

## ให้การสนับสนุนกัน ในช่วง โควิด-19



เป็นธรรมดาที่ความกลัวและความกังวลของผู้คนเพิ่มสูงขึ้นเมื่อมีไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด-19) ที่กำลังสร้างความเสียหายแก่ทั่วโลกอยู่ในขณะนี้ ในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนเช่นนี้ ผู้คนมักจะมองหาบางอย่างหรือบางคนเพื่อที่จะกล่าวโทษ การระบาดของโควิด-19 ทำให้เกิดการตีตราทางสังคมและการเลือกปฏิบัติต่อผู้คนที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์บางกลุ่ม และผู้ที่ทราบกันว่ามีสัมผัสกับไวรัส

ในระดับบุคคล การมีอคติแบบนี้จะทำให้คนรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า เจ็บปวดหรือโกรธ ในชุมชนและในระดับที่กว้างขึ้น การมีอคติจะส่งผลให้กับสถานการณ์ที่ไวรัสมีแนวโน้มที่จะแพร่กระจายโดย

- ทำให้ผู้คนซ่อนความเจ็บป่วยเพื่อหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติ
- ทำให้ผู้คนไม่ไปรับการดูแลสุขภาพ
- ทำให้ผู้คนไม่นำพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพมาปฏิบัติ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเช่นนี้ เราต้องสนับสนุนซึ่งกันและกัน และทำงานร่วมกันเพื่อต่อสู้กับโควิด-19 และการแพร่กระจายของการมีอคติ คุณสามารถช่วยได้โดยวิธีต่อไปนี้

### ขั้นที่ 1 : ต่อสู้กับอคติ

- **ยกย่องความหลากหลาย** ไม่กล่าวโทษบุคคล เชื้อชาติ สัญชาติ หรือกลุ่มเฉพาะสำหรับโควิด-19 ไวรัสโคโรนาที่เรียกว่า SARS-CoV-2 ทำให้เกิดโควิด-19 ไวรัสโคโรนาเป็นตระกูลไวรัสขนาดใหญ่ที่พบได้ทั่วไปในคนและสัตว์หลายชนิด
- **ปรบมือให้ผู้ที่ทำงานแนวหน้า** ผู้กักเงินและผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์กำลังต่อสู้กับการระบาดใหญ่ พวกเขา กำลังเสี่ยงชีวิตเพื่อช่วยชีวิต และเป็นสิ่งสำคัญที่เราทุกคนต้องเคารพและให้เกียรติต่อการอุทิศตนของบุคคลเหล่านี้
- **ให้ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ได้รับเชื้อ** เป็นที่ทราบกันว่าผู้ที่กักตัวจนครบกำหนดหรือถูกปล่อยตัวจากการแยกตัวนั้น จะไม่ทำให้ผู้อื่นเสี่ยงต่อการติดเชื้อ นอกจากนี้ ประสิทธิภาพของผู้ติดเชื้อในการหายจากโรคมักให้ข้อมูลที่มีค่าแก่นักวิจัยและผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์เพื่อช่วยต่อสู้กับโรคนี
- **แสดงความเห็นอกเห็นใจแก่ผู้ที่เลือกที่จะไม่กลับไปทำงาน** โปรดระลึกว่า ทุกคนตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดต่างกัน หากคุณกำลังคิดที่จะไม่กลับมาทำงาน ขั้นตอนแรกที่สำคัญคือการพูดคุยกับนายจ้างของคุณเพื่อเรียนรู้ทางเลือกของคุณ

## ขั้นที่ 2 : มีความรับผิดชอบ

- **ป้องกันตนเองและผู้อื่น** อยู่บ้านถ้าหากคุณไม่สบาย นอกจากไปรับการรักษา ปิดปากขณะที่คุณไอและจามด้วยด้านในของข้อศอกหรือด้วยกระดาษทิชชู ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย ๆ โดยเฉพาะโทรศัพท์มือถือหรือรีโมทคอนโทรล
- **แสดงความคิดเห็นให้คนอื่นทราบ** คัดค้านการเหมารวมเชิงลบและความเข้าใจผิดที่คุณได้ยินและเห็นในสื่อสังคม
- **แบ่งปันข้อเท็จจริง** สามารถแก้ไขแหล่งข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือและข้อมูลที่ผิดได้ด้วยแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องจากแหล่งต่าง ๆ เช่น กรมควบคุมโรค และองค์การอนามัยโลก (WHO)
- **คิดก่อนโพสต์** ระวังสิ่งที่คุณแบ่งปันบนสื่อสังคม หากสิ่งเหล่านั้นอาจถูกเข้าใจผิดว่าก้าวร้าว ทำให้เจ็บปวด สร้างความโมโห หรือมีผลกระทบต่อผู้อื่น อย่าโพสต์
- **คำพูดมีความสำคัญ** ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายเมื่อพูดถึงโควิด-19 และลบภาษาเชิงลบที่อาจกระตุ้นการเหมารวมที่มีอยู่ ตัวอย่างเช่น พูดคุยเกี่ยวกับ "คนที่กำลังได้รับการรักษาโรคโควิด-19" อย่าพูดถึงคนที่ "ป่วยโควิด-19" หรือ "ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ"
- **มีเมตตา** เสนอความช่วยเหลือหากคุณคิดว่ามีคนกำลังประสบปัญหาหรือกำลังถูกตีตรา ถามว่าเราต้องการใครสักคนที่จะพูดคุยหรือแค่ต้องการใครสักคนที่จะรับฟังหรือไม่ แสดงการสนับสนุนและขอบคุณต่อผู้ที่ทำงานแนวหน้าที่ทำงานอย่างหนักเพื่อให้เราปลอดภัย

## เราลงเรือลำเดียวกัน

การรู้ข้อเท็จจริงเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยหยุดการแพร่กระจายของโควิด-19 และการมีอคติ ช่วยปกป้องสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนที่เรารัก เพื่อน ชุมชน และโลก

ที่มา :

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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะถูกเงินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัทพ์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัทพ์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203246-062020 OHC