

# Wspierajmy się nawzajem w czasie epidemii COVID-19



Obawy i zmartwienia ludzi są naturalnie spotęgowane przez nowy koronawirus (COVID-19), siejący spustoszenie na całym świecie. W takich niepewnych czasach ludzie często szukają czegoś lub kogoś, kogo można obwinić za sytuację. Wybuch epidemii COVID-19 spowodował napiętnowanie i zachowania dyskryminacyjne wobec osób wywodzących się z pewnych grup etnicznych oraz osób, które w społecznym odczuciu miały kontakt z wirusem.

Na poziomie indywidualnym tego rodzaju uprzedzenia mogą powodować, że ludzie czują się odizolowani, przygnębieni, zranieni lub źli. Na poziomie społeczności i szerszym może przyczynić się do sytuacji, w której wirus jest bardziej podatny na rozprzestrzenianie się przez:

- Popychanie do ukrywania choroby w celu uniknięcia dyskryminacji
- Odstraszanie od zwracania się po opiekę medyczną
- Zniechęcanie do zachowań chroniących zdrowie

Zwłaszcza w takich czasach musimy się wspierać i współpracować, aby zwalczać COVID-19 i rozprzestrzenianie się uprzedzeń. Oto kilka sposobów, żeby pomóc:

## Krok 1: Zwalczaj uprzedzenia

- **Miej szacunek dla różnorodności.** Za COVID-19 nie ponosi winy nikt o określonym pochodzeniu etnicznym, narodowości ani przynależności do jakiegokolwiek grupy. COVID-19 jest chorobą wywołaną przez koronawirus o nazwie SARS-CoV-2. Koronawirusy to duża rodzina wirusów, które są powszechne u ludzi i wielu różnych gatunków zwierząt.
- **Wspieraj pracowników pierwszej linii.** Ratownicy i pracownicy służby zdrowia toczą bitwę przeciwko pandemii. Rzykują życiem, aby uratować życie innych. Ważne jest, abyśmy wszyscy szanowali i cenili ich poświęcenie.
- **Miej empatię dla tych, którzy zostali zarażeni.** Osoby, którzy przeszli kwarantannę lub zostali zwolnione z izolacji, nie stanowią zagrożenia dla innych. Ponadto ich doświadczenia związane z pokonywaniem choroby często dostarczają cennych informacji naukowcom i pracownikom służby zdrowia, pomagając w walce z tą chorobą.
- **Okaż zrozumienie tym, którzy zdecydowali się nie wracać do pracy.** Pamiętaj, że każdy reaguje inaczej na stresującą sytuację. Jeśli sam zastanawiasz się nad powrotem do pracy, ważnym pierwszym krokiem jest rozmowa z pracodawcą, aby poznać dostępne opcje.

## Krok 2: Bądź odpowiedzialny

- **Chroń siebie i innych.** Jeśli jesteś chory, nie wychodź z domu, oprócz uzyskania koniecznej opieki medycznej. Zakryj kaszel i kichnięcie wnętrzem łokcia lub chusteczki. Czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie, zwłaszcza telefony komórkowe lub piloty.
- **Nie milcz.** Podważaj negatywne stereotypy i błędne przekonania, które słyszysz i widzisz w mediach społecznościowych.
- **Dziel się faktami.** Nierzetelne źródła i błędne informacje można skorygować dzięki wiarygodnym źródłom. Skieruj uwagę na prawidłowe informacje ze źródeł takich jak Centers for Disease Control and Prevention (CDC) i Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO).
- **Pomyśl, zanim coś udostępnisz.** Bądź świadomy tego, co udostępniasz w mediach społecznościowych. Jeśli coś może zostać zrozumiane jako obraźliwe, krzywdzące, obciążające lub może mieć negatywny wpływ na innych, nie publikuj tego.
- **Słowa są ważne.** Używaj języka inkluzywnego, kiedy mówisz o COVID-19, i usuwaj język negatywny, który może wzmacniać istniejące stereotypy. Na przykład mów o „osobach, które są leczone na COVID-19”. Nie nazywaj ich „przypadkami COVID-19” lub „ofiarami”.
- **Bądź życzliwy.** Oferuj wsparcie, jeśli uważasz, że ktoś ma problemy lub jest piętnowany. Zapytaj, czy potrzebuje kogoś, z kim może porozmawiać, albo po prostu wysłuchać. Okazuj wsparcie i uznanie pracownikom pierwszej linii, którzy ciężko pracują, aby zapewnić nam bezpieczeństwo.

## To dotyczy nas wszystkich.

Znajomość faktów jest ważna. Pomóż powstrzymać rozprzestrzenianie się choroby COVID-19 i uprzedzenia. Pomóż chronić zdrowie fizyczne i psychiczne swoich bliskich, przyjaciół, społeczności i świata.

### Źródła:

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.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203246-062020 OHC