

与波特一起保持安全健康



父母可以幫助孩子減慢冠狀  
病毒的傳播

# 父母可以如何帮助孩子佩戴口罩？

口罩或布制面罩可以帮助减慢 COVID-19 的传播。您可以帮助您家年 2 的孩子在出门佩戴口罩的方法有：

- + **帮助孩子习惯戴口罩。**经常留出一些时间，用于练习戴上和取下口罩，以及采用正确的方式佩戴口罩。您可能需要多加练习一段时间，才能使您的孩子愿意在出门时戴上口罩。戴上口罩，然后用游戏、歌曲、故事或视频来分散孩子的注意力，这么做可以帮助他们习惯脸上有口罩的感觉。
- + **鼓励孩子装饰他们的口罩。**个性点缀有助于使佩戴口罩成为您家孩子的每日常规活动中正常有趣的一部分。装饰口罩可以使您家孩子在适应新的常规活动安排时，有拥有和掌控感。例如，可以用贴纸和蜡笔个性装点纸质外科口罩。
- + **一起做。**如果您在家制作口罩或布制面罩，让孩子也来帮忙。他们可以帮忙制作，或者让他们来选择布料或式样。很多无需缝纫的面罩容易制作，经常是用到您已经有的材料（T 恤衫、方巾等）。
- + **使其更有趣。**在遊戲過程中介紹面罩，會使面罩變得更平常。例如，孩子可以扮成醫生或護士，然後幫助「照顧」填充玩具動物或玩偶。他們可以給他們的泰迪熊戴上口罩，他們也可以在裝扮遊戲中使用口罩，扮演超級英雄、動物等多個不同角色。借助這些遊戲與您家孩子交談，聊一聊他們對口罩的看法，回答他們可能有的問題，並且使他們感到放心。
- + **樹立戴口罩的典範** 戴上口罩，說明口罩能幫助保護您自己和他人。孩子會密切觀察您的一舉一動。如果您有戴口罩，他們也更有可能會戴口罩。
- + **使其成為常規活動** 與刷牙或鎖門一樣，使出門戴口罩成為一種常規活動，每次都做到。
- + **獎勵他們** 使一種新的常規活動成為習慣並且適應戴口罩的感覺可能會很難。在您家孩子正確做到時多多表揚他們。

## 可幫助您家孩子佩戴口罩的小建議

- + 有耐心。孩子可能會感覺不舒服，或者不願意佩戴他們的口罩。
- + 通過教孩子佩戴口罩的好處，鼓勵他們佩戴口罩：保護他人和自己，阻止細菌病毒的傳播。
- + 樹立典範。總是佩戴口罩，使其變得更熟悉。向孩子展示正確佩戴口罩的方式（例如口罩要遮住口鼻）。
- + 在您戴上口罩時，向您家孩子說明，與孩子聊聊戴口罩。
- + 採用積極的強化措施。在孩子戴口罩時給予表揚或小獎勵。
- + 在您為自己佩戴口罩時，面向鏡子，與他們聊聊口罩。
- + 玩耍！裝扮他們的填充玩具動物，給它們戴上口罩。
- + 使用無毒記號筆和貼紙裝飾口罩。
- + 將戴口罩定為規則，並且向孩子解釋戴口罩與系上他們的安全帶一樣，是我們為保護他們和他人做的事情。
- + 在看其他孩子的照片時，指出照片上的人有戴口罩。
- + 在他們喜歡的人物的照片上畫面罩。





## 我可能會改寫成

- + 2歲以下的兒童。
- + 因為健康疾病有被醫生告知不要戴口罩
- + 無法在沒有幫助時取下口罩的任何人。
- + 必須佩戴醫療級別的口罩或呼吸器的工人。



您在沒有紙巾或面罩時要朝著您的胳膊肘/袖子咳嗽和打噴嚏。

## 打開門窗通風, 增加戶外活動。

共用的室內空間會大幅增加 COVID-19 的傳播風險。增加室外空氣流通是降低 COVID-19 傳播風險的最簡單方法之一, 只要這樣做不會對使用該設施的任何人構成更大的安全或健康風險。

- + 打開門窗 - 在環境、建築物和條件允許的情況下增加清新空氣的流通。
- + 考慮使用便攜式風扇 - 最大程度地提高打開的門窗的效率。將風扇放置在門窗附近, 並用它們將空氣從設施內部抽出或吹到外部, 而不將空氣吹入室內。



在室內外場地與不住在您家的其他人至少保持6英尺(大約2臂遠)的距離。為了減少COVID-19的傳播,在做到保持身體或社交距離的同時,還要採取其他預防措施,例如:佩戴口罩,不要觸摸您的臉,以及經常洗手。





至少搓洗您的雙手  
20秒。

## 在您每次洗手時遵從這五個步驟。

- + 使用乾淨、流動的水打濕您的雙手，關閉水龍頭，然後抹上肥皂。
- + 雙手對搓，搓出肥皂泡沫。
- + 使您雙手的掌心和手背、手指之間和指甲下面均有肥皂泡沫。
- + 至少搓洗您的雙手20秒。需要計時器？哼唱「字母歌」。
- + 使用乾淨、流動的水將您的雙手沖洗乾淨。
- + 用乾淨的毛巾擦乾雙手，或者自然乾燥雙手。





避免觸摸您的眼睛  
和口鼻。



## 與孩子談論 COVID-19 的建議

- + 講話時語氣平和, 以打造安全的空間。
- + 使您自己做到認真聆聽, 與孩子談論 COVID-19。
- + 避免使用可能責怪他人的語言。
- + 提供關於該疾病的準確、清楚、適齡的資訊。
- + 教孩子每日預防措施, 以減少病毒細菌的傳播。
- + 如果孩子將去學校上學, 討論保護他們自己和幫助減少 COVID-19 的傳播的方法。

与波特一起保持安全健康

[www.pottertheotter.com](http://www.pottertheotter.com)

© 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A.