

## دعونا ندعم بعضنا البعض في أثناء مواجهة جائحة كوفيد-19



من الطبيعي أن تزداد مخاوف الأشخاص ويزداد قلقهم بينما يجتاح فيروس كورونا المُستجدّ (كوفيد-19) العالم. وفي أوقات عصيبة كهذه، عادةً ما يبحث الأشخاص عن شيء أو شخص ما لكي يلقوا اللوم عليه. فلقد نشأت وصمة اجتماعية وسلوكيات تمييزية ضد الأشخاص الذين لهم خلفيات عرقية معينة، وكذلك من يبدو أنهم كانوا على اتصال بالفيروس على أثر تفشي كوفيد-19.

على المستوى الفردي، يمكن لهذا النوع من الانحياز أن يثير الشعور بالعزلة والاكئاب والألم والغضب لدى الأشخاص. أما على المستوى المجتمعي الأوسع نطاقاً، فمن الممكن أن يسهم ذلك في تهيئة يزيد من احتمالية انتشار الفيروس على النحو التالي:

- دفع الأشخاص إلى إخفاء مرضهم لتجنب التعرّض للسلوك التمييزي
- منع الأشخاص من طلب الرعاية الصحية
- إثراء الأشخاص عن اتباع السلوكيات الصحية

لا بُد أن ندعم بعضنا البعض ونتعاون معاً للقضاء على فيروس كوفيد-19 وانتشار السلوك الانحيازي، ولا سيما في أوقات كهذه. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك:

### الخطوة 1: القضاء على السلوك الانحيازي

- **الاحتفاء بالتنوع.** إن المسؤول عن كوفيد-19 ليس شخصاً أو عرقاً أو جنسية أو مجموعة بعينها. فالمتسبب في كوفيد-19 هو أحد أنواع فيروسات كورونا الذي يُطلق عليه SARS-CoV-2. وفيروسات كورونا هي مجموعة واسعة من الفيروسات الشائعة بين الأشخاص وفصائل مختلفة من الحيوانات.
- **الإشادة بالعاملين الميدانيين.** يخوض مسعفو الطوارئ ومُتخصّصو الرعاية الصحية حرباً ضد هذه الجائحة. فهم يخاطرون بحياتهم للمساعدة على إنقاذ الأرواح، ولا بُد لنا جميعاً أن نحترمهم ونقدّر تفانيهم في العمل.
- **التعاطف مع الذين سبقت إصابتهم بالفيروس.** إن الشخص الذي أكمل فترة الحجر الصحي أو خرج من العزل لا يُعرف بأنه يُشكّل خطراً لإصابة الأشخاص الآخرين بالعدوي. كما أن الخبرة التي يكتسبها هؤلاء الأشخاص في التغلب على المرض عادةً ما توفر المعلومات للباحثين ومُتخصّصي الرعاية الصحية الذين يساعدون على محاربة هذا المرض.
- **إظهار التعاطف مع الأشخاص الذين يختارون عدم العودة إلى العمل.** تذكر أن كل شخص يتصرف في المواقف العصبية على نحو مختلف. إذا كنت تفكر بشكل شخصي في عدم العودة إلى العمل، فإن أول خطوة مهمة يتعين عليك أن تأخذها هي مناقشة الأمر مع صاحب العمل لمعرفة الخيارات المتاحة أمامك.

## الخطوة 2: تحلّل المسؤولية

- **احم نفسك والآخرين.** إذا كنت مريضًا، فإنه يتعين عليك البقاء في المنزل، إلى جانب الحصول على الرعاية الصحية. واحرص على تغطية فمك عند السعال والعطس بالاستعانة بالجانب الداخلي لمرفقك أو باستخدام منديل ورقي. نظّف الأسطح التي يتم لمسها وطهرها باستمرار، وخاصةً الهواتف الجوالّة وأجهزة التحكم عن بُعد.
- **عبّر عن رأيك بصدق.** تحدّ الأفكار النمطية السلبية والمفاهيم المغلوطة التي تسمعها وتراها على مواقع التواصل الاجتماعي.
- **شارك الحقائق.** يمكن تصحيح المصادر غير الموثوق بها والمعلومات الخطأ بالاستعانة بالمصادر ذات المصداقية. وجّه الأشخاص نحو المعلومات الدقيقة الواردة من مصادر مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO).
- **فكّر قبل النشر.** كن مدركًا للمنشورات التي تُشاركها على مواقع التواصل الاجتماعي. فلا تنشرها إذا كان يمكن تفسيرها بشكل خطأ بوصفها مُسيئة أو مؤذية أو تزيد من الوضع سوءًا أو تؤثر على الآخرين بصورة سلبية.
- **للكلمة أثر فارق.** استخدم لغة شاملة عند التحدّث عن كوفيد-19 وابتعد عن الأساليب اللغوية التي قد تزيد من القوالب النمطية الموجودة بالفعل. على سبيل المثال، تحدّث عن "الأشخاص الذين يُعالجون من كوفيد-19." ولا تنشر إلى المرضى بأشياء مثل "الحالات المُصابة بكوفيد-19" أو "الضحايا".
- **تحلّ باللطف.** قدّم الدعم في حال ظننت أن هناك شخصًا يواجه صعوبة ما أو يتعرّض للوصم الاجتماعي. اسأله عمّا إذا كان بحاجة إلى التحدّث مع شخص ما أو يريد من ينصت إليه. ادعم العاملين الميدانيين الذين يعملون من أجل سلامتنا وأظهر التقدير لهم.

## جميعنا نخوض هذه المعركة معًا.

من المهم أن تعرف الحقائق. ساعدنا على وقف انتشار فيروس كوفيد-19 والسلوك الانحيازي. ساعدنا على حماية الصحة البدنية والعقلية لأحبائنا وأصدقائنا ومجتمعاتنا والعالم.

المصادر:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

/Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF998385 203246-062020 OHC