

Поддержка **в критических ситуациях**



Мытье рук: профилактика распространения микробов



Поддержание чистоты рук с помощью последовательной гигиены — одна из самых важных мер по предотвращению заболеваний и распространения микробов.

Многие заболевания распространяются в ситуациях, когда мы забываем мыть руки мылом и чистой водопроводной водой. Если мыло и вода недоступны, используйте для мытья гель для рук, содержащий по крайней мере 60 % спирта.



Когда нужно мыть руки?

- До, во время и после приготовления еды
- Перед едой
- До и после ухода за больным человеком
- До и после обработки пореза или раны
- После похода в туалет
- После смены подгузников или мытья ребенка, который ходил в туалет
- После сморкания, кашля или чихания
- После прикосновения к животному или его экскрементам
- После контакта с кормом или лакомствами для животных
- После контакта с мусором



Что делать, если у меня нет доступа к мылу и чистой водопроводной воде?

Мытье рук с мылом и водой — лучший способ борьбы с микробами на коже. Если мыло и вода недоступны, используйте гель для рук, содержащий по крайней мере 60 % спирта. Гели для рук на спиртовой основе в некоторых ситуациях способны быстро сократить количество микробов на поверхности рук, но гели не уничтожают все виды микробов. Гели для рук неэффективны, когда руки очевидно грязные.



Как использовать гели для рук?

- Нанесите вещество на ладонь одной руки.
- Потрите руки друг о друга.
- Растирайте вещество по всей поверхности рук и пальцев до тех пор, пока руки не высохнут.



Как правильно мыть руки?

- Намочите руки чистой водопроводной водой (теплой или холодной) и намыльте их.
- Потрите руки друг о друга, чтобы сформировать пену, и тщательно отмойте. Обязательно помойте тыльную сторону ладони, между пальцев и под ногтями.
- Продолжайте тереть руки в течение по крайней мере 20 секунд. Нужен таймер? Два раза напойте частушку с начала до конца.
- Тщательно смойте пену проточной водой.
- Высушите руки чистым полотенцем или на воздухе.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС