

Sostegno **essenziale**



Lavaggio delle mani: prevenzione della diffusione dei germi



Mantenere pulite le mani tramite una migliore igiene è uno dei passaggi più importanti per evitare di ammalarsi e di diffondere i germi. Molte malattie e disturbi si diffondono proprio per il mancato lavaggio delle mani con sapone e acqua corrente pulita. Se non sono disponibili acqua e sapone, per pulire le mani utilizza un disinfettante a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol.



Quando bisogna lavarsi le mani?

- Prima, durante e dopo aver preparato da mangiare
- Prima di mangiare
- Prima e dopo aver accudito una persona malata
- Prima e dopo aver trattato un taglio o una ferita
- Dopo aver utilizzato i servizi igienici
- Dopo aver cambiato i pannolini o aver pulito un bambino che ha usato il bagno
- Dopo essersi soffiati il naso, aver tossito o starnutito
- Dopo aver toccato un animale o le sue deiezioni
- Dopo aver toccato cibo o snack per animali da compagnia
- Dopo aver toccato dei rifiuti



E se non ho a disposizione sapone e acqua corrente pulita?

Lavarsi le mani con acqua e sapone è il modo migliore per ridurre il numero di germi presenti. Se non sono disponibili acqua e sapone, utilizza un disinfettante a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol. I disinfettanti per le mani a base alcolica sono in grado di ridurre rapidamente il numero di germi presenti sulle mani in alcune situazioni, ma i disinfettanti non eliminano tutti i tipi di germi. I disinfettanti per le mani non sono altrettanto efficaci quando le mani sono visibilmente sporche.



Come si usano i disinfettanti per le mani?

- Applica il prodotto sul palmo della mano.
- Strofina le mani.
- Strofina il prodotto su tutta la superficie delle mani e delle dita, finché le mani non sono asciutte.



Qual è il metodo corretto per lavarsi le mani?

- Bagnati le mani con acqua corrente pulita (calda o fredda) e applica il sapone.
- Strofini le mani fino a formare una schiuma e sfregale per bene. Ricordati di strofinare anche il dorso delle mani, tra le dita e sotto le unghie.
- Continua a frizionare le mani per almeno 20 minuti. Hai bisogno di un timer? Canticchia la canzone “Tanti auguri a te” dall’inizio alla fine per due volte.
- Risciacqua bene le mani sotto l’acqua corrente.
- Asciugale con un asciugamano pulito o all’aria.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC