

ডি-১৯ এর সাথে যুক্ত সামাজিক

কলঙ্ক¹ রোধ এবং মোকাবলো করার
একটি সহায়িকা

রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় কল্পি মানুষকে যে সামাজিক কলঙ্ককে সম্মুখীন হতে হয় তা কমানোর জন্য কী কী পদক্ষেপে নতি হবো, এই নথিতে সেই পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

যাদের উদ্দেশ্যে রচনা: সরকার, গণ মাধ্যম এবং কোভিডি-১৯ এর ওপর কর্মরত স্থানীয় সংস্থাগুলি।

সামাজিক কলঙ্ক কোভিডি-১৯ এর বিরুদ্ধে লড়াইয়ের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়

যখন আমরা কোভিডি-১৯ এর মতো কোনও রোগের সাথে যুক্ত সামাজিক কলঙ্ক কমাতে সফল হই, তখনই রোগের বিরুদ্ধে আমাদের লড়াই আরও শক্তিশালী হয়ে ওঠে। স্বাস্থ্যের সাথে যুক্ত সামাজিক কলঙ্ক হল একই ধরনের বৈশিষ্ট্য থাকা এবং/বা নির্দিষ্ট কোনও রোগে আক্রান্ত মানুষদের নতিবাচকভাবে একই শ্রেণিতে ফেলা। যখন কোনও রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে তখন যে মানুষদের রোগের সাথে কোনও ধারণাপ্রসূত যোগাযোগ রয়েছে বলে

মনে করা হয়, তাদের বৈষম্যের শিকার হতে হয়। তাদের সাথে অন্যরকম ব্যবহার করা হতে পারে এবং/বা তাদের সামাজিক মর্যাদা কমে হতে পারে।

রোগীর সাথে সাথে তাদের পরিচর্যাকারী, পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়ও সামাজিক কলঙ্কের শিকার হতে পারেন। রোগে আক্রান্ত নন এমন মানুষও সামাজিক কলঙ্কের সম্মুখীন হতে পারেন যদি রোগীদের সাথে তাদের কোনও বৈশিষ্ট্যগত মিলি থাকে।

কোভিডি-১৯ প্রাদুর্ভাবের কারণে সামাজিক কলঙ্ক এবং বৈষম্যমূলক আচরণ দেখা যাচ্ছে। নির্দিষ্ট কিছু জাতিগোষ্ঠীর মানুষ এবং যারা কোনওভাবে ভাইরাসের সংস্পর্শে এসেছেন বলে মনে করা হচ্ছে তারাই সবচেয়ে বেশি ভুক্তভোগী।

সামাজিক কলঙ্কের মূলে রয়েছে জ্ঞানের অভাব।

কোভিডি-১৯ কে ঘিরে থাকা সামাজিক কলঙ্কের মূলে রয়েছে প্রধানত তিনটি বিষয়:

- ১) এটা একটা নতুন রোগ এবং এর বিষয়ে এখনো অনেক কিছুই অজানা
- ২) আমরা অজানা জিনিসে ভয় পাই
- ৩) সেই ভয়কে 'অন্য কারো' সাথে জুড়ে দেওয়া সহজ

এটা আশ্চর্য নয় যে জনসাধারণের মধ্যে বিভ্রান্তি, উদ্বেগ এবং ভয় রয়েছে। দুরভাগ্যবশত, এই বিষয়গুলিই সামাজিক কলঙ্কের ক্ষেত্রে ইন্ধন যোগায়।

1 এই চকেলসিটে জন হপকিন্স সেন্টার ফর কমিউনিকেশন প্রোগ্রাম, রডে নিটেওয়ার্কের সুপারিশগুলি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

সামাজিক কলঙ্ককে কারণে অস্বাস্থ্যকর আচরণ করা হয়।

কলঙ্ক সামাজিক সংহতি দুর্বল করতে পারে এবং অনযায়ভাবে কচ্ছি গোষ্ঠী বা ব্যক্তিকে প্রান্তিক করে দিতে পারে। এর ফলে ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়, আরো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে এবং রোগে প্রাদুর্ভাব নিয়ন্ত্রণ করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

কলঙ্ককে কারণে:

- বৈষম্যের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য মানুষ রোগ লুকিয়ে রাখতে পারেন
- মানুষ অবলম্বিত চিকিৎসা করতে পারেন না
- মানুষকে স্বাস্থ্যকর আচরণ করতে নিষিদ্ধ করে

কীভাবে সামাজিক কলঙ্ককে মোকাবলো করা যায়

সংক্রামক রোগকে ঘরিরে থাকা সামাজিক কলঙ্ক রোগে বিরুদ্ধে লড়াইয়ের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। এর মোকাবলো করার জন্য আমাদের স্বাস্থ্য পরিশিবা এবং পরামর্শের উপর সম্প্রদায়ের আস্থা গড়ে তুলতে হবে। আমাদের সম্প্রদায়কে রোগটি বুঝতে, সঠি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য কার্যকর ও বাস্তবসম্মত পদক্ষেপে নতি এবং রোগে ক্ষতিগ্রস্ত মানুষদের প্রতি সহমর্মিতা অনুভব করতে সক্ষম করে তুলতে হবে।

আমরা কোভিড-১৯ সম্পর্কে যথাবে প্রচারনা করি তা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমরা তখনই মানুষকে রোগে বিরুদ্ধে কার্যকর পদক্ষেপে নতি সহায়তা করতে পারি যখন আমরা এমন পরিশি তৈরি করি যখন মানুষ খোলাখুলি, স এবং কার্যকরভাবে রোগ ও তার প্রভাব সম্পর্কে আলোচনা ও তার মোকাবলো করতে পারে। সটোই আবার ভয় এবং তার থেকে উদ্ভূত সামাজিক কলঙ্ক কমাতে সাহায্য করে।

এই নতি সামাজিক কলঙ্ক কমানোর জন্য কচ্ছি পদক্ষেপে নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে:

১. কথা অত্যন্ত প্রভাবশালী: কোভিড-১৯ নিয়ে কথা বলার সময় কি করবেন এবং কি করবেন না
২. আপনার যা করনীয়: কলঙ্ক মোকাবলো ও রোধ করার জন্য কচ্ছি সহজ পরামর্শ
৩. যোগাযোগে জন্য কচ্ছি পরামর্শ ও বার্তা।

১) কথা অত্যন্ত প্রভাবশালী: কোভিড-১৯ নিয়ে কথা বলার সময় কি করবেন এবং কি করবেন না

কচ্ছি নির্দিষ্ট শব্দ বা পরিশি সামাজিক কলঙ্কে ইন্দন যোগাতে পারে। যমেন 'সন্দেহজনক কেস' এবং 'আলাদা করে রাখা' (আইসোলেশন) এর মতো পরিশি। এই ধরনের কথাগুলি মানুষের মনে বিদ্যমান নতিবিচক ধ্যানধারণাকে আরও উস্কে দেয়, রোগ এবং অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে মথিযা যোগসূত্রকে আরও জোরদার করে, ভয় তৈরি করে বা যাদের রোগ হয়েছে তাদের মানবিক ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ণ করে।

এই কারণে মানুষ স্ক্রিনিং, পরীক্ষা এবং কোয়ারেন্টাইনে থাকায় নরি□সাহিত হতে পারে। আমরা 'সবার উপরে মানুষ' - এই পদ্ধতির সুপারিশ করি যাত্রে গণ মাধ্যমসহ সকল যোগাযোগে মাধ্যমে মানুষকে সমমান দয়া হয় এবং তাদের কষমতায়ন করা হয়। গণ মাধ্যমে ব্যবহৃত শব্দগুলি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলিই কোভিডি-১৯ সম্পর্কে জনপ্রিয় ভাষা ও যোগাযোগে গতিপ্রকৃতি পরিচালিত করে। নতেবিাচক সংবাদ পরিবিশেন করলে তা কোভিডি-১৯ এ আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা হচ্চে এমন মানুষ, রোগী, তাদের পরিবার এবং কষতগিরসত সম্প্রদায় সম্পর্কে মানুষেরে ধারণা এবং তাদের প্রতি ব্যবহারকে প্রভাবিত করতে পারে।

কীভাবে অন্তর্ভুক্তমূলক ভাষা এবং কলঙ্কিত করে না এমন পরিভাষা এইচআইভি, টিবি থেকে শুরু করে এইচএনএ ফলু পর্যন্ত মহামারী ও বৈশ্বিক মহামারী নয়িন্ত্রণে সাহায্য করছে তার অঙ্গসর উদাহরণ রয়েছে।²

কি করবনে এবং কি করবনে না

কোভিডি-১৯ নিয়ে কথা বলার সময় ভাষার কষত্রে **কি করবনে এবং কি করবনে না** সই সম্পর্কে কিছু পরামর্শ নীচে দেওয়া হল:

কি করবনে - নতুন করোনা ভাইরাস রোগ (কোভিডি-১৯) নিয়ে কথা বলুন

কি করবনে না - এই রোগের সাথে কোনও স্থান বা জাতগিষ্ণীকে যুক্ত করবনে না। এটাকে "উহান ভাইরাস", "চীনা ভাইরাস" বা "এশিয়ান ভাইরাস" নামে ডাকবনে না।

কলঙ্ক এড়ানোর জন্যই এই রোগের আনুষ্টানকি নাম ইচ্ছাকৃতভাবে নরিবাচন করা হয়েছিল - করোনা শব্দটির "কো", ভাইরাস শব্দটির "ভি" এবং ডিজি (রোগ) বোঝানোর জন্য "ডি", ১৯ কারণ এই রোগটির আবর্তিতাব ২০১৯ সালে হয়েছিল।

কি করবনে - "যে মানুষদের কোভিডি-১৯ হয়েছে", "যে মানুষদের কোভিডি-১৯ এর জন্য চিকিৎসা করা হচ্চে", "যে রোগীরা কোভিডি-১৯ থেকে সরে উঠছেন" বা "যে মানুষরা কোভিডি-১৯ হওয়ার কারণে মারা গছেন" তাদের সম্পর্কে কথা বলুন

কি করবনে না - এই রোগে আক্রান্ত মানুষদের "কোভিডি-১৯ কসে" বা "শকার/বলি" নামে অবহিত করবনে না।

কি করবনে - "যে মানুষদের কোভিডি-১৯ হয়ে থাকতে পারে" বা "যে মানুষদের কোভিডি-১৯ হয়েছে আশংকা করা হচ্চে" তাদের নিয়ে আলোচনা করুন

কি করবনে না - "সন্দেহজনক কোভিডি-১৯ রোগী" বা "সন্দেহজনক কসে" নিয়ে কথা বলবনে না।

কি করবনে - মানুষের কোভিডি-১৯ এ "আক্রান্ত" বা "সংক্রামিত" হওয়া সম্পর্কে কথা বলুন

কি করবনে না - মানুষের "কোভিডি-১৯ সংক্রমণ ঘটানো", "অন্যদের সংক্রামিত করা" বা "ভাইরাস ছড়ানো" নিয়ে কথা বলবনে না কারণ এতে মনে হয় ইচ্ছাকৃতভাবে সংক্রামিত করা হয়েছে এবং দোষারোপ করা হয়। অপরাধী সাব্যস্ত করে বা মানবিক ভাবমূর্তি কষণ করে এমন পরিভাষা ব্যবহার করলে এই ধারণা তৈরি হয় যে যাদের রোগ হয়েছে তারা কোনও অপরাধ করেছে বা আমাদের বাকি সকলেরে চয়ে মানবিক গুণ তাদেরে কম। এটাই কলঙ্কে ইন্দন

2 ইউএনএআইডিএস-এর পরিভাষা সংক্রান্ত নরিদশেকি: 'এইডসের শকার' এর পরিবর্তে 'যে মানুষরা এইচআইভি-র সগ্গে জীবনধারণ করছেন'; 'এইডসের বরিদধে লড়াই' এর পরিবর্তে 'এইডসের জন্য সহায়তা'।

যোগায়, সহমরমতি কষ্ণুগণ করে এবং চর্কিঁসা করানো বা স্ক্রনিং, পরীক্ষা বা ক্যোয়ারেন্টাইনে থাকায় অনীহা বাড়িয়ে তোলে।

কি করবনে - বজ্জ্ঞগনকি ডটোর ভিত্তিতে ক্যোভডি-১৯ এর ঝুঁকি সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানান এবং সরকারের পক্ষে থেকে দেওয়া সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য পরামর্শগুলি সম্পর্কে কথা বলুন।

কি করবনে না - এমন অতিরঞ্জিত ভাষা ব্যবহার করবনে না ভয় জাগিয়ে তোলে যখন "প্লেগে/মহামারী" বা "মহাবিপ্লয়"।

কি করবনে না - ভিত্তিহীন গুজবের পুনরাবৃত্তি করবনে না বা শয়োর করবনে না।

কি করবনে - ইতিবাচকভাবে কথা বলবনে এবং প্রতিরোধ ও চর্কিঁসার জন্য যো পদক্ষেপে নতি হবো সগেলারি কার্যকারিতার ওপর জোর দবনে। বশেরিভাগ মানুষের ক্ষতেরেই এই রোগকে পরাভূত করা সম্ভব। সহজ কিছু পদক্ষেপে রয়েছে যোগেলি নিয়ে আমরা নজিদে, আমাদের প্রয়িজনদরে এবং যাদরে ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি তাদরে নরিাপদ রাখতে পারি। যো মানুষদরে এই রোগেরে ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি তাদরে নরিাপদ রাখার জন্য আমাদের সকলকে মলিে কাজ করতে হবো।

কি করবনে না - নেতিবাচক বিষয়গুলি বা বিপিদরে বার্তাগুলির উপর খুব বেশি গুরুত্ব দবনে না বা সগেলি নিয়েই আলোচনা চালিয়ে যাবনে না।

কি করবনে - ক্যোভডি-১৯ হওয়া প্রতিরোধ করার জন্য সুরক্ষামূলক পদক্ষেপে, স্ক্রনিং, পরীক্ষা এবং চর্কিঁসা যো অত্যন্ত কার্যকর, সেই বিষয়টির উপর জোর দিন।

২. আপনার কি করণীয়: কলঙ্ক মোকাবলো ও রোধ করার জন্য কিছু সহজ পরামর্শ

সরকার, জনসাধারণ, গণ মাধ্যম, প্রভাবশালী ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠান এবং সম্প্রদায়গুলি কলঙ্ক প্রতিরোধ ও থামানোর ক্ষতেরে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সেশ্যাল মিডিয়া এবং যোগাযোগেরে অন্যান্য মাধ্যমগুলি ব্যবহার করার সময় আমাদের সকলকে ক্যোভডি-১৯-কে ঘরিে সহযোগিতামূলক মনোভাব প্রকাশ করতে হবো। সামাজিক কলঙ্কেরে মোকাবলো করার জন্য কি কি পদক্ষেপে নেওয়া যায় সেই বিষয়ে এখানে কিছু উদাহরণ এবং পরামর্শ দেয়া হল:

- **সঠিক তথ্য প্রচার করুন:** ক্যোভডি-১৯ সম্পর্কে যথেষ্ট না জানার কারণে সামাজিক কলঙ্ক বাড়ো। ক্যোভডি-১৯ এ আক্রান্ত এলাকা, ব্যক্তি এবং সমষ্টিগতভাবে এই রোগেরে ঝুঁকির পরিমাণ, চর্কিঁসার কি কি বিকল্প রয়েছে এবং ক্যোথায় গলে স্বাস্থ্য পরিশ্রবো ও তথ্য পাওয়া যাবে সেই সম্পর্কে দেশে এবং গ্যোম্শ্ঠী-নির্দিষ্ট তথ্য সংগ্রহ করুন, একত্রিত করুন এবং প্রচার করুন। সহজ ও পরিচিত ভাষায় কথা বলুন এবং কলনিকাল শব্দ ও পরিভাষা এড়িয়ে চলুন। **সেশ্যাল মিডিয়ার সাহায্যে সহজেই** অনেকে মানুষেরে কাছে স্বল্প খরচে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য পেঁছে দেয়া যায়।³

3 ২০১৪ সালে পশ্চিম আফ্রিকার আরও তিনটি দেশে সহনাইজেরিয়ায় যখন ইবোলা রোগেরে প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়ছিলি, তখন সেশ্যাল মিডিয়াতে সঠিক তথ্য প্রচার করে এবং টুইটার ও ফেসবুকে প্রচারিত ভুয়ো খবরগুলি সঠিক করার মাধ্যমে নাইজেরিয়া এই প্রাদুর্ভাব সফলভাবে নিয়ন্ত্রণ করছিলি। এই প্রচেষ্টা বিশেষভাবে কার্যকর হিয়ছিলি কারণ আন্তর্জাতিক বেসরকারি অলাভজনক সংস্থাগুলি (এনজিও), সেশ্যাল মিডিয়ার প্রভাবশালী ব্যক্তিত্ব, তারকা এবং ব্লগাররা তাদরে সুপ্রসারিত প্লেয়াটফর্ম ব্যবহার করে স্বাস্থ্য সম্পর্কে বার্তাগুলি ফরওয়ার্ড ও শয়োর

- **সমাজের প্রভাবশালী ব্যক্তিদের জড়িত করুন** ৪ যমেন ধর্মীয় নতো এবং সম্প্রদায়ের অন্যান্য নতুবন্দ। তাদের নিজ নিজ সম্প্রদায়কে কলঙ্কিত মানুষ এবং কীভাবে তাদের সহায়তা করা যায় ও সামাজিক কলঙ্ক কমানো যায় সেই সম্পর্কে ভাবনাচিন্তা করতে বলতে উৎসাহিত করুন। শ্রোতা-নরিদ্ষিট বারতাগুলি প্রচার করার জন্য সম্মানতি তারকাদরে সাহায্য ননি। য়ে তারকারা এই তথ্য প্রচার করবনে তাদের ব্যক্তিগিতভাবে সেই সম্প্রদায়ের সাথে জড়িত থাকতে হবে। যাদরে প্রভাবতি করার চেষ্টা করা হচ্ছে, এবং তার পাশাপাশি তাদের সেই সম্প্রদায়ের জন্য ভৌগোলিক ও সাংস্কৃতিক ভাবে উপযুক্ত হতে হবে। উদাহরণ, একজন ময়ের (বা অন্য কোনও প্রভাবশালী ব্যক্তিত্ব) সোশ্যাল মিডিয়ায় লাইভ অনুষ্ঠানে এমন সম্প্রদায়ের নতোর সঙ্গে হাত মলোলনে যারা কলঙ্করে সম্মুখীন হচ্ছে।
- **সেই স্থানীয় মানুষদের কণ্ঠস্বর জোরদার করুন** এবং গল্প ও ছবগুলি তুলে ধরুন যাদরে কৌভডি-১৯ এ আক্রান্ত হওয়ার অভিজ্ঞতা হ়াছে এবং প্রমাণ করে দনি য়ে রোগীরা সরে ওঠনো। এই বিষয়টির উপর গুরুত্ব দনি য়ে বেশিরভাগ মানুষই কৌভডি-১৯ থেকে সরে ওঠনো।
- **একটি "হরিনো" কর্মসূচী বাস্তবায়িত করুন** য়াতে সেই পরচির্ষাকারী এবং স্বাস্থ্য কর্মীদের সম্মান জানানো হবে যাদরে সাধারণত কলঙ্কিত করা হ়া়। কমিউনিটির স্বচেছাসবেকরাও সম্প্রদায়ের মধ্যে কলঙ্ক কমানোর ক্ষেত্রে একটি বিশাল ভূমিকা পালন করনো।
- **বভিন্নি জাতগিেষ্টীর কথা তুলে ধরুন।** সমস্ত প্রচার উপকরণে বভিন্নি জাতগিেষ্টী কীভাবে কৌভডি-১৯ এ কষতগিরসত হচ্ছে এবং এর বসিতার রোধরে জন্য সকলে মলিে কাজ করছে তা দেখাতে হবে। টাইপফসে, প্রতীক এবং ফরম্যাট নরিপকেষ রাখবনে এবং কোনও নরিদ্ষিট গেষ্টীর দকিে ইংগতি করবনে না।
- **নৈতিক সাংবাদকিতার প্রচার ও প্রসার করুন:** প্রাথমিক সংক্রমণ রোধরে জন্য পদকষপে, কৌভডি-১৯ এর লক্ষণ এবং কখন চকি়াসার জন্য যাওয়া উচি়া সেই বিষয়গুলি ঘরিে রচিত উপকরণরে প্রচার করুন। ব্যক্তিগিত আচরণ এবং রোগীদের দায়িত্বরে উপর খুব বেশি গুরুত্ব আরোপ করলে যাদরে রোগটি হ়য়ে থাকতে পারে তাদের কলঙ্ক বৃদ্ধির সম্ভাবনা থাকে। যমেন, কছি় মিডিয়া আউটলটে কৌভডি-১৯ এর উৎসরে উপর খুব বেশি গুরুত্ব আরোপ করছে। য়াতে প্রত্যকে দশরে "প্রথম রোগীকে" (পশেনেট জরিো) শনাক্ত করার চেষ্টা করা হচ্ছে। টকিা এবং চকি়াসা আবধিকাররে প্রচেষ্টার উপর গুরুত্ব দলিে তা ভয় বাড়তে পারে এবং এমন ধারণা তরৈ করতে পারে য়ে আমাদের সংক্রমণ প্রতরোধ করার কোনও কষমতা নহে।
- **যোগদান করুন:** সামাজিক কলঙ্ক এবং গতানুগতিক চিন্তাধারার মোকাবলো করার জন্য অনেকেগুলি উদ্যোগ নওয়া হ়াছে। একটি আন্দোলন গড়ে তোলো এবং ইতিবাচক পরবিশে তরৈ

করছিলিনো ফয়োইন, এ. ২০১৬। এনগজেটি সোশ্যাল মিডিয়া ফর হলেথ কমিউনিকশন ইন আফরিকা: অ্যাপ্রোচসে, রজোল্টস অ্যান্ড লসেনস।
জার্নাল অফ মাস কমিউনিকশন অ্যান্ড জার্নালিজম, ৬(৩১৫)।

4 ২০১৩ সালে অভিনিতরী অ্যাঞ্জেলিনা জোলি রোগ প্রতরোধরে জন্য ডাবল ম্যাসকেটোমি করার খবর বহুলভাবে প্রচারতি হওয়ার পরে বশে কয়কে বছর ধরে য়ে স্তন ক্যান্সাররে জীনগত কারণ ও পরীকষা সম্পর্কে ইন্টারনেটে সার্চ করা বড়ে গছিলি তাকে জন স্বাস্থ্য প্রচার গবমেকরা "অ্যাঞ্জেলিনা জোলি এফেক্ট" নাম দলি়েছিলিনো। এই "এফেক্ট" বা প্রভাব থেকে ইংগতি পাওয়া যায় য়ে জনসাধারণরে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জ্ঞান অর্জনরে প্রচেষ্টা এবং কৌভডি-১৯ এর প্রততি তাদের মনোভাব ও স্বাস্থ্য পরমিবো গ্রহণরে ইচ্ছাকে প্রভাবতি করার ক্ষেত্রে বশিবস্তু সূত্র থেকে তারকাদরে পরামর্শ বা সুপারিশ কার্যকর হতে পারে।

করার জন্য এই ধরনের কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করুন যাতঃ সকলরে জন্য ভাবনাচিন্তা এবং সহমর্মিতা প্রকাশ পায়।

৩. যোগাযোগের জন্য পরামর্শ এবং বার্তা

কোভিড-১৯ এর বর্তমান প্রাদুর্ভাবের থেকেও দ্রুত গতিতে ভুল তথ্য ও গুজবের একটি "তথ্যের মহামারী" (ইনফোডেমিক) ছড়িয়ে পড়ছে। এটি সামাজিক কলঙ্ক এবং রোগ কবলিত এলাকার মানুষদের সাথে বৈষম্যসহ বিভিন্ন নৈতিক প্রভাবে অবদান রাখছে। এই নতুন প্রাদুর্ভাবে ক্রান্তগ্রস্ত সম্প্রদায় এবং মানুষদের পাশে দাঁড়ানোর জন্য প্রয়োজন আমাদের সকলের প্রকৃতিবদ্ধভাবে কাজ করা, এবং তার পাশাপাশি স্পষ্ট ও দরকারি তথ্য প্রচার করা।

ভ্রান্ত ধারণা, গুজব এবং ভুল তথ্য সামাজিক কলঙ্ক ও বৈষম্য বৃদ্ধি করে, যার ফলে রোগের সাথে লড়াইয়ের কার্যকারিতা কমে যায়।

- ভ্রান্ত ধারণার মোকাবলো করুন কিন্তু সেই সঙ্গে, মানুষের অনুভূতি এবং তার বশবর্তী হয়ে তাদের আচরণের বাস্তবতা স্বীকার করতে হবে, যদিও হয়ত তার মূলে থাকা ধারণাগুলি ভ্রান্ত।
- রোগ প্রতিরোধ করা, প্রাণ রক্ষার জন্য পদক্ষেপে নেওয়া এবং রোগের শুরুতে পরীক্ষা ও চিকিৎসা করা কতটা জরুরি তা প্রচার করুন।

সামগ্রিক সংহতি এবং বৈশ্বিক সহযোগিতার মাধ্যমে সংক্রমণের বিস্তার প্রতিরোধ করা এবং সম্প্রদায়গুলির উদ্বিগ্নতা প্রশমিত করা সম্ভব।

- সহানুভূতিশীল জবানি বা কাহিনী প্রচার করুন যাতঃ কোভিড-১৯ এ ক্রান্তগ্রস্ত ব্যক্তি ও গোষ্ঠীর অভিজ্ঞতা ও লড়াইকে মানবিক দৃষ্টিকোণ থেকে তুলে ধরে।
- সমর্থন এবং উৎসাহ দিন সেই সমস্ত মানুষদের যারা এই প্রাদুর্ভাবের সহায়তা কার্যে প্রথম সারিতে রয়েছেন যাদের স্বাস্থ্য কর্মী, স্বচ্ছাসবেক এবং সম্প্রদায়ের নেতৃবৃন্দ।

ভয় নয়, সঠিক তথ্যই কোভিড-১৯ এর বিস্তার রুখতে পারে।

- এই রোগ সম্পর্কে সত্য এবং সঠিক তথ্য সকলকে জানান।
- ভ্রান্ত বিশ্বাস এবং গতানুগতিক চিন্তাধারার মোকাবলো করুন।
- আপনার প্রতিটি শব্দ অত্যন্ত সতর্কতার সাথে নির্বাচন করবেন। আমরা যথোপযুক্ত কথো বলা সতঃ অন্যদের মনোভাবকে প্রভাবিত করতে পারে (উপরে 'কি করবেন' ও 'কি করবেন না' দেওয়া হয়েছে সেগুলি দেখুন)।