

# תמיכה במצבים קריטיים



## שטיפת ידיים: מניעת התפשטות החיידקים.

שמירה על ידיים נקיות באמצעות הקפדה על הגיינה היא אחד הצעדים החשובים ביותר שאנו יכולים לנקוט כדי למנוע מחלות והפצת חיידקים לאחרים. מחלות ומצבים רבים מתפשטים על ידי אי שטיפת ידיים בסבון ובמים נקיים וזורמים. אם סבון ומים אינם זמינים, נקו את הידיים שלכם עם חומר אלכוהולי לחיטוי ידיים שמכיל לפחות 60% אלכוהול.



## מתי צריך לשטוף ידיים?



- לפני, במהלך ואחרי הכנת האוכל
- לפני אכילת אוכל
- לפני ואחרי טיפול באדם חולה
- לפני ואחרי טיפול בחתך או בפצע
- לאחר השימוש בשירותים
- לאחר החלפת חיתולים או ניקיון של ילד שהשתמש בשירותים
- לאחר קינוח האף, שיעול או התעטשות
- לאחר נגיעה בחיה או בפסולת של בעלי חיים
- לאחר טיפול במזון או חטיפים לחיות מחמד
- לאחר נגיעה בפסולת

## מה אם אין לי סבון ומים נקיים וזורמים?



שטיפת ידיים במים וסבון היא הדרך הטובה ביותר להפחית את מספר החיידקים הנמצאים עליהן. אם סבון ומים אינם זמינים, נקו את הידיים שלכם עם חומר אלקוהולי לחיטוי ידיים שמכיל לפחות 60% אלקוהול. חומרי חיטוי לידיים על בסיס אלקוהול יכולים להפחית במהירות את מספר החיידקים על הידיים במצבים מסוימים, אך הם אינם מחסלים את כל סוגי החיידקים. חומרי חיטוי לידיים אינם יעילים באותה מידה כאשר הידיים מלוכלכות בצורה נראית לעין.

## איך משתמשים בחומרי חיטוי לידיים?



- מרחו את המוצר על כף יד אחת.
- שפשפו את הידיים שלכם יחדיו.
- שפשפו את המוצר על כל שטחי הידיים והאצבעות עד שהידיים יבשות.

## מהי הדרך הנכונה לשטוף ידיים?



- הרטיבו את הידיים במים נקיים וזורמים (חמים או קרים) וסבנו בסבון.
- שפשפו את הידיים זו בזו היטב כדי ליצור קצף; הקפידו לשפשף את גב כפות הידיים, בין האצבעות ומתחת לציפורניים.
- המשיכו לשפשף את הידיים למשך 20 שניות לפחות. צריכים טיימר? זמזמו את השיר 'יום הולדת שמח' מתחילתו ועד סופו פעמיים.
- שטפו היטב את הידיים מתחת למים זורמים.
- יבשו את הידיים באמצעות מגבת נקייה או באוויר.

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



# Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.