

Kritische Unterstützung



Händewaschen: So verhindern Sie die Verbreitung von Keimen



Die Sauberhaltung unserer Hände durch verbesserte Handhygiene ist einer der wichtigsten Schritte, um Krankheiten vorzubeugen und Keimübertragungen auf andere zu verhindern. Viele Krankheiten und Zustände werden verbreitet, da die Hände nicht mit Seife und sauberem fließendem Wasser gewaschen werden. Falls Wasser und Seife nicht verfügbar sind, sollten die Hände mit einem Handdesinfektionsmittel mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60 % gereinigt werden.



Wann sollten Sie sich die Hände waschen?

- Vor, während und nach der Speisenzubereitung
- Vor dem Essen
- Vor und nach der Betreuung eines Kranken
- Vor und nach der Behandlung eines Schnitts oder einer Wunde
- Nach dem Toilettengang
- Nach dem Wickeln oder nach der Säuberung eines Kindes nach dem Toilettengang
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Nach dem Berühren eines Tiers oder tierischer Abfälle
- Nach der Handhabung von Haustierfutter oder Haustierleckerchen
- Nach dem Berühren von Abfall



Was ist, wenn ich keine Seife und kein sauberes, fließendes Wasser habe?

Händewaschen mit Seife und Wasser ist die beste Methode zur Reduzierung der Keimzahl auf den Händen. Falls Wasser und Seife nicht verfügbar sind, sollten Sie ein Handdesinfektionsmittel mit einem Alkoholgehalt von mindestens 60 % verwenden. Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis sorgen in manchen Fällen für eine schnelle Reduzierung der Keimzahl auf den Händen, doch diese Desinfektionsmittel töten nicht alle Keime ab. Handdesinfektionsmittel sind nicht so wirksam, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind.



Wie verwende ich Handdesinfektionsmittel?

- Tragen Sie das Produkt auf die Handfläche einer Hand auf.
- Reiben Sie Ihre Hände aneinander.
- Reiben Sie das Produkt auf sämtliche Flächen der Hände und Finger, bis Ihre Hände trocken sind.



Wie wasche ich meine Hände richtig?

- Befeuchten Sie Ihre Hände mit sauberem fließendem Wasser (warm oder kalt) und tragen Sie Seife auf.
- Reiben Sie Ihre Hände aneinander, damit Schaum entsteht und waschen Sie sie gründlich weiter. Stellen Sie sicher, dass Sie auch die Handrücken sowie die Bereiche zwischen den Fingern und unter den Nägeln reinigen.
- Reiben Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden weiter aneinander. Wie können Sie diese Zeit messen? Summen Sie das Lied „Zum Geburtstag viel Glück“ zweimal von Anfang bis zum Ende durch. Jedes Mal dauert 20 Sekunden.
- Spülen Sie Ihre Hände anschließend gründlich unter fließendem Wasser ab.
- Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch oder lassen Sie sie an der Luft trocknen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC