

正确教宝宝洗手是最简单的“疫苗”

手接触外界环境的机会最多,也最容易沾上各种病原菌,尤其是手闲不住的孩子,哪儿都想摸一摸。如果再用这双小脏手抓食物、揉眼睛、摸鼻子,病菌就会趁机进入宝宝体内,引起各种疾病。而经常正确地洗净双手,可以显著减少手上所带的各种病原菌,有效预防感冒、腹泻、肺炎、脑膜炎、肝炎、细菌性痢疾等疾病。所以,洗手可以说是日常生活中最简单有效的防病措施,是预防疾病的第一道防线。

1. 怎样才算洗干净了?

为了达到真正有效驱除病原菌的目的,洗手要按一定的程序进行,下面是洗手六部曲:

- 用温水彻底打湿双手;
- 在手掌上涂上肥皂或倒入一定量的洗手液;
- 两手掌相对搓揉数秒钟,产生丰富的泡沫,然后彻底搓洗双手至少10至15秒钟;
- 特别注意手背、手指间、指甲缝、手腕等部位;
- 在流动的水下冲洗双手,直到把所有的肥皂或残留洗手液彻底冲洗干净;
- 用纸巾或毛巾擦干双手,或者用热风机吹干双手。

2. 在流水下和在盆里洗手效果一样吗?

在将肥皂和洗手液冲洗干净时,应该采用将双手下垂,让水从手腕、手背到指尖的顺序进行冲洗,这样就不会让脏水再次污染手腕和前臂。用脸盆盛水洗手,祛除病原菌的效果将大打折扣。如果几个人在同一盆水中洗手,不仅起不到除菌的效果,甚至还可能带来交叉感染,染上更多的病原菌。

3. 洗完手后怎样关水龙头?

在打开水龙头的时候,手上的脏东西已部分转移到水龙头开关上,洗完手如果直接用手关水,会造成再次污染。因此,在公共场所最好使用“感应式”或“脚踏式”的水龙头;如果必须用手关,可以在洗完手后用干净的纸巾包裹在开关上关水,或者在洗手的同时用肥皂和水洗净水龙头开关。

4. 用肥皂还是洗手液?

洗手是用肥皂好还是洗手液好?是否标有抗菌的肥皂和洗手液除菌更有效?其实在家里,只要按步骤充分洗净双手,肥皂还是洗手液,抗不抗菌都没有太大的区别。然而在公共场所,洗手液比固体肥皂相对更

合适,因为洗手液是每次按压后取得一定的量,较少有被污染的问题,而固体肥皂则因放置和被人们反复接触,容易被各种病原菌污染。如果与感染源接触过(如护理病人后),可以用含酒精的消毒洗手液。

5. 擦干双手是必须的吗?

擦干双手不是可有可无,而是一个重要的步骤。如果不彻底擦干双手,病原菌很容易在潮湿的表皮上残留并迅速繁殖,使用不清洁的擦手纸或擦手毛巾,双手也会再次被病原菌污染。因此,在洗完手后一定要用干净的毛巾或纸巾擦干双手,包括指缝等处,也可以用热风机吹干,或自然晾干。在家里,每人都应该有自己的擦手毛巾。

6. 什么时候需要给孩子洗手?

在下列情况下,一定要敦促和帮助孩子洗净双手:

- 每次吃饭前,或接触食物以前;
- 上厕所前后;
- 与动物嬉戏后;
- 户外活动后或外出回家后;
- 咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕后;
- 双手有明显的污渍时;
- 与病人接触后。

(易可 覃蓉)

适当“遭点罪”

女儿刚上小学一年级,本来我想让她坐公交车上下学,但她爷爷奶奶死活不同意,怕孩子遭罪。不得已,选择住在奶奶家,步行5分钟就能到学校。

本来女儿就懒,这下好了,晚上看电视看到11点,早晨7点半还在被窝里躺着呢。慢腾腾地起床,爷爷奶奶一个伺候洗漱,一个准备早饭,之后兴师动众去学校。就这么精心,她还三天两头感冒。没多久女儿又得了肺炎,俩手被输液针扎成筛子眼儿,有的地方又青又紫,奶奶心疼得直掉泪,女儿也是苦不堪言。

我们几个愁眉不展,爷爷奶奶一个劲儿地在自己身上找原因,自觉照顾不周,保证以后精益求精。我说:“还要怎么照顾啊,我看是缺乏锻炼,免疫力差造成的。”然后和女儿商量:“这回病好了,跟我回家吧,早睡早起,坐公交车上下学,就当锻炼身体。”可女儿还没说话,奶奶当场哭天抹泪,说那样的话孩子太可怜。爷爷倒没掉泪,但也态度坚决,还是那句:怕孩子遭罪。我说,咱先试验一个月。

好说歹说,老两口儿勉强同意。后来,因为怕迟到,女儿一改以往懒散的毛病,进家门就开始写作业,9点半准时上床睡觉。早晨6点半起床,洗漱,吃早餐,往公交车站赶。一个月下来,饭量长了,身体也变结实了,而且还养成了良好的作息习惯。这不,前几天大风降温,班里好几个同学都感冒请假了,她却一点事都没有,连她自己都感觉神奇,直冲她奶奶夸口:“嘿,这个月我就没咳嗽几声,还是我妈妈的办法好。”

看来适时让她“遭点罪”,很有必要。

(王雪梅)

把“公主”培训成“管家”

女儿四岁半,“公主”没养成,反倒落下一身“公主病”:自我,蛮横,懒散。我慢慢意识到,女儿虽一直以来在家中拥有至高无上的地位,但她内心却没把自己当成这个小家的小主人,因为我们不仅没有给她足够多的机会,让她为家庭操心、付出,还瞻前顾后地阻止了她曾经的尝试。

女儿之前一直对锅碗瓢盆很感兴趣,但我却一次次将她赶出厨房,甚至还专门为她买了一套仿真厨房玩具。这一次,看见她在厨房门口探头探脑,我立即喊她:“进来吧!”

她有些讶异,然后迅速钻进厨房。我切菜,女儿便饶有兴致地玩起几个不锈钢盆来,看我拿起西红柿准备洗,她忙请求说:“妈妈,让我洗吧!”我犹豫了一下,点点头。她很兴奋,出乎意料地将两个西红柿洗得很干净。

没过几天,女儿便彻底爱上了厨房,每次做饭,她总会挤进来,一会儿帮忙剥蒜,一会儿又准备碗筷,成了一个勤快的小帮手。周末洗衣服,我不再因为害怕女儿湿了鞋袜将她拒之千里,而是准备了一个小盆。我本来只想让她尝试着自己干活,等她厌倦后我再悄悄把衣服洗干净,但她却不厌其烦地洗了足足半个小时,连衣服上的两道彩笔印都不见了踪影。往衣架上晾晒时,她不小心将一件T恤掉到地上,但她并没有沮丧或生气,而是迅速地拎起衣服说:“妈妈,我再去洗一下吧。”要知道,以前就算是积木倒了,她都会发不小的脾气。

渐渐地,“小公主”开始更多地参与到家庭琐事中来。我刷锅,她擦桌子,我拖地,她整理玩具;出门购物时,我拎沉重的购物袋,她替我拎着小包。“小公主”成功转型为“大管家”,一身“公主病”荡然无存。

(刘雅涛)



再过几天,儿子就一岁岁了。在这一年的时光里,他健康茁壮地成长着,成长的速度让我深深体会到生命的神奇!作为妈妈,我从最初的不适应到现在的享受。每当看到孩子可爱的笑脸,心里就有说不出的甜蜜,这种感觉真的很奇妙。

从嗷嗷待哺到满地爬,从躺在我的怀抱到跌撞前行,从没有语言到咿呀发音……儿子每天都有新的进步,不停地带给我新的惊喜。人生短短数十载,希望我儿在今后的岁月中,心存阳光,练就一颗充满正能量的强大内心,去迎接风霜雨雪的洗礼!海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。加油!儿子!去演绎属于自己的精彩人生吧!

微友@左大美提供

1岁

姓名:张栩宁

性别:王子

生日:2015年11月18日

星座:天蝎座

