

# Sokongan **Kritikal**



## **Mencuci Tangan: Mencegah Penyebaran Kuman**



Memastikan kebersihan tangan melalui kebersihan tangan yang lebih baik merupakan salah satu langkah paling penting yang boleh diambil untuk mengelakkan penyakit dan menyebarkan kuman kepada orang lain. Banyak penyakit dan keadaan kesihatan merebak disebabkan tidak mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Jika sabun dan air tiada, gunakan pensanitasi tangan berasaskan alkohol yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol untuk membersihkan tangan.



## Bilakah anda perlu mencuci tangan anda?

- Sebelum, semasa dan selepas menyediakan makanan
- Sebelum makan
- Sebelum dan selepas menjaga seseorang yang sakit
- Sebelum dan selepas merawat luka
- Selepas menggunakan tandas
- Selepas menukar lampin atau membersihkan kanak-kanak yang telah menggunakan tandas
- Selepas menghembus hidung, batuk atau bersin
- Selepas menyentuh haiwan atau najis haiwan
- Selepas menguruskan makanan atau snek haiwan peliharaan
- Selepas menyentuh sampah



## Bagaimanakah jika saya tiada sabun dan air bersih yang mengalir?

Mencuci tangan dengan sabun dan air merupakan cara terbaik untuk mengurangkan sejumlah kuman pada tangan. Jika sabun dan air tiada, gunakan pensanitasi tangan berasaskan alkohol yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol. Pensanitasi tangan berasaskan alkohol boleh mengurangkan sejumlah kuman pada tangan dengan cepat dalam sesetengah keadaan, tetapi pensanitasi tangan tidak menyingkirkan semua jenis kuman. Pensanitasi tangan tidak begitu berkesan apabila tangan kelihatan kotor.



## Bagaimanakah cara menggunakan pensanitasi tangan?

- Gunakan produk pada tapak tangan sebelah tangan.
- Gosok tangan anda bersama-sama.
- Gosok produk pada semua permukaan tangan dan jari anda sehingga tangan anda kering.



## Apakah cara yang betul untuk mencuci tangan anda?

- Basahkan tangan anda dengan air bersih yang mengalir (suam atau sejuk) dan gunakan sabun.
- Gosok tangan anda bersama-sama untuk menghasilkan buih dan sental dengan baik; pastikan anda menyental belakang tangan, antara jari dan di bawah kuku anda.
- Teruskan menyental tangan anda selama sekurang-kurangnya 20 saat. Perlukan pemasa? Dendangkan lagu 'Selamat Hari Jadi' dari awal hingga akhir sebanyak dua kali.
- Bilas tangan anda dengan baik di bawah air yang mengalir.
- Keringkan tangan anda menggunakan tuala bersih atau keringkan dengan udara.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC