



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای پیشگیری از بروز انگ اجتماعی برای بیماران

(دستورالعمل شماره ۳۱)

نکاتی که برای پیشگیری از بروز انگ اجتماعی بیماران COVID-19 باید رعایت کنیم.

- ۱- در برخورد با مبتلایان با این بیماری نباید بترسید و نباید ترس خود را به طرف مقابل نشان دهید، ضمن حفظ خونسردی خود و احترام طرف مقابل فاصله اجتماعی را با فرد رعایت نمایید.
- ۲- از شایعات و تصورات غلط دوری کنید و تنها اطلاعاتی دقیق از منابع معتبر در مورد بیماری ناشی از بیماری کرونا ویروس را بدست آورید.
- ۳- بپذیرید که واقعیت ها و نه ترس، مانع از انتشار COVID-19 خواهد شد.
- ۴- آنچه در مورد ویروس کرونا اهمیت دارد سرعت سرایت بالای آن است نه قدرت کشندگی آن. باید بدانیم که برای پیشگیری از سرایت ویروس کرونا، اقدامات ساده و بسیار موثری وجود دارد که همه ما می توانیم با انجام آن ها خودمان، عزیزانمان و افراد آسیب پذیر را در امان نگه داریم.
- ۵- در انتخاب کلمات دقت کنید. شیوه بیان می تواند بر دیدگاه ما و اطرافیانمان تأثیر بگذارد. کلماتی همچون مورد مشکوک، ایزوله شده، مظنون به بیماری یا قربانی، بار منفی دارند و می توانند نگرشی ناخوشایند در افراد جامعه نسبت به این بیماران ایجاد کنند. از به کار بردن آن ها بپرهیزید.
- ۶- در برخورد با بیماران از اصطلاحات درست همچون "افرادی که COVID-19 دارند"، "افرادی که تحت درمان COVID-19 قرار دارند"، "افرادی که از COVID-19 بهبود می یابند" و "افرادی که ممکن است COVID-19 داشته باشند یا فرض می کنیم که آن ها COVID-19 را داشته باشند" استفاده نمایید.
- ۷- از کاربرد اصطلاحاتی که افراد مبتلا را مقصر تلقی می کند و ارزش انسانی آن ها را پایین می آورد، خودداری کنید.
- ۸- از اصطلاحات اغراق آمیز مانند "کشتار جمعی" که باعث ایجاد وحشت می شوند اجتناب کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای پیشگیری از بروز انگ اجتماعی برای بیماران

(دستورالعمل شماره ۳۱)

- ۹- مکان ، گروه شغلی یا جمعیت خاصی را به این بیماری متصل نکنید (به طور مثال از اصطلاحاتی همچون "بیماری چینی ها" استفاده نکنید).
- ۱۰- نام رسمی این بیماری عمداً برای جلوگیری از انگ اجتماعی اینگونه انتخاب شده است. - "co" مخفف Corona، "vi" مخفف ویروس و "d" حرف اول کلمه بیماری (Disease) است. عدد ۱۹ نیز به این دلیل در این اصطلاح به کار رفته است که این بیماری در سال ۲۰۱۹ ایجاد شده است.
- ۱۱- مثبت صحبت کنید و بر تأثیر اقدامات پیشگیری و درمان تأکید کنید.
- ۱۲- روی جنبه‌های منفی و پیام‌های تهدیدآمیز تأکید نکنیم.
- ۱۳- شایعات و مطالب ناموثق را در شبکه های اجتماعی خود به اشتراک نگذارید.
- ۱۴- برای افزایش حس همدلی مبتلایان را همانند عضوی از اعضای خانواده خود تصور کنید که دچار این بیماری شده است. آیا رفتارهای منفی با اعضای خانواده خود را می پسندیدید؟
- ۱۵- با دوستان و اعضای فامیل خود که دچار این بیماری شده اند تماس تصویری برقرار کنید و با آن ها ابراز همدردی کنید.
- ۱۶- اگر به این بیماری مبتلا شده اید ، آن را پنهان نکرده و تجارب خود را در مورد ابتلا و درمان با دیگران به اشتراک بگذارید.
- ۱۷- در صورت مطلع شدن از ابتلا دیگران ، سعی کنید ارتباط تلفنی برقرار کنید و با حس همدردی و امید دادن آمادگی خود را برای هرگونه یاری اعلام نمایید.
- ۱۸- سعی کنید نسبت به ابتلا بستگان و آشنایان به بیماری کرونا رازدار باشید.
- ۱۹- تلاش کنید بیماری COVID-19 را به عنوان بیماری به دیگران بشناسانید و باورهای غلط را اصلاح نمایید.