



Tvätta händerna: Förhindra smittspridning



Ett av de viktigaste stegen vi kan ta för att undvika att bli sjuka eller smitta andra är förbättrad handhygien och hålla händerna rena. Många sjukdomar sprids eftersom man inte har tvättat händerna med tvål och rent, rinnande vatten. Om tvål och vatten inte är tillgängligt, använd en alkoholbaserad handsprit som innehåller minst 60% alkohol för att rengöra händerna.



När ska du tvätta händerna?

- Före, under och efter du lagar mat
- Innan du äter
- Före och efter vård av någon som är sjuk
- Före och efter behandling av sår
- Efter toalettbesök
- Efter att ha bytt blöjor eller tvättat ett barn som har använt toaletten
- Efter att man har snutit sig, hostat eller nyst
- Efter att ha rört vid djur eller bajs, kiss eller kräkningar från husdjur
- Efter att ha hanterat husdjurs mat eller godis
- Efter att ha rört vid sopor



Vad händer om jag inte har tvål och rent, rinnande vatten?

Att tvätta händerna med tvål och vatten är bästa sättet att minska antalet smittämnen. Om tvål och vatten inte är tillgängligt, använd en alkoholbaserad handsprit som innehåller minst 60% alkohol. Alkoholbaserade handdesinfektionsmedel kan snabbt minska antalet bakterier på händerna i vissa situationer, men desinfektionsmedel eliminerar inte alla typer av bakterier. Handdesinfektionsmedel är inte lika effektiva när händerna är synbart smutsiga.



Hur använder man handsprit?

- Ta lite handdesinfektionsmedel i ena handflatan.
- Gnid händerna mot varandra.
- Gnid in medlet över alla ytor på händerna och fingrarna tills händerna är torra.



Tvätta händerna på rätt sätt

- Blöt händerna med rent, rinnande vatten (varmt eller kallt) och ta tvål.
- Gnid händerna för att arbeta upp lödder och glöm inte tvätta baksidan av händerna, mellan fingrarna och under naglarna.
- Fortsätt gnida händerna i minst 20 sekunder. Behöver du mäta tiden? Humma hela "Har den äran" en gång.
- Skölj händerna väl i rinnande vatten.
- Torka händerna med en ren handduk eller lufttorka dem.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC