

위기 지원



손 씻기: 세균 확산 예방



손 위생을 철저히 하여 깨끗한 손을 유지하는 것은 질병을 예방하고 다른 사람에게 세균이 확산되는 것을 방지하기 위해 할 수 있는 가장 중요한 일 중 한 가지입니다. 많은 질병들은 흐르는 깨끗한 물에 비누로 손을 씻지 않아서 전염됩니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 적어도 알코올이 60% 함유된 알코올 원료 손 세정제로 손을 세척하십시오.



언제 손을 씻어야 하나요?

- 음식을 조리하기 전, 조리하는 도중 및 조리한 후
- 음식을 먹기 전
- 아픈 사람을 돌보기 전과 후
- 베인 상처 또는 부상을 치료하기 전과 후
- 화장실을 사용한 후
- 기저귀를 갈고 난 후 또는 화장실을 사용한 아동을 닦아준 후
- 코 풀기, 기침 또는 재채기를 한 후
- 동물을 만지거나 동물의 배설물을 만진 후
- 반려동물 사료 또는 간식을 처리한 후
- 쓰레기를 만진 후



비누와 깨끗한 흐르는 물이 없는 경우 어떻게 해야 하나요?

비누와 물로 손을 씻는 것은 손의 세균 수를 줄이기 위한 가장 좋은 방법입니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 적어도 알코올이 60% 함유된 알코올 원료 손 세정제로 손을 세척하십시오. 어떤 상황에서는 알코올 원료 손 세정제가 신속하게 손의 세균 수를 줄여줄 수 있습니다. 그러나 모든 종류의 세균을 제거해주지는 않습니다. 손 세정제는 손이 외관상으로도 더러운 경우에는 효과적이지 않습니다.



손 세정제는 어떻게 이용하나요?

- 제품을 한쪽 손의 손바닥에 바릅니다.
- 손을 마주 대고 문지릅니다.
- 손이 건조해질 때까지 손과 손가락 표면 모두에 제품을 문지릅니다.



올바른 손 씻기 방법은 무엇입니까?

- 깨끗한 흐르는 물(온수 또는 냉수)로 손을 적시고 비누를 바릅니다.
- 손을 마주 대고 문질러 비누거품을 내고 잘 문지릅니다. 손등, 손가락 사이, 손톱 아래쪽도 반드시 문지르십시오.
- 적어도 20초 동안 계속 손을 비비십시오. 타이머가 필요하신가요? “생일 축하” 노래를 허밍으로 처음부터 끝까지 두 번 부르십시오.
- 흐르는 물로 손을 잘 헹구십시오.
- 깨끗한 수건으로 손의 물기를 닦거나 바람으로 말립니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.