



Håndvask: hindre spredning av bakterier



Å holde hendene rene gjennom forbedret håndhygiene er et av de viktigste tiltakene vi kan gjøre for å unngå å bli syk og spre bakterier til andre. Mange sykdommer og plager spres hvis du ikke vasker hendene med såpe og rent rennende vann. Hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig, bruk et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel som inneholder minst 60% alkohol for å rengjøre hendene.



Når bør du vaske hendene?

- før, under og etter matlaging
- før du spiser mat
- før og etter omsorg for en syk person
- før og etter behandling av et snitt eller sår
- etter toalettbesøk
- etter bleieskift eller rengjøring av et barn som har gått på toalettet
- etter at du snyter deg, hoster eller nyser
- etter å ha berørt et dyr eller dyreavfall
- etter håndtering av fôr eller godbiter til kjæledyr
- etter berøring av søppel



Hva om jeg ikke har såpe og rent rennende vann?

Å vaske hendene med såpe og vann er den beste måten å redusere antall bakterier på dem. Hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig, bruk et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel som inneholder minst 60% alkohol. Alkoholbaserte hånddesinfeksjonsmidler kan raskt redusere antall bakterier på hendene i visse situasjoner, men de eliminerer ikke alle typer bakterier. Hånddesinfeksjon er ikke like effektivt når hendene er synlig skitne.



Hvordan bruker du hånddesinfeksjon?

- Påfør produktet på håndflaten.
- Gni hendene sammen.
- Gni produktet over alle overflater på hendene og fingrene til hendene er tørre.



Hva er den riktige måten å vaske hendene på?

- Fukt hendene med rent rennende vann (varmt eller kaldt) og bruk såpe.
- Gni hendene for å lage et skum og skrub dem godt; sørg for å skrubbe håndbaken, mellom fingrene og under neglene.
- Fortsett å gni hendene i minst 20 sekunder. Trenger du å ta tiden? Nynn «Happy Birthday»-sangen fra begynnelse til slutt to ganger.
- Skyll hendene godt under rennende vann.
- Tørk hendene med et rent håndkle eller lufttørk dem.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC