

Wsparcie **w kryzysie**



## **Mycie rąk: Zapobieganie rozprzestrzenianiu zarazków**



Czyste ręce dzięki lepszej higienie ich mycia to jedna z najważniejszych rzeczy, która pomaga uniknąć zachorowania i przenoszenia zarazków. Wiele chorób jest przenoszonych na skutek nie mycia rąk mydłem i czystą, bieżącą wodą. Jeżeli nie masz dostępu do mydła i wody, użyj środka dezynfekującego do rąk o zawartości alkoholu co najmniej 60%.



## Kiedy należy myć ręce?

- Przed, w trakcie i po przygotowywaniu jedzenia
- Przed jedzeniem
- Przed i po opiece nad chorym
- Przed i po opatrzeniu rany albo skaleczenia
- Po skorzystaniu z ubikacji
- Po zmianie pieluchy albo wytarciu dziecka, które skorzystało z toalety
- Po wydmuchaniu nosa, kasłaniu albo kichaniu
- Po kontakcie ze zwierzęciem albo odchodami zwierzęcymi
- Po kontakcie z karmą dla zwierząt
- Po kontakcie z odpadami/śmieciami



## Postępowanie w przypadku braku dostępu do mydła i czystej, bieżącej wody

Mycie rąk mydłem i wodą jest najlepszym sposobem ograniczenia liczby zarazków na nich. Jeżeli nie masz dostępu do mydła i wody, użyj środka dezynfekującego do rąk o zawartości alkoholu co najmniej 60%. Środki dezynfekujące do rąk na bazie alkoholu mogą zmniejszyć liczbę zarazków na rękach w niektórych sytuacjach, ale nie eliminują wszystkich ich rodzajów. Środki dezynfekujące nie są tak samo skuteczne, kiedy na rękach znajdują się widoczne zabrudzenia.



## Sposób użycia środków do dezynfekcji rąk

- Nałóż produkt na jedną dłoń.
- Otrzyj dłoń o dłoń.
- Wcieraj produkt w całą powierzchnię dłoni i palców, aż ręce będą suche.



## Prawidłowe mycie rąk

- Zmocz ręce czystą, bieżącą wodą (ciepłą albo zimną) i nałóż mydło.
- Ocieraj dłonie o siebie do uzyskania piany i dobrze ją wcieraj. Nie zapomnij o grzbietach dłoni, skórze między palcami i pod paznokciami.
- Ocieraj dłonie o siebie przez co najmniej 20 sekund. Nie wiesz jak to długo? Dwukrotnie zanuć „Sto lat” od początku do końca.
- Wypłucz dobrze ręce pod bieżącą wodą.
- Wytrzyj ręce w czysty ręcznik albo pozwól wyschnąć na powietrzu.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.