

緊急時サポート



手洗い：細菌の 拡散を防ぐ



手指衛生の改善を通して手を清潔に保つことは、発病や他者への細菌の拡散を防ぐもっとも重要なステップのひとつです。多くの病気や症状は、手を石鹼と清潔な流水で洗わなかったことが原因で発生します。石鹼と水がない場合は、アルコールが最低60%含まれた除菌用ローションで手を清潔にしましょう。



いつ手洗いをすべきですか？

- 調理の前後と調理中
- 食事の前
- 病気の人の世話をする前後
- 切り傷や傷口を処置する前後
- トイレの使用後
- おむつ替えの後やトイレを使った子どもの世話をした後
- 鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後
- 動物や動物の排泄物に触れた後
- ペットフードやペットのおやつに触れた後
- ゴミに触れた後



石鹸と清潔な流水がないときは？

手に付いている細菌を減らすには、石鹸と水で手を洗うのが最善の方法です。石鹸と水がない場合は、アルコールが最低60%含まれた除菌用ローションを使いましょう。アルコール含有の除菌用ローションは、状況によっては手に付いた細菌の数を素早く減らすことができますが、あらゆる種類の細菌を排除するわけではありません。また、見た目にも手が汚れている場合には、除菌用ローションはあまり効果的ではありません。



除菌用ローションの使い方は？

- 片方の手のひらにローションをつけます。
- 両手をこすり合わせます。
- 両手が乾くまで、手と指の表面全体にすりこみます。



手洗いの正しい方法は？

- 清潔な流水（温水か冷水）で両手を濡らし、石鹸をつけます。
- 両手をこすり合わせて石鹸を泡立て、しっかり洗います。手の甲、指の間、爪の下もしっかり洗ってください。
- 最低20秒間は洗い続けます。時間を計るには、「ハッピーバースデー」の歌を最初から最後まで2回ハミングしましょう。
- 流水で石鹸をよく落とします。
- 手は清潔なタオルを使って拭くか、空気乾燥させます。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

Optum

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC