

# Ayuh Saling Membantu Semasa COVID-19



Ketakutan dan kebimbangan orang ramai meningkat secara semula jadi dengan kehadiran novel coronavirus (COVID-19) yang membinasakan dunia. Pada masa tidak menentu seperti ini, orang ramai sering mencari sesuatu atau seseorang untuk dipersalahkan. Wabak COVID-19 telah mencetuskan stigma sosial dan tingkah laku diskriminatif terhadap mereka dari latar belakang etnik tertentu dan mereka yang dianggap mempunyai hubungan dengan virus.

Pada tahap individu, pandangan berat sebelah seperti ini menyebabkan mereka merasa terasing, tertekan, sakit hati atau marah. Di peringkat komuniti dan lebih luas lagi, ia boleh menyumbang kepada keadaan di mana virus ini cenderung untuk tersebar dengan:

- Mendorong pengidapnya untuk menyembunyikan penyakit bagi mengelakkan diskriminasi
- Menghalang pengidapnya daripada mendapatkan rawatan kesihatan
- Tiada galakan untuk pengidapnya mengamalkan tingkah laku sihat

Terutama pada masa-masa seperti ini, kita perlu saling menyokong dan bekerjasama untuk memerangi COVID-19 dan penambahan tingkah laku berat sebelah ini. Berikut adalah beberapa cara yang boleh anda lakukan untuk membantu:

## Langkah 1: Memerangi tingkah laku berat sebelah

- **Raikan kepelbagaian.** Tiada orang, etnik, kewarganegaraan atau kumpulan tertentu yang boleh dipersalahkan atas COVID-19. Coronavirus yang disebut SARS-CoV-2 menyebabkan COVID-19. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang biasa menjangkiti manusia dan pelbagai spesies haiwan.
- **Berikan tepukan kepada pekerja barisan hadapan.** Pekerja khidmat kecemasan dan profesional penjagaan kesihatan berperang melawan wabak tersebut. Mereka mempertaruhkan nyawa mereka untuk membantu menyelamatkan nyawa, dan penting bagi kita semua untuk menghormati dan menghargai dedikasi mereka.
- **Bersikap empati terhadap mereka yang telah dijangkiti.** Tiada bukti menunjukkan bahawa seseorang yang telah melengkapkan kuarantin atau telah dibebaskan dari pengasingan boleh menimbulkan risiko jangkitan pada orang lain. Juga, pengalaman mereka mengatasi penyakit ini kerap dapat memberi maklumat berharga kepada penyelidik dan profesional penjagaan kesihatan yang membantu memerangi penyakit ini.
- **Tunjukkan rasa belas kasihan kepada mereka yang memilih untuk tidak kembali bekerja.** Ingat, setiap orang memberi reaksi berbeza kepada situasi yang menekan. Sekiranya secara peribadi anda mempertimbangkan untuk tidak kembali bekerja, langkah penting pertama adalah berbincang dengan majikan anda untuk mengetahui pilihan anda.

## Langkah 2: Bertanggungjawab

- **Lindungi diri anda dan orang lain.** Selain daripada untuk mendapatkan rawatan perubatan, duduk di rumah jika anda sakit. Tutup mulut anda ketika batuk dan bersin dengan bahagian dalam siku atau tisu. Bersihkan dan sanitasi permukaan yang sering disentuh, terutamanya telefon bimbit atau alat kawalan jauh.
- **Luahkan.** Cabar stereotaip negatif dan salah faham yang anda dengar dan lihat di media sosial.
- **Berkongsi fakta.** Sumber dan maklumat yang tidak dipercayai boleh dibetulkan dengan sumber yang boleh dipercayai. Arahkan orang ramai ke maklumat yang tepat dari sumber seperti Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).
- **Fikir sebelum anda membuat sebarang posting.** Sedar dengan apa yang anda kongsi di media sosial. Sekiranya ia boleh disalahertikan sebagai menyinggung perasaan, menyakitkan hati, menjengkelkan, atau berpotensi memberi kesan negatif kepada orang lain, jangan teruskan posting anda.
- **Setiap perkataan adalah penting.** Gunakan bahasa inklusif ketika berbicara mengenai COVID-19 dan buang bahasa negatif yang mungkin mendorong stereotaip semasa. Contohnya, ketika bercakap mengenai "orang yang dirawat kerana COVID-19." Jangan rujuk mereka dengan penyakit ini sebagai "kes COVID-19" atau "mangsa".
- **Berbuat baik.** Tawarkan sokongan jika anda rasa seseorang menghadapi masalah atau mengalami stigma. Tanya jika mereka memerlukan seseorang untuk bercakap atau hanya mahu seseorang untuk mendengar. Tunjukkan sokongan dan penghargaan kepada pekerja barisan hadapan yang bekerja keras untuk menjaga keselamatan kita.

## Kita semua bersama di dalam perkara ini.

adalah penting untuk mengetahui fakta. Bantu hentikan penyebaran penyakit COVID-19 dan tingkah laku yang berat sebelah. Bantu lindungi kesihatan fizikal dan mental orang yang kita sayangi, rakan, komuniti, dan dunia.

Sumber-sumber:

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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203246-062020 OHC