

Sosteniamoci gli uni con gli altri durante il COVID-19



Le paure e le preoccupazioni delle persone sono naturalmente peggiorate con il nuovo coronavirus (COVID-19) che ha devastato il mondo. In tempi di incertezza come questi, le persone spesso cercano qualcuno o qualcosa a cui addossare la colpa. L'epidemia del COVID-19 ha provocato uno stigma sociale e comportamenti discriminatori nei confronti di persone di una determinata provenienza etnica e di quelle che si pensa abbiano avuto contatti con il virus.

A livello individuale, questo genere di pregiudizi può far sentire le persone isolate, depresse, ferite o arrabbiate. A livello comunitario e più ampio, può contribuire a una situazione in cui è più probabile che il virus si diffonda:

- Spingendo le persone a nascondere la malattia per evitare la discriminazione
- Impedendo alle persone di cercare cure mediche
- Scoraggiando le persone dall'adottare comportamenti salutari

Soprattutto in tempi come questi, dobbiamo sostenerci gli uni con gli altri e collaborare per combattere il COVID-19 e la diffusione di pregiudizi. Ecco alcuni suggerimenti che possono essere di aiuto:

Passo 1: Combattere i pregiudizi

- **Festeggiate la diversità.** Nessuna persona, nessuna etnia, nessuna nazionalità o nessun gruppo specifico è colpevole del COVID-19. Il COVID-19 è provocato da un coronavirus denominato SARS-CoV-2. I coronavirus sono una grande famiglia di virus molto comuni nelle persone e in molte diverse specie di animali.
- **Applaudite i lavoratori in prima linea.** Gli operatori dei servizi di emergenza e i professionisti sanitari stanno intraprendendo una battaglia contro la pandemia. Rischiano la loro vita per salvare le nostre ed è importante che tutti noi rispettiamo e onoriamo la loro devozione.
- **Siate empatici verso chi è stato infettato.** Le persone che hanno completato la quarantena o sono uscite dall'isolamento non rappresentano un rischio di infezione per gli altri. Inoltre, la loro esperienza nell'aver superato la malattia spesso offre a ricercatori e professionisti sanitari informazioni preziosi per sconfiggere questa malattia.
- **Mostrate solidarietà nei confronti di coloro che hanno scelto di non tornare al lavoro.** Ricordate che non tutti reagiscono allo stesso modo di fronte a una situazione stressante. Se voi state personalmente pensando di non tornare al lavoro, un passo importante è quello di parlare con il vostro datore di lavoro in modo che sappia come la pensate.

Passo 2: Prendersi le proprie responsabilità

- **Protegete voi stessi e gli altri.** Restate a casa se state male, tranne se dovete farvi curare. Tossite e starnutite all'interno del gomito o in un fazzoletto. Pulite e disinfettate le superfici toccate con frequenza, soprattutto i cellulari o i telecomandi.
- **Parlatene.** Combattetevi gli stereotipi negativi e i preconcetti che sentite e vedete sui social media.
- **Condividete i fatti.** È possibile porre rimedio alle fonti inaffidabili e alla disinformazione con fonti affidabili. Indirizzate le persone verso informazioni accurate di fonti quali i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC) e l'Organizzazione mondiale della sanità (WHO).
- **Pensate prima di pubblicare.** Siate consapevoli di ciò che state condividendo sui social media. Se il vostro post può essere frainteso e considerato offensivo, dannoso o fastidioso, oppure può avere un impatto negativo sugli altri, non pubblicatelo.
- **Le parole contano.** Usate un linguaggio inclusivo quando parlate del COVID-19 e mettete da parte il linguaggio negativo, che potrebbe alimentare gli stereotipi esistenti. Ad esempio, parlate di "persone che vengono trattate per il COVID-19". Non riferitevi alle persone malate come "casi di COVID-19" o "vittime".
- **Siate gentili.** Offrite sostegno se pensate che qualcuno abbia dei problemi o venga stigmatizzato. Chiedete loro se hanno bisogno di qualcuno con cui parlare o semplicemente di qualcuno che li ascolti. Mostrate sostegno e apprezzamento per i lavoratori in prima linea che stanno lavorando sodo per tenerci al sicuro.

Ci siamo dentro insieme.

È importante conoscere i fatti. Aiutate ad arrestare la diffusione del COVID-19 e dei pregiudizi. Aiutate a proteggere la salute fisica e mentale delle persone care, degli amici, delle comunità e del mondo.

Fonti:

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.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2020 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF998385 203246-062020 OHC