

COVID-19 Sürecinde Birbirimizi Destekleyelim



Yeni koronavirüs (COVID-19) dünyayı alt üst ederken insanların korkuları ve endişeleri de doğal olarak artıyor. Böyle brelirsiz zamanlarda insanlar çoğu zaman suçlayacak bir şeyler ya da birilerini arıyor. COVID-19 salgını, bazı etnik kökenlerden gelen insanlara ve virüsle temas ettiği düşünülen kişileretoplumsal damga yapııştırılmasını ve bu kişilere karşı ayrımcı davranışları körükledi.

Bireysel bir düzeyde, bu türden bir ön yargı insanların kendilerini izole, depresyonda, yaralanmış ya da kızgın hissetmesine neden olabilir. Daha toplumsal ve geniş bir düzeyde ise, virüsün aşağıdaki yollarla daha çok yayıldığı bir durumu tetikleyebilir:

- İnsanların, ayrımcılıktan kaçınmak için hastalıklarını gizlemeye zorlanmaları
- İnsanların sağlık hizmeti almasının engellenmesi
- İnsanların sağlıklı davranışları benimsemekten alıkonulmaları

Özellikle bu gibi zamanlarda birbirimize destek olarak COVID-19 ile ve ön yargıların yayılmasıyla savaşmalıyız. İşte sizin de buna yardım edebilmeniz için bazı yöntemler:

1. Adım: Ön yargılara karşı savaşmak

- **Çeşitliliği benimseyin.** COVID-19'dan hiçbir şahıs, etnik köken, millet ya da belirli bir grup sorumlu değil. SARS-CoV-2 denilen bir koronavirüs COVID-19'a neden oluyor. Koronavirüsler, insanlarda ve birçok hayvan türünde yaygın olarak görülen büyük bir virüs ailesidir.
- **Ön saflarda çalışanları tebrik edin.** Acil durum görevlileri ve sağlık çalışanları salgına karşı mücadele veriyor. Hayat kurtarmak için kendi hayatlarını riske atıyorlar. Onların bu fedakarlığına saygı duymamız çok önemli.
- **Kendinizi hastalığa yakalananların yerine koyun.** Karantinasını bitirmiş ya da izolasyondan çıkmış insanların diğer insanlara bulaştırma tehlikesi olduğu kesin değil. Aynı zamanda, hastalığı atlatma konusundaki deneyimleri, araştırmacılar ve sağlık çalışanları için bu hastalıkla mücadele ederken değerli bilgiler sağlıyor.
- **İşe geri dönmek istemeyenleri anlayışla karşılayın.** Unutmayın ki herkesin stresli durumlara verdiği tepkiler farklıdır. Siz de işe dönmeyi düşünmüyorsanız, önemli bir ilk adım olarak seçeneklerinizi öğrenmek için işvereninizle görüşebilirsiniz.

2. Adım: Sorumluluk alın

- **Kendinizi ve başkalarını koruyun.** Hastaysanız tıbbi bakım almanın yanı sıra evden çıkmamaya çalışın. Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı dirseğinizle veya bir mendille kapatın. Sık sık dokunulan yüzeyleri, özellikle de cep telefonlarını ve uzaktan kumandaları sık sık temizleyin ve dezenfekte edin.
- **Konuyu dile getirin.** Sosyal medyada duyup gördüğünüz negatif basmakalıplara ve yanlış bilgilere karşı çıkın.
- **Gerçekleri paylaşın.** Güvenilir olmayan kaynaklar ve yanlış bilgiler, güvenilir kaynaklar üzerinden düzeltilebilir. İnsanları, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) gibi kaynaklardan gelen doğru bilgilere yönlendirin.
- **Paylaşmadan önce düşünün.** Sosyal medyada ne paylaştığınıza dikkat edin. Başkaları için saldırgan, zarar verici, sinirlendirici bir nitelikteyse ya da onları olumsuz etkileme ihtimali varsa o gönderiyi paylaşmayın.
- **Kelimeler önemlidir.** COVID-19 hakkında konuşurken kapsayıcı bir dil kullanın ve var olan basmakalıpları daha da derinleştirecek olumsuz konuşma şekline kaçın. Örnek olarak, "COVID-19 tedavisi gören insanlar" hakkında konuşabilirsiniz. Hasta insanlara "COVID-19 vakaları" ya da "kurbanlar" demeyin.
- **Nazik olun.** Birinin sorunla karşılaştığını ya da damgalandığını düşünüyorsanız ona yardım eli uzatın. Biriyle konuşmaya ihtiyaç duyup duymadığını ya da sadece dinleyecek birilerini arayıp aramadığını sorun. Bizi güvende tutmak için çok çalışan ön saf sağlık çalışanlarına olan desteğinizi gösterin ve teşekkürlerinizi sunun.

Bu işte hepimiz birlikteyiz.

Doğruları bilmek önemlidir. COVID-19 hastalığının ve ön yargıların durdurulmasına yardımcı olun.

Sevdiklerimizin, arkadaşlarımızın, topluluklarımızın ve dünyanın fiziksel ve zihinsel sağlığını korumaya yardımcı olun.

Kaynaklar:

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.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203246-062020 OHC