不多於1至2小時
- 讓幼童保持充足睡眠 (每天11至13小時)
- 讓幼童接種疫苗
- 確保幼童接種最新的疫苗
- 定期求診及保存幼童的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣 (如：如廁後蓋上廁板沖廁及徹底洗手; 嬰兒和年幼兒童可能不明白您的指示, 但重複良好習慣將幫助他們記住這些概念)

學齡兒童: 6-8歲

- 飯前、如廁後及處理穢物後應徹底洗手
- 早晚刷牙及使用牙線
- 保護兒童的皮膚(如：穿防曬衣物及帽子;避免暴曬太陽)
- 定期清潔便盆椅/座椅, 和其他相關浴室物品
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生(如：勤洗手;保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 養成良好健康飲食習慣(如：充足水份、蔬果)
- 培養愉快的用餐時間(如：與家人一起吃飯, 建立良好餐桌禮儀)
- 鼓勵兒童每天多做運動(如：跑步, 踩單車, 踢足球, 打籃球)
- 每天看電視, 用電腦不多於1至2小時
- 讓兒童保持充足睡眠(每天10至11小時)
- 讓兒童接種疫苗
- 確保幼童接種最新的疫苗
- 定期求診及保存兒童的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣(如：多運動, 均衡飲食, 充足睡眠)

學齡兒童: 9-12歲

- 飯前、如廁後及處理穢物後應徹底洗手
- 早晚刷牙及使用牙線
- 保護兒童的皮膚(如：穿防曬衣物及帽子;保持皮膚清潔以防暗瘡)
- 定期清潔便盆椅/座椅, 和其他相關浴室物品
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生(如：勤洗手;保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 養成良好健康飲食習慣(如：充足水份、蔬果)
- 培養愉快的用餐時間(如：與家人一起吃飯, 建立良好餐桌禮儀)
- 鼓勵兒童每天多做運動(如：跑步, 踩單車, 踢足球, 打籃球)
- 每天看電視, 用電腦不多於1至2小時
- 讓兒童保持充足睡眠(每天8至10小時)
- 教導兒童正確及健康的身體形象(如：瘦不等於美)
- 教導兒童正面處理壓力
- 教導兒童吸煙, 濫藥及酗酒的危害
- 讓兒童接種疫苗
- 確保幼童接種最新的疫苗
- 定期求診及保存兒童的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣(如：多運動, 均衡飲食, 充足睡眠)

青少年：13歲及以上

- 飯前、如廁後及處理穢物後應徹底洗手
- 早晚刷牙及使用牙線
- 保護皮膚(如：穿防曬衣物及帽子；保持皮膚清潔以防暗瘡)
- 定期清潔便盆椅/座椅，和其他相關浴室物品
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 處理食物時應保持衛生(如：勤洗手；保持廚房清潔)
- 確保食物徹底煮熟及衛生
- 養成良好健康飲食習慣(如：充足水份、蔬果)
- 培養愉快的用餐時間(如：與家人一起吃飯，建立良好餐桌禮儀)
- 每天多做運動(如：跑步，踩單車，踢足球，打籃球)
- 每天看電視，用電腦不多於1至2小時
- 保持充足睡眠(每天8至10小時)
- 教導青少年正確及健康的身體形象(如：瘦不等於美)
- 教導青少年正面處理壓力
- 教導青少年吸煙，濫藥及酗酒的危害
- 讓青少年接種疫苗
- 確保青少年接種最新的疫苗
- 定期求診及保存青少年的醫療記錄
- 教授和模擬良好的衛生習慣(如：多運動，均衡飲食，充足睡眠)

溫馨提示：

- 使用肥皂及溫水徹底清洗雙手
- 避免接觸眼，口，鼻和臉
- 定期更換牙刷(如：每三個月或病癒後更換一次)
- 打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻，並妥善處理口鼻分泌物
- 出現流感症狀，切勿上班或上學
- 清潔或消毒共用物品(如：電話，電視遙控，門把手等)
- 避免與生病人仕密切聯繫
- 教授和模擬良好的衛生習慣(如：多運動，均衡飲食，充足睡眠)
- 如有需要，接種流感疫苗
- 有呼吸道感染症狀或發燒時，應及早求醫