

# Teknik kesedaran untuk menangani kebimbangan coronavirus di rumah dan di tempat kerja



## Apakah itu coronavirus?

Di kalangan semua perkara yang telah terjadi setakat tahun baru ini, ada satu perkataan yang secara konsisten muncul di media dan kini menjadi tumpuan media setiap hari – coronavirus, juga dikenali sebagai COVID-19. Coronavirus sebenarnya adalah keluarga virus yang besar yang boleh mengakibatkan demam biasa hingga ke penyakit yang lebih berbahaya, virus ini secara khususnya telah mendapat banyak perhatian kerana ianya adalah satu virus baru, bermaksud ianya adalah satu daripada keluarga coronavirus yang baru.

Amaran dan pengumuman yang diberi secara berterusan mengenai coronavirus boleh membimbangkan-mengganggu dan menimbulkan banyak persoalan kepada anda — adakah saya perlu takut dengan virus ini? Apakah yang harus saya lakukan untuk bersedia? Bagaimana ini akan menjejaskan perniagaan saya? Samada anda bersedia untuk diri sendiri dan keluarga anda atau anda adalah majikan yang tertanya-tanya bagaimana untuk menyediakan kakitangan anda, terdapat beberapa pendekatan yang boleh anda buat untuk mengatasinya.

Kesedaran boleh membantu anda menghadapi maklumat yang begitu banyak mengenai keadaan coronavirus semasa ini: Kenali fakta, fahami bagaimana fikiran anda menghadapi situasi seperti ini, tahu bagaimana anda boleh bersedia dengan tenang dan rasional dan menyedari bagaimana anda memproses maklumat untuk membantu anda membuat tindakan yang wajar.

## Haruskah kita takut kepada coronavirus?

Sejak merebaknya coronavirus yang pertama dari Wuhan, China, pada 31 Disember, 2019, kita telah melihat virus ini boleh merentasi sempadan beberapa buah negara. Dengan jumlah negara yang dijangkiti semakin meningkat, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization, WHO) baru-baru ini telah meningkatkan penilaian risikonya terhadap coronavirus yang baru ini kepada “sangat tinggi,” menyebabkan ramai yang kian bimbang dengan virus ini.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, gejala paling biasa adalah demam, keletihan dan batuk kering. Sesetengah individu mungkin mengalami gejala lain manakala sesetengah mereka dijangkiti tetapi tidak menunjukkan sebarang gejala. Kebanyakan mereka (sekitar 80%) pulih dari penyakit ini tanpa memerlukan rawatan khas. Untuk membantu menenangkan fikiran anda, jika gejala mula dilihat di persekitaran rumah atau tempat kerja anda, adalah bermanfaat untuk mengetahui bila anda perlu menghubungi doktor dan bagaimana mencegah penyebaran penyakit ini. Individu yang mengalami demam, batuk dan sukar untuk bernafas perlu menghubungi doktor, klinik rawatan atau jabatan kecemasan dengan segera untuk mendapat nasihat perubatan. Profesional perubatan anda akan memberi arahan jika sekiranya anda perlu pergi berjumpa mereka. Jika anda tidak sihat walaupun dengan gejala yang sedikit, adalah dinasihatkan anda untuk mengasingkan diri dengan duduk di rumah dan elakkan mendekati mereka di dalam rumah anda sehingga anda pulih.

## Bagaimana otak anda melihat coronavirus ini

Respons “lawan atau beredar” otak anda boleh berguna untuk melindungi anda daripada potensi keadaan yang bahaya ini, ianya boleh menyebabkan fikiran anda resah dengan keadaan seperti merebaknya coronavirus ini ke seluruh dunia.

Jadi, mengapakah fikiran anda memberi gambaran bahaya terhadap coronavirus sedangkan musim selesema biasa telah menjejaskan begitu ramai orang? Selesema amat dikenali; kita semua telah tahu mengenainya di awal kehidupan kita, jadi kita tahu apakah ia dan bagaimana untuk menanganinya sebagai orang dewasa. Virus baru seperti COVID-19 boleh menjadi lebih gerun daripada virus lain yang ada kini dan semua yang tidak boleh dijangka boleh menjadikan fikiran anda dengan mudah merasa bimbang dan keliru.

Sementara ianya adalah bagus untuk mempunyai kesedaran tentang apa yang sedang berlaku, ambil sedikit masa untuk fikir mengenai kebimbangan dan perasaan anda boleh membantu anda mengetahui samada fikiran anda berdasarkan fakta atau samada anda mengalami respons tekanan kepada keadaan yang tidak boleh dijangka.

Memahami perbezaan antara keduanya boleh membantu anda kekal tenang di fikiran sambil anda mengumpul lebih banyak maklumat.

### Sederhanakan liputan media anda terhadap virus ini

Kebanyakan kita mempunyai sekurang-kurangnya satu skrin di hadapan kita pada kebanyakan hari dan mudah untuk terjerat dalam dua kumpulan - mereka yang lihat dan membaca setiap sumber media yang ada mengenai coronavirus ini dan mereka yang memilih untuk mengelak terus dari topik ini untuk fokus kepada perkara yang lebih mengembirakan. Kedua-dua respons adalah wajar ketika terdapatnya virus baru yang sedang merebak, tetapi terdapat juga cara untuk dengan kesedaran mengimbangi kedua-dua kumpulan ini kepada suatu keadaan yang lebih tenang.

Mendapat maklumat dan kemaskini mengenai coronavirus ini adalah sangat penting, tetapi menjadikannya sensasi liputan media yang bermaksud untuk menambah kebimbangan dan panik boleh menjadi tidak produktif untuk mengekalkan peribadi atau persekitaran profesional anda. Tetapkan sempadan peribadi dan hadkan kemaskini media anda kepada yang berdasarkan fakta, kerap kali laman web kerajaan yang dikemaskini boleh membantu anda mendapat maklumat terkini tanpa mencetus ketakutan atau kebimbangan. Sumber ini termasuklah:

- WHO
- CDC

### Tip untuk membuat rancangan

Komponen paling penting dalam kesedaran ialah menerima perkara seperti seadanya tetapi memilih bagaimana memberi reaksi kepadanya dan prinsip yang sama boleh digunakan pada keadaan semasa ini. Sementara anda tidak boleh mengubah hakikat bahawa coronavirus telah merebak, anda boleh memilih bagaimana reaksi anda terhadapnya dan membuat rancangan di rumah dan di tempat kerja boleh membantu anda memberi reaksi dengan yakin dan rasional.

### Merancang di rumah

- Simpan stok ubatan dan makanan untuk menghadkan masa yang perlu dihabiskan di tempat awam.
- Gunakan saranan kerajaan yang terkini jika ahli keluarga anda mendapat gejala.
- Berbincang dengan terbuka, selamat di mana perasaan anda dan ahli keluarga boleh dirasai dan ditangani serta boleh mengekalkan persekitaran yang tenang.



### Merancang untuk tempat kerja

- Membuat rancangan di tempat kerja untuk bekerja dari rumah dan menggalakkan penggunaan cuti sakit yang ada boleh membantu syarikat menjaga kakitangan mereka.
- Majikan juga harus mengadakan ruang selamat yang terbuka, tidak berat sebelah untuk berbincang mengenai COVID-19 untuk membantu kesejahteraan pekerja.
- Jika anda batuk atau bersin, tutup mulut anda dan hidung anda dan gunakan kain dan bukannya tangan anda.
- Gunakan pembasmi kuman untuk membersihkan tempat kerja, telefon dan sebarang alat teknologi yang anda sentuh.
- Elakkan menyentuh muka anda dengan tangan anda.


### Kekal tenang (dan sedar)

Adalah sukar untuk menutup mata kepada kisah-kisah berita segera dan respons panik kepada coronavirus di seluruh dunia tetapi mendekati situasi ini dengan kesedaran boleh membantu anda, keluarga anda dan tempat kerja anda menangani dan merancang dengan tenang dan rasional. Fokuskan perhatian anda ke dalam fikiran dan perasaan anda mengenai situasi ini dan terima bahawa fikiran anda ingin lari daripada masalah ini dengan kebimbangan kerana ketularan virus yang baru ini.

Tetapi daripada merasa takut dengan coronavirus ini, memahami simptom, menilai samada sesiapa yang telah anda kontak mempunyai simptom dan membuat rancangan di tempat kerja dan rumah anda adalah semua cara untuk bersedia dengan lebih yakin. CDC, WHO dan laman web kerajaan lain yang mempunyai reputasi yang tidak mensensasikan topik ini adalah sumber yang baik untuk diikuti untuk fakta yang nyata, tidak sensasi mengenai status semasa coronavirus ini dan laman-laman ini juga akan mempunyai arahan-arahan paling terkini bagi cara terbaik untuk anda dan mereka di sekeliling anda selamat ketika musim selesema dan penyakit yang unik ini.

Sumber:

Pertubuhan Kesihatan Sedunia, [www.who.int](http://www.who.int)  
Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Ditulis oleh Becky Greiner 

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulan dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu.

© 2020 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF998385 201574-032020 OHC