

关键支持



洗手：防止病菌的传播



通过改善手部卫生保持双手洁净是我们在避免生病和将病菌传播给他人上可以采取的最重要措施之一。许多疾病和病症的传播都是因为没有用肥皂和干净的流动水洗手。如果没有肥皂和清水，请使用酒精含量至少为60%的酒精类洗手液。



您应该在什么情况下洗手？

- 做饭之前、之中和之后
- 进食前
- 照顾病人前后
- 处理切口或伤口前后
- 如厕后
- 更换尿布或清理如厕儿童的臀部后
- 擦鼻涕、咳嗽或打喷嚏后
- 接触动物或动物粪便后
- 处理宠物食品或宠物零食后
- 接触垃圾后



如果我没有肥皂和干净的流动水，该怎么办？

用肥皂和水洗手是减少手上病菌数量的最好方法。如果没有肥皂和清水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液。在某些情况下，酒精类洗手液可以快速减少手上的病菌数量，但洗手液并不能消灭所有类型的病菌。当手的脏污状况明显时，洗手液就不那么有效了。



如何使用洗手液？

- 将产品涂在一只手的手掌上。
- 将双手一起揉搓。
- 通过揉搓让产品覆盖手和手指的所有表面，直到手部干燥。



什么是正确的洗手方式？

- 用干净的流动水（温水或冷水）弄湿双手后，涂抹肥皂。
- 将双手揉搓至产生泡沫，并充分擦洗。务必擦洗手背、指间和指甲内。
- 继续揉搓双手至少20秒。需要计时器？完整哼唱两遍“生日快乐”歌。
- 用流动水充分清洗双手。
- 用干净的毛巾擦干手或将手晾干。



按需提供重要支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。

Optum

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC