

STIGMA MENGENAI COVID-19

Ketakutan dan kerisauan terhadap COVID-19 boleh mengundang stigma

SIAPA YANG BERISIKO BERDEPAN DENGAN STIGMA?

- Individu dari kumpulan agama tertentu yang dikaitkan dengan COVID-19
- Individu yang baru pulang dari mengembara
- Responder kecemasan dan kakitangan perubatan
- Kakitangan polis and tentera
- Individu yang disyaki dijangkiti COVID-19
- Individu yang telah pulih dari jangkitan tersebut

STIGMA TERHADAP DIRI SENDIRI MENYEBABKAN

Kemurungan
Masalah tidur
Pengasingan diri
Penggunaan dadah
Menyalahkan diri sendiri
Kebimbangan melampau

STIGMA SOSIAL MENYEBABKAN

Penderaan emosi
Keganasan fizikal
Penyisihan masyarakat
Penafian khidmat asas
Berdepan dengan kata-kata kesat



STIGMA MENGENAI COVID-19

APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN?

Melengkapkan diri dan berkongsi maklumat yang tepat dari sumber yang sahih

Bersuara terhadap tingkah laku & pendapat yang negatif dalam medial sosial

Pastikan imej dan kenyataan yang dikongsi tidak menguatkan kepercayaan stigma yang sedia ada

Beri galakan dan dorongan kepada sesiapa yang mengalami stigma

Berterima kasih kepada kakitangan kesihatan, polis dan tentera

Beri galakan kepada orang yang berisiko untuk menerima rawatan



STIGMA MENGENAI COVID-19

Virus tidak mendiskriminasi, kita juga sepatutnya tidak!

● COVID-19 tidak mengenali bangsa, negara atau etnik ●

Walaupun virus ini bermula dari negara China, namun keturunan cina tidak menyebabkan seseorang lebih berisiko mendapat penyakit ini.

● Individu yang memakai topeng muka tidak semestinya sakit ●

Antara sebab lain seseorang memakai topeng muka adalah untuk mengelakkan reaksi alahan terhadap debunga atau pencemaran udara

● Anda boleh hentikan stigma ●

Dapatkan maklumat tepat & sahih untuk mengelakkan penyalahafsiran maklumat.

● Suarakan jika anda diganggu ●

Anda digalakkan untuk membuat laporan jika berdepan dengan stigma.

● Beri sokongan kepada individu yang terkesan dengan stigma ●

Galakkan perkongsian pengalaman dengan individu yang mengalami stigma. Dengar dengan empati dan validasi emosi mereka.