

危急情況援助



勤洗手：防止細菌傳播



為了避免生病或將病菌傳染給他人，改善手部衛生以保持雙手清潔是最重要的步驟之一。許多疾病和病症是由於不使用肥皂和乾淨的自來水洗手而傳播。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的酒精類洗手液清潔雙手。



您應該在什麼時候洗手？

- 準備食物前後及過程中進食前
- 照顧生病者的前後
- 處理傷口前後
- 如廁之後
- 換尿布之後或為如廁後的兒童清潔之後
- 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後
- 接觸動物或動物排泄物後
- 處理寵物食品或寵物零食後
- 接觸垃圾後



如果我沒有肥皂和乾淨的自來水怎麼辦？

用肥皂和水洗手是減少手上細菌數量的最佳方法。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的酒精類洗手液。含酒精的洗手液在某些情況下可以迅速減少手上的細菌數量，但洗手液並不能消除所有類型的細菌。當手明顯變髒時，洗手液的效果就不那麼理想了。



如何使用洗手液？

- 將產品塗抹在一隻手的手掌上。
- 雙手揉搓。
- 將產品揉搓到手和手指的所有表面，直到手變乾為止。



正確的洗手方式是什麼？

- 用乾淨的自來水（溫水或冷水）潤濕雙手，然後塗上肥皂。
- 將雙手揉搓出泡沫並擦洗；別忘了要擦洗手背、手指間和指甲下。
- 繼續揉搓至少 20 秒。需要定時器嗎？把「生日快樂」這首歌從頭到尾哼兩遍。
- 在流動的自來水下徹底沖洗雙手。
- 用乾淨的毛巾擦乾雙手或風乾。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC