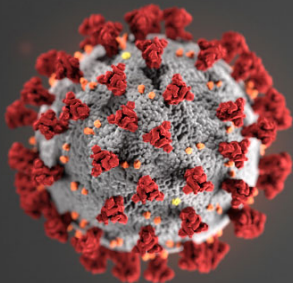


სოციალური სტიგმა და

რისკ-კომუნიკაცია

ახალი კორონავირუსის (COVID-19) დროს



სოციალური სტიგმა

აღმოცენდება, როდესაც

დაავადება ასოცირდება

კონკრეტულ პოპულაციასთან

(მაგ., ახალი კორონავირუსის

(COVID-19) შემთხვევაში,

აზიური წარმომავლობის

პირებზე)



სტიგმა:

- აიძულებს ადამიანებს, დამალონ დაავადება, დისკრიმინაციის თავიდან ასაცილებლად;
- თავი შეიკავონ იმისგან, რომ დაუყოვნებლივ მიმართონ სამედიცინო დახმარებას;
- ზელს უშლის ჯანსაღი ქცევის ჩამოყალიბებას.

ისაუბრეთ ახალი კორონავირუსის შესახებ (COVID-19) უახლეს სამეცნიერო ფაქტებზე და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ რეკომენდაციებზე დაყრდნობით!

არ ახსენოთ დაავადების აღმოცენების ადგილი, რადგან ეს არ არის „ვუჰანის ვირუსი“, „ჩინური ვირუსი“, „აზიური ვირუსი“ ან სხვ.
გამოიყენეთ ვირუსის ოფიციალური სახელწოდება - ახალი კორონავირუსი (COVID-19).



საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოება

არ მოიხსენიოთ ადამიანები შემდეგი ტერმინებით:

„COVID-19-ის ქეისი/შემთხვევა“, ან „მსხვერპლი“

„COVID-19-ის გადამტანი, შემომტანი...“

„ადამიანები, ვისაც გადააქვთ COVID-19“

„ადამიანები, ვინც აინფიცირებენ სხვებს“ ა.შ.

ამის ნაცვლად თქვით:

„პირები, ვისაც აღენიშნება COVID-19“

„პირები, ვისაც, შესაძლოა, აღენიშნებოდეს COVID-19“

„პირები, ვისაც მკურნალობენ COVID-19-ს“ ა.შ.



შეეცადეთ, არ გაავრცელოთ ქორები, არ გამოიყენოთ გაზვიადებული, პათეტიკური ენა, რაც ხელს შეუწყობს შიშის გავრცელებას.

არ გამოიყენოთ სიტყვები: „ეპიდემია“, „უბედურება“, „აპოკალიფსი“ ა.შ.



ჭორები



გაიხსენეთ ჭორები და მცდარი ინფორმაცია, რაც გასმენიათ კოვიდ-19-ის ირგვლივ...

COVID-19-თან დაკავშირებული სტრესის მართვა

კრიზისული სიტუაციის დროს სევდა, სტრესი, დაბნეულობა, შიში ან ბრაზი ნორმალური რეაქციებია.

ასეთ დროს დაგეხმარებათ საუბარი თქვენთვის სანდო ადამიანებთან.

დაუკავშირდით მეგობრებს და ოჯახის წევრებს.



saqarTvelos wiTeli jvris sazogadoeba

გახსოვდეთ, რომ ყველაფერი, რასაც კორონავირუსის შესახებ მოისმენთ, შეიძლება არ შეესაბამებოდეს სიმართლეს.

გაეცანით ახალ ინფორმაციას სისტემატურად. მოიძიეთ ინფორმაცია სანდო წყაროებიდან, მაგალითად: ადგილობრივი ჯანდაცვის ორგანოები, ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო - WHO) ან საქართველოს წითელი ჯვარი.



მედია-საშუალებების
გადამეტებული დოზით
გამოყენება აძლიერებს
მღელვარებას.

შეამცირეთ ინფორმაციის
მიღება, რაც თქვენში
გაღიზიანებას იწვევს. იგივე
ურჩიეთ ოჯახის წევრებსაც.



გაიხსენეთ გამოცდილება
ან ის უნარები, რაც
წარსულში გამოგადგათ
სტრესთან
გასამკლავებლად.

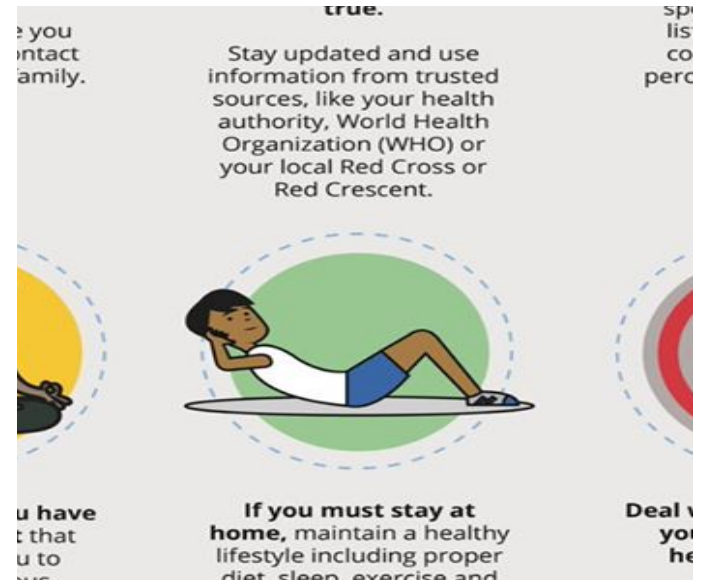
გამოიყენეთ ეს უნარები
ახლაც.



saqarTvelos wiTeli jvris sazogadoeba

თუ გიწევთ სახლში დარჩენა, შეინარჩუნეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესი: სათანადო კვება და დიეტა, ძილი, ვარჯიში.

გააძლიერეთ კონტაქტი ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან, სახლში ან დისტანციურად, ტელეფონით და ინტერნეტით.



saqarTvelos wiTeli jvris sazogadoeba

ემოციებთან გასამკლავებლად არ გამოიყენოთ თამბაქო, ალკოჰოლი ან/და სხვა მავნე ნივთიერებები.

გამოიყენეთ ჯანსაღი მიდგომა. თუ თავს დათრგუნულად გრძნობთ, განიცდით რთულ ემოციებს, გაესაუბრეთ ჯანდაცვის მუშაკს ან დარეკეთ საქართველოს წითელი ჯვრის უფასო ცხელ ხაზზე.



მადლობა ყურადღებისთვის!

კითხვები?

