



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

# 保持健康

练习疾病预防

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



儿童需要保持可能的最佳健康状态从而发挥他们的所有潜力。通常，预防一种疾病比治愈已经发生的疾病要容易。你可以做许多事情来帮助你本人和你的家庭保持健康，并减少你患病的几率，这样你就能够拥有应得的健康。





如果一位家庭成员患病，每个人都会被影响。许多疾病都是传染性的，这就意味着其他家庭成员也会生病。孩子耽误上学时间，而家长也会耽误上班。通过开发一些基本的策略，例如教授孩子良好的卫生习惯，确保他们获得足够睡眠并且饮食得当，你就能够避免他们患病。



教孩子使用纸巾擦鼻子，并在打喷嚏或咳嗽时捂住嘴。

## ★ 疾病预防 ★

### ★ 减少托儿所里的疾病

许多疾病是通过儿童传播因为他们与他人的接触增多并且经常将公用物品放进他们的嘴里。作为父母，你可以做一些事情以减少你的儿子或女儿所在托儿所里疾病的传播。

- 遵守看护者的疾病政策
- 如果你的孩子出现任何如下所述的症状，让你的孩子呆在家里：
  - 口腔温度为100°F或更高
  - 呕吐或腹泻
  - 眼部感染，皮疹，虱子或幼虱
  - 其他不正常的症状或行为



### ★ 疾病是如何传播的

疾病通过多种方式传播。了解疾病传播的不同方式将有助于你实践更好的预防方法。

- 空气传播：通过咳嗽，打喷嚏或来自鼻子或嘴里的分泌物进行传播。
- 排泄物/口部传播：通过双手接触排泄物到食物或入口的其他物体进行传播。
- 血液/体液：通过与血液和/或体液的直接接触传播。
- 直接接触：通过被感染的人和未被感染的人的直接接触进行传播。

### ★ 洗手真的有用

避免疾病传播的最成功的办法之一就是定期正确洗手。帮助你的孩子养成饭前或处理食物前，或上完厕所后，擦鼻子，处理任何不干净的东西，或者在户外玩耍后都要洗手的习惯。你可能需要张贴图文并茂的说明作为温馨提示。在洗手池附近放一个小凳子以确保幼儿能够接近洗手池。

切记，在更换完婴儿尿布后，清洗你自己的双手以避免细菌的扩散。重要的是家长和看护者应当示范良好的卫生行为。

下面是良好的洗手程序的步骤：

- 使用温水来松弛污垢
- 使用肥皂
- 好好洗手，用力搓洗10-15秒
- 用温水彻底冲洗
- 使用一次性毛巾或干净毛巾彻底擦干

安排定期检查，包括牙科和视力检查。确保所有的疫苗都是最近的。为每名孩子保留详细的病例。

★ **身体健康从你的孩子出生以前就已经开始**  
如果你怀孕了，非常重要的一件事情是让你的孩子处于健康开始的有利地位。确保你收到适当的产前检查，包括定期检查，服用产前维生素，吃得营养，并且避免饮酒，药物和烟草。

★ **良好牙齿保健的重要性**  
照顾好你的牙齿是保持健康的一部分。不良的牙齿保健会导致其他疾病。通过遵守下面这些习惯你能够帮助保护你孩子的牙齿：

- 不允许宝宝嘴里含着瓶子入睡
- 提供低糖的健康食品
- 培养饭后和睡前刷牙的习惯
- 到孩子一岁时，开始让孩子看儿科牙医

始终遵守  
药物标签  
上的说明。  
不要分享  
处方药。



★ **形成健康的生活方式** ★

★ **有足够的睡眠**  
休息不充分，孩子更容易生病，并且在身体，情感和社交方面存在障碍。确保你的孩子获得适量的睡眠，取决于他或她的年龄。养成放松的睡眠习惯，包括穿睡衣，刷牙和读故事书，能够帮助孩子更容易入睡。

★ **吃得营养**  
饮食得当是预防疾病的一个重要部分。均衡饮食，包括喝充足的液体，必然会降低患病的可能。作为一个家庭，通过购物，烹饪和健康饮食你现在能够帮助你的孩子培养受益终生的饮食习惯。

★ **定期锻炼**  
养成健康生活方式的另一个重要部分就是确保你的孩子进行足够的锻炼。通过限制孩子花在看电视和玩电子游戏上的时间，以及增加他们日常活动的水平，你可以增加他们保持健康的几率。

★ **远离压力**  
尽管有些压力是不可避免的，延长的压力会削弱身体的免疫系统，使其更容易生病。通过开发工具来应对压力，例如获得家人和朋友的支持，寻找咨询服务，或者学习放松技巧，你可以大大降低压力的不良影响。

★ **感冒与流感的差别**  
流感症状通常比感冒症状更加严重，但是有时很难说出两者的不同。

症状	流感	感冒
发热	高	没有或轻微
能量水平	低	正常或略低
咳嗽	干咳	严重或干涩，疼痛
咽喉痛	是	否
头痛	是	没有或轻微
食欲不振	是	否
肌肉酸痛	是	否
寒颤	是	否

★ **如何照顾感冒或流感患儿**  
你可以做下面这些事以帮助缓解孩子的不适：

- 确保你的孩子得到充分的休息
- 给孩子大量液体饮用
- 孩子睡觉时，使用加湿器
- 使用球形注射器清理孩子的鼻子
- 教孩子用纸巾擦鼻子

**欲了解更多**

**儿童图书**

TISSUE, PLEASE!

Lisa Kopelke

WASHING MY HANDS

Elizabeth Vogel

THOSE MEAN NASTY DIRTY DOWNRIGHT DISGUSTING BUT...INVISIBLE GERMS

Judith Anne Rice, 插画 Reed Merrill

**组织**

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 或 [www.aap.org](http://www.aap.org)

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)