

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การล้างมือ: การป้องกัน การแพร่เชื้อ



การรักษาความสะอาดของมือด้วยการล้างมือเป็นพิเศษเป็นหนึ่งในขั้นตอนสำคัญที่สุดที่เราสามารถทำได้เพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยและการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น มีโรคและสภาวะหลายอย่างที่แพร่กระจายจากการไม่ล้างมือด้วยสบู่และน้ำไหลจากก๊อกให้สะอาด หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้สารล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ขึ้นไปทำความสะอาดมือ



ควรล้างมือตอนไหน

- ก่อน ระหว่าง และหลังเตรียมอาหาร
- ก่อนทานอาหาร
- ก่อนและหลังดูแลคนป่วย
- ก่อนและหลังการรักษาบาดแผล
- หลังใช้ห้องน้ำ
- หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือทำความสะอาดเด็กที่เพิ่งเข้าห้องน้ำ
- หลังจากล้างนมมูก ไอ หรือจาม
- หลังจากสัมผัสสัตว์หรือของเสียจากสัตว์
- หลังจากดูแลอาหารหรือของวางให้สัตว์เลี้ยง
- หลังจากสัมผัสขยะของเสีย



จะทำอย่างไรถ้าฉันไม่มีสบู่และน้ำไหลจากก๊อกที่สะอาด

การล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดจำนวนเชื้อโรคที่มือ หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้สารล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60% ขึ้นไปทำความสะอาดมือ ในบางสถานการณ์ สารล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์สามารถลดจำนวนเชื้อโรคในมือได้ แต่สารฆ่าเชื้อก็ไม่ได้กำจัดเชื้อโรคทุกประเภท สารล้างมือจะใช้ไม่ได้ผลถ้ามือสกปรกอย่างเห็นได้ชัด



คุณใช้สารล้างมืออย่างไร

- เทสารล้างมือบนฝ่ามือข้างหนึ่ง
- ถูมือเข้าหากัน
- ถูสารล้างมือให้ทั่วพื้นผิวบนมือและนิ้วของคุณจนกว่ามือคุณจะแห้ง



ล้างมืออย่างไรให้ถูกวิธี

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำไหลจากก๊อก (อุ่นหรือเย็น) และถูสบู่
- ถูมือเข้าด้วยกันให้เป็นฟองและขัดให้ทั่ว อย่าลืมขัดหลังมือ ระหว่างนิ้ว และใต้เล็บ
- ถูมือต่อไปอย่างน้อย 20 วินาที ต้องการตัวจับเวลาใช้ใหม่ ฮัมเพลง 'Happy Birthday' สองรอบ
- ล้างมือให้สะอาดใต้น้ำไหล
- เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดหรือใช้ลมเป่าให้แห้ง



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC