

Essentiële steun



Handen wassen: de verspreiding van ziektekiemen voorkomen



Schone handen en een goede handhygiëne zijn een belangrijke stap om te voorkomen dat we ziek worden of ziektekiemen verspreiden. Veel ziekten en aandoeningen worden verspreid omdat mensen hun handen niet met zeep en schoon stromend water wassen. Zijn zeep en water niet beschikbaar, reinig de handen dan met een handontsmettingsmiddel op basis van alcohol dat ten minste 60% alcohol bevat.



Wanneer moet u uw handen wassen?

- Voor, tijdens en na het bereiden van eten
- Voor het eten van voedsel
- Voor en na het verzorgen van iemand die ziek is
- Voor en na het verzorgen van een (snij)wond
- Na gebruik van het toilet
- Na het verschonen van luiers of het schoonmaken van een kind dat naar het toilet is geweest
- Nadat u hoest, niest of uw neus snuit
- Na het aanraken van een dier of uitwerpselen van een dier
- Na het aanraken van voedsel of snacks voor dieren
- Na aanraking van afval



Wat als ik geen zeep en schoon, stromend water heb?

Om het aantal ziektekiemen op uw handen te beperken, kunt u ze het beste met water en zeep wassen. Zijn water en zeep niet beschikbaar, gebruik dan een handontsmettingsmiddel op basis van alcohol dat ten minste 60% alcohol bevat. Handontsmettingsmiddelen op basis van alcohol kunnen in sommige situaties snel het aantal ziektekiemen op de handen verminderen, maar ontsmettingsmiddelen verwijderen niet alle soorten ziektekiemen. Handontsmettingsmiddelen zijn niet zo effectief als de handen zichtbaar vuil zijn.



Hoe gebruik je desinfecterende handgels?

- Breng de gel in een van uw handpalmen aan.
- Wrijf uw handen over elkaar.
- Wrijf de handen en vingers helemaal in met de gel tot uw handen droog zijn.



Wat is de juiste manier om uw handen te wassen?

- Maak uw handen nat met schoon (lauw of koud) stromend water en breng zeep aan.
- Wrijf uw handen over elkaar tot de zeep schuimt. Wrijf uw handen goed en vergeet niet de bovenkant van uw handen, tussen uw vingers en onder uw nagels te schrobben.
- Blijf uw handen minstens 20 seconden over elkaar wrijven. Geen timer bij de hand? Neurie dan twee keer achter elkaar 'Lang zal ze leven' van begin tot einde.
- Spoel de handen goed af onder stromend water.
- Droog uw handen met een schone handdoek of een handendroger.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC