

## Окажем друг другу взаимную поддержку во время COVID-19



По мере того как пандемия нового коронавируса (COVID-19) проносится по миру, естественным образом усиливаются страхи и волнения. Во времена неопределенности, как сейчас, люди часто ищут, что или кого винить. Вспышка COVID-19 спровоцировала социальную стигматизацию и дискриминирующие поступки в отношении людей определенного этнического происхождения на основе предположений, что они разносят вирус.

На личном уровне из-за такой предвзятости люди могут чувствовать себя изгоями, испытывать депрессию, эмоциональную боль и злость. На уровне общества и в широкой перспективе это может повысить вероятность распространения вируса, потому что:

- Люди будут скрывать, что заболели, чтобы их не подвергли дискриминации;
- Они не обратятся за медицинской помощью;
- Люди не станут принимать меры по сохранению здоровья.

Особенно в такие времена, как сейчас, важно поддерживать друг друга и работать сообща, чтобы победить COVID-19 и предрассудки. Ниже приведены некоторые полезные советы:

### Шаг 1: Боритесь с предвзятостью

- **Приветствуйте многообразие.** Никто лично, ни одна этническая группа, национальность или сообщество не виноваты в COVID-19. COVID-19 вызван коронавирусом под названием SARS-CoV-2. Коронавирусы — это большое семейство вирусов, которым подвержены люди и много разных видов животных.
- **Поддержите медицинских работников и работников экстренных служб.** Работники служб экстренного реагирования и медики ведут борьбу против пандемии. Они рискуют жизнью, чтобы спасти людей, и для нас всех важно уважать и благодарить их за самоотверженность.
- **Проявите сопереживание к тем, кто заразился.** Люди, завершившие карантин или выпущенные из изоляции не представляют риска заражения для окружающих. Кроме того, из их опыта преодоления болезни медики и ученые часто извлекают ценную информацию по противодействию этому заболеванию.
- **Проявите понимание к тем, кто не хочет возвращаться на работу.** Помните, все по-разному реагируют на стрессовые ситуации. Если вы сами думаете не возвращаться на работу, важным первым шагом будет обсудить с вашим работодателем, какие у вас есть варианты.

## Шаг 2: Будьте ответственны

- **Обезопасьте себя и других.** Оставайтесь дома, если болеете, за исключением посещения медицинских учреждений. Прикрывайтесь, когда кашляете или чихаете, внутренней локтевой поверхностью или салфеткой. Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются, особенно мобильные телефоны и пульты дистанционного управления.
- **Не молчите.** Высказывайтесь против негативных стереотипов и ошибочных толкований, когда слышите и видите их в социальных сетях.
- **Делитесь фактами.** Информации из ненадежных источников и дезинформации можно противопоставить данные из надежных источников. Укажите людям, где найти достоверную информацию — из таких источников, как Центры по контролю и предотвращению болезней (CDC) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).
- **Думайте, прежде чем писать.** Взвешивайте, чем стоит делиться в социальных сетях. Если ваши слова можно неправильно истолковать как оскорбительные, обидные, раздражающие или оказывающие негативное воздействие на других людей, не пишите их.
- **Слова имеют значение.** Выбирайте недискриминирующие выражения, когда говорите о COVID-19, и избегайте негативных слов, которые усиливают существующие стереотипы. Например, уместно говорить «люди, которых лечат от COVID-19». Не стоит говорить о заболевших как «случаях COVID-19» или «жертвах».
- **Будьте добрее.** Предложите поддержку, если думаете, что кому-то нелегко или его подвергают дискриминации. Спросите, хочет ли он это с кем-то обсудить или просто выговориться. Выразите поддержку и благодарность медработникам и работникам экстренных служб, которые работают не покладая рук, чтобы мы были в безопасности.

## Мы вместе.

Важно знать факты. Помогите остановить распространение COVID-19 и предрассудков. Помогите защитить физическое и умственное здоровье близких, друзей, людей в сообществе и по всему миру.

### Источники:

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.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 203246-062020 ОНС