

בואו נתמוך זה בזה בתקופת ה-COVID-19



הפחדים והדאגות של אנשים מתעצמים באופן טבעי בזמן שנגיף הקורונה (COVID-19) זורע הרס בעולם. בימים אלה של אי ודאות, אנשים מחפשים משהו או מישהו להטיל עליו את האשמה. התפרצות ה-COVID-19 מעוררת התנהגויות מפלות ומטילות אות קלון על אנשים מרקע אתני מסוים ועל אלה שנתפשים כמי שבאו במגע עם הנגיף.

ברמה האישית, משוא פנים מסוג זה עלול לגרום לאנשים להרגיש מבודדים, מדוכאים, פגועים או כועסים. ברמה הקהילתית והרחבה יותר, הדבר עלול לתרום למצב שבו יש סיכוי רב יותר שהנגיף יתפשט, שכן:

- מופעל על אנשים לחץ להסתיר את המחלה כדי להימנע מאפליה
- נמנעת פנייתם לקבלת טיפול רפואי
- מניאים אותם מלאמץ התנהגויות בריאות

במיוחד בימים כאלה, עלינו לתמוך זה בזה ולפעול יחדיו כדי להילחם ב-COVID-19 ובהתפשטות משוא הפנים. הנה כמה דרכים שבהן תוכלו לעזור:

שלב 1: מאבק במשוא פנים

- **חגוג/חגגי את הגיוון.** אין להאשים שום אדם, מוצא עדתי, לאום או קבוצה ספציפית ב-COVID-19. נגיף קורונה בשם SARS-CoV-2 גורם ל-COVID-19. נגיפי קורונה הם משפחה גדולה של נגיפים הנפוצים בין בני אדם וזנים שונים של בעלי חיים.
- **הריע/י לצוותי הרפואה.** נותני המענה הראשוני ואנשי הצוותים הרפואיים הכריזו מלחמה במגיפה. הם מסכנים את חייהם שלהם כדי להציל חיים, וחשוב שכולנו נכבד ונעריך את מסירותם.
- **הבע/הביע הזדהות עם אלה שנדבקו.** מי שהשלים את חובת הבידוד או שוחרר מבידוד, ככל הידוע אינו מסכן אחרים בהדבקה. זאת ועוד, הניסיון שלו בהתגברות על המחלה מספק לעתים קרובות מידע בעל ערך לחוקרים ולאנשי הצוותים הרפואיים, ומסייע במאבק במחלה.
- **גלה/י חמלה כלפי אלה שבוחרים לא לחזור לעבודה.** זכור/זכרי, כל אחד מגיב אחרת למצבים מלחיצים. אם את/ה אישית שוקל/ת לא לחזור לעבודה, צעד חשוב ראשון הוא לקיים שיחה עם המעסיק שלך כדי ללמוד על האפשרויות שעומדות בפניך.

שלב 2: לקיחת אחריות

- הגן/י על עצמך ועל אחרים. הישאר/י בבית אם את/ה חולה, בנוסף לפנייה לקבלת טיפול רפואי. כסה/י את פיך בעת שיעול או התעטשות בחלק הפנימי של המרפק או בממחטת נייר. נקה/י וחסא/י משטחים המועדים לנגיעות, במיוחד טלפונים ניידים או שלטים רחוקים.
- השמע/השמיעי את קולך. קרא/י תיגר על סטראוטיפים שליליים ועל תפיסות מוטעות שאת/ה שומע/ת ורואה ברשתות החברתיות.
- שתף/י בעובדות. ניתן לתקן מקורות לא מהימנים ומידע מוטעה באמצעות מקורות מהימנים. כוון/י אנשים למידע מדויק ממקורות כמו המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) וארגון הבריאות העולמי (WHO).
- חשוב/חשבי לפני שאת/ה מעלה פוסט. חשוב שתהיה לך מודעות למה שאת/ה משתף/ת ברשתות החברתיות. אם ניתן לפרש את הפוסט כפוגעני, מעליב, מתגרה או בעל השפעות פוטנציאליות שליליות על אחרים, אל תעלה/י אותו.
- למילים יש חשיבות. השתמש/י בהתנסחויות מכילות כאשר את/ה מדבר/ת על COVID-19 והסר/י התנסחויות שליליות שעלולות לקדם סטראוטיפים קיימים. לדוגמה, דבר/י על "אנשים שמקבלים טיפול ב-COVID-19". אל תתייחס/י אל האנשים עם המחלה כ"מקרי COVID-19" או כ"קורבנות".
- גלה/י נדיבות. הצע/י תמיכה אם נראה לך שלמישהו קשה או שמישהו מוכפש. שאל/י אם הם צריכים משהו לדבר איתו או מישהו שפשוט יקשיב. גלה/י תמיכה והערכה לעובדים החיוניים שעובדים קשה כדי לשמור על בטיחותנו.

אנחנו ביחד בסיפור הזה.

חשוב לדעת את העובדות. עזור/י להפסיק את התפשטות מחלת ה-COVID-19 ואת משוא הפנים. עזור/י להגן על הבריאות הגופנית והנפשית של היקרים לנו, של חברינו, של הקהילות שלנו ושל העולם כולו.

מקורות:

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.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם את/ה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם את/ה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 203246-062020 WF998385