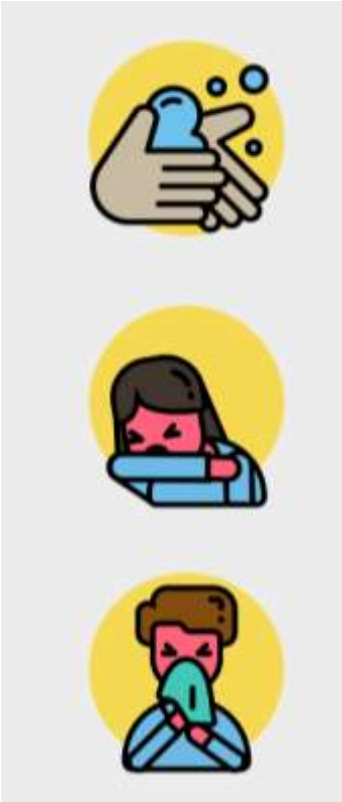

COVID-19 से जुड़े सामाजिक कलंक को रोकने और संबोधित करने के लिए[1] एक मार्गदर्शिका

यह दस्तावेज़ इस सामाजिक कलंक को कम करने के लिए कार्रवाई का सुझाव देता है जिनका कुछ लोग बीमारी के प्रकोप के दौरान अनुभव करते हैं।

लक्षित समुदाय: सरकार, मीडिया और COVID-19 पर काम करने वाले स्थानीय संगठन।

सामाजिक कलंक COVID-19 की अनुक्रिया की प्रभावशीलता को कम करता है

जब हम COVID-19 जैसी बीमारियों से जुड़े सामाजिक कलंक को कम करते हैं, तो हम अनुक्रिया की प्रभावशीलता में सुधार करते हैं। स्वास्थ्य के संदर्भ में सामाजिक कलंक उन लोगों के बीच नकारात्मक संबंध है जो कुछ विशेषताओं और / या एक विशिष्ट बीमारी साझा करते हैं। ऐसे प्रकोप के बीच में, जिन लोगों का बीमारी के साथ कथित संबंध है, वो भेदभाव का अनुभव कर सकते हैं। उन्हें अलग से इलाज किया जा सकता है और / या सामाजिक हैसियत में कमी होने का अनुभव हो सकता है।

सामाजिक कलंक रोग, और उनकी देखभाल करने वालों, परिवार, दोस्तों और समुदायों के लोगों को प्रभावित कर सकता है। जिन लोगों को यह बीमारी नहीं है, लेकिन जो इस समूह के अन्य विशेषताओं को साझा करते हैं, उन्हें भी सामाजिक कलंक झेलना पड़ सकता है।

COVID-19 के प्रकोप ने सामाजिक कलंक और भेदभावपूर्ण व्यवहारों को जन्म दिया है। कुछ जातीय पृष्ठभूमि के लोग और वायरस के संपर्क में रहने वाले सभी व्यक्ति सबसे अधिक प्रभावित हुए हैं।

ज्ञान का अभाव सामाजिक कलंक पैदा करता है

COVID-19 से जुड़ा सामाजिक कलंक तीन मुख्य कारकों पर आधारित है:

1) यह एक नई बीमारी है जिसके बारे में अभी भी कई बाते अज्ञात हैं

2) हमें हमेंशा अज्ञात का डर रहता है

3) उस डर को 'दूसरों ’के साथ जोड़ना आसान है।

यह समझा जा सकता है कि जनता में भ्रम, चिंता और भय है। दुर्भाग्य से, ये कारक सामाजिक कलंक को भी बढ़ावा देती है।

सामाजिक कलंक अस्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देता है

कलंक सामाजिक सामंजस्य नष्ट करता है तथा कुछ समूहों और व्यक्तियों को गलत तरीके से हाशिए पर रख सकता है। इससे वायरस फैलने की संभावना अधिक होती है और परिणामस्वरूप अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती है और रोग के प्रकोप को नियंत्रित करने में कठिनाई हो सकती है|

कलंक निम्नलिखित कर सकते हैं:

[1] इस सूची में जॉन्स हॉपकिन्स सेंटर फॉर कम्युनिकेशन प्रोग्राम्स, READY नेटवर्क की सिफारिशें शामिल हैं।

सामग्री अद्यतन: 24 फरवरी 2020, सरल भाषा अद्यतन: 15/03/2020

- भेदभाव से बचने हेतु बीमारी को छिपाने के लिए लोगों को प्रेरित कर सकता है
- लोगों को तुरंत स्वास्थ्य देखभाल की कोशिश करने से रोक सकता है
- स्वस्थ व्यवहार अपनाने से लोगों को हतोत्साहितकर सकता है

सामाजिक कलंक को कैसे संबोधित करें

संचारी रोगों से जुड़ी सामाजिक कलंक के अनुक्रिया की प्रभावशीलता को कम करता है। इसका मुकाबला करने के लिए, हमें स्वास्थ्य सेवाओं और सलाह में सामुदायिक विश्वास का निर्माण करना चाहिए। हमें समुदायों को बीमारी को समझने, उसे प्रबंधित करने के लिए प्रभावी, व्यावहारिक उपायों को अपनाने और प्रभावित लोगों के प्रति संवेदनशील बनाना होगा।

हम COVID-19 के बारे में कैसे संवाद करते हैं, यह महत्वपूर्ण है। जब हम एक ऐसा वातावरण बनाते हैं जहां लोग बीमारी और इसके प्रभाव पर खुलकर और ईमानदारी से और प्रभावी ढंग से चर्चा कर सकते हैं, तब हम बीमारी का मुकाबला करने के लिए प्रभावी कार्रवाई करने के लिए लोगों की मदद करते हैं । यह नतीजतन भय और उससे उत्पन्न सामाजिक कलंक को कम करता है।

इस दस्तावेज़ में सामाजिक कलंक को कम करने के लिए सुझाए गए कार्य शामिल हैं:

1. शब्द महत्वपूर्ण हैं: COVID-19 के बारे में बात करते समय क्या करना है और क्या नहीं करना है
2. अपना कर्त्तव्य करें: कलंक को संबोधित करने और रोकने के लिए सरल सुझाव
3. संवाद सलाह और संदेश।

1. शब्द महत्वपूर्ण हैं: COVID-19 के बारे में बात करते समय क्या करना है और क्या नहीं करना है

कुछ शब्दावली सामाजिक कलंक को भड़का सकती है। 'संदिग्ध मामला' और 'अलगाव' जैसे शब्द इसके उदाहरण हैं। वे मौजूदा नकारात्मक रूढ़ियों को बढ़ावा दे सकते हैं, बीमारी और अन्य कारकों के बीच झूठे संघों को मजबूत कर सकते हैं, भय पैदा कर सकते हैं या उन लोगों को अछूत बना सकते हैं जिनके पास बीमारी है।

यह लोगों को स्क्रीनिंग, परीक्षण और संगरोध से हतोत्साहित कर सकता है। हम 'मनुस्य पहले' जैसी एक भाषा की सलाह देते हैं जो मीडिया सहित सभी संचार चैनलों में लोगों का सम्मान करती है और उन्हें सशक्त बनाती है। मीडिया में प्रयुक्त शब्द विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि ये COVID-19 पर लोकप्रिय भाषा और संचार को आकार देंगे। समुदाय संदिग्ध COVID-19 रोगियों और उनके परिवारों और प्रभावित समुदायों को कैसे देखते हैं और उनका इलाज करते हैं इन बातोंको नकारात्मक रिपोर्टिंग प्रभावित कर सकती है ।

समावेशी भाषा और कम कलंककारी शब्दावली कैसे HIV, टीबी और H1N1 फ्लू से महामारी और महामारी को नियंत्रित करने में मदद करती है, इसके कई उदाहरण हैं।[2]

[2] UNAIDS शब्दावली दिशानिर्देश: 'AIDS पीड़ित' से 'HIV पीड़ित लोगों' के लिए; 'AIDS के खिलाफ लड़ाई' से लेकर 'AIDS की प्रतिक्रिया' तक।

क्या करें और क्या नहीं करें

नीचे **COVID-19 के बारे में बात करते समय शब्दप्रयोग में** क्या करना है और क्या नहीं करना है इसके कुछ सुझाव दिए गए हैं:

यह करो - नए कोरोनोवायरस रोग के बारे में बात करो (COVID-19)

यह मत करो - रोग के साथ स्थान या जातीयता संलग्न न करें। इसे "वुहान वायरस", "चीनी वायरस" या "एशियाई वायरस" के रूप में संदर्भित न करें।

बीमारी के लिए आधिकारिक नाम को जानबूझकर कलंक से बचने के लिए चुना गया था - 'को' का अर्थ है कोरोना, वायरस के लिए "वी" और रोग के लिए "ड", 19 है क्योंकि यह बीमारी 2019 में उभरी है।

क्या करें - जो COVID-19 से संक्रमित है, COVID-19 के लिए इलाज करा रहे लोग, COVID-19 से उबरने वाले लोग या COVID-19 के संक्रमण के बाद मरने वाले लोग, ऐसे लोगों के बारे में बात करें

क्या ना करें - इस बीमारी से पीड़ित लोगों का उल्लेख "COVID-19 का रोगी " या "पीड़ित" ऐसे न करें

क्या करें - जो "COVID-19 से संक्रमित है" या वे लोग जो "COVID -19 के लिए अनुमानी हैं" उन लोगों के बारे में बात करें

क्या ना करें - "COVID-19 संदिग्धों" या "संदिग्ध मामलों" के बारे में बात न करें।

क्या करें - लोग COVID-19 कैसे "संक्रमित हो सकते हैं" या "अनुबंध हो सकते है" उसके बारे में बात करें

क्या ना करें लोगों द्वारा "COVID-19 संचारित" "दूसरों को संक्रमित करना" या "वायरस फैलाना" के बारे में बात नहीं करना चाहिए क्योंकि यह जानबूझकर संचरण का अर्थ है और दोष निर्धारित करता है।

अपराधीकरण या अमानवीय शब्दावली का उपयोग करने से यह धारणा बनती है कि बीमारी से पीड़ित लोगों ने किसी तरह कुछ गलत किया है या हम में से बाकी लोगों की तुलना में कम मानव हैं। यह कलंक बढ़ाता है, सहानुभूति को कम करता है, और संभावित रूप से उपचार की तलाश या स्क्रीनिंग, परीक्षण और संगरोध करने में अनिच्छा पैदा करने में बढ़ावा देता है.

क्या करें - वैज्ञानिक डेटा और नवीनतम आधिकारिक स्वास्थ्य सलाह के आधार पर, COVID-19 से जोखिम के बारे में सटीक बात करें।

क्या ना करें – "प्लेग" या "सर्वनाश" जैसी भय उत्पन्न करनेवाली अतिशयोक्तिपूर्ण भाषा का उपयोग न करें

क्या ना करें - अपुष्ट अफवाहों को न दोहराएं या साझा न करें

क्या करें - सकारात्मक रूप से बात करें और रोकथाम और उपचार उपायों की प्रभावशीलता को गुरुत्व दें। ज्यादातर लोगों के लिए यह एक बीमारी है जिस पर वह विजय पा सकते हैं। कुछ सरल कदम हैं जो हम सब अपने आप को, अपने प्रियजनों और सबसे कमजोर लोगों को सुरक्षित रखने के लिए उठा सकते हैं। हमें सबसे कमज़ोर लोगों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए एक साथ काम करना होगा।

क्या ना करें - नकारात्मक परिणाम या खतरे के संदेशों पर जोर देना या उन पर ध्यान देना।

क्या करें - COVID-19 से सुरक्षित रहने के लिए सुरक्षात्मक उपायों को अपनाने की प्रभावशीलता पर जोर देने के साथ-साथ प्रारंभिक जांच, परीक्षण और उपचार।

2. अपने से करें: कलंक को रोकने के लिए सरल विचारों को साझा करें

सामाजिक कलंक दूर करने और रोकथाम में सरकारों, नागरिकों, मीडिया, प्रमुख प्रभावकों और समुदायों की महत्वपूर्ण भूमिका है। सोशल मीडिया और अन्य संचार प्लेटफार्मों पर संचारण करते समय हम सभी को COVID-19 के विषय में संवेदनशील व्यवहार दिखाने की जरूरत है। सामाजिक कलंक का मुकाबला करने के लिए उपयुक्त कार्यों पर कुछ उदाहरण और सलाह इस प्रकार हैं:

- **हकीकत को साझा करें**: COVID-19 के बारे में अपर्याप्त ज्ञान सामाजिक कलंक को बढ़ाता है। प्रभावित क्षेत्रों के देश- और समुदाय-विशिष्ट जानकारी, COVID -19 के तरफ व्यक्तिगत और सामूहिक आलोचनीयता, उपचार विकल्पों और स्वास्थ्य देखभाल तथा अधिक जानकारी कहा मिल सकती हैं, इस विषय में सटीक जानकारी एकत्र करें, सत्यापित करें और प्रसारित करें। परिचित भाषा का प्रयोग करें और चिकित्सा शब्दावली से बचें। **सामाजिक मीडिया** कम लागत पर स्वास्थ्य की जानकारी के साथ बहुत सारे लोगों तक पहुंचने के लिए उपयोगी है।[3]

- **सामाजिक प्रभावकों 4** जैसे कि धार्मिक नेताओं या अन्य सामुदायिक नेताओं को शामिल करें। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे, जो लोग कलंक से पीड़ित हैं उनकी कैसे मदद कर सकते है या उनके सामाजिक कलंक को कम कैसे कर सकते है इस विषय पर चिंतन करने के लिए अपने समुदायों के लोगोंको प्रेरित करें। लक्षित संदेशों को बढ़ावा देने के लिए सम्मानित हस्तियों की मदद लें। इस जानकारी को संप्रेषित करने वाली हस्तियों को व्यक्तिगत रूप से संलग्न होना चाहिए, और भौगोलिक और सांस्कृतिक रूप से दर्शकों के लिए उपयुक्त होना चाहिए जिन्हें वे प्रभावित करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए एक नगरसेवक (या अन्य प्रमुख प्रभावक) को ले लीजिए जो सोशल मीडिया पर लाइव होगा और एक कलंकित समुदाय के नेता के साथ हाथ मिलाएगा।

- **आवाजें तेज करें**,COVID- 19 का अनुभव करने वाले स्थानीय लोगों के अनुभव , कहानियों और छवियों को प्रवर्धित करें और साबित करें कि मरीज ठीक हो जाते हैं। गुरुत्व दें कि ज्यादातर लोग COVID-19 बीमारी के बाद ठीक हो जाते हैं।

- **जिन्हे कलंकित किया जा सकता है, ऐसे कार्यवाहक और स्वास्थ्य सेवा कामगारों को** सम्मानित करने वाले "हीरो" अभियान को लागू करें। समुदायों में कलंक को कम करने में सामुदायिक स्वयंसेवक भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

- **विभिन्न जातीय समूहों को चित्रित करें।** सभी सामग्रियों में यह दिखाना चाहिए की विविध समुदायों पर इसकाअसर हो रहा है और COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए एक साथ काम करना चाहिए। सुनिश्चित करें कि अक्षराकृति, प्रतीक और प्रारूप तटस्थ हैं और किसी विशेष समूह तरफ इशारा नहीं कर रहे हैं।

- नैतिक पत्रकारिता को**बढ़ावा दें**: बुनियादी संक्रमण निवारण प्रथाओं, COVID-19 के लक्षणों और कब स्वास्थ्य देखभाल की तलाश करें, इस विषय के बारेमें होनेवाली सामग्री को बढ़ावा दें। व्यक्तिगत व्यवहार और मरीजों की ज़िम्मेदारी

---

[3] नाइजीरिया ने सफलतापूर्वक 2014 के इबोला प्रकोप को - जिसने पश्चिम अफ्रीका में तीन अन्य देशों को प्रभावित किया था - सटीक सूचना और प्रसार तथा Twitter और Facebook पर सही संदेशों को प्रसारित करने के लिए लक्षित सोशल मीडिया अभियानों को नियोजित करने के माध्यम से समाहित कर लिया था| यह हस्तक्षेप विशेष रूप से प्रभावी था क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय गैर-सरकारी संगठन (NGOs), सोशल मीडिया प्रभावित, मशहूर हस्तियों और ब्लॉगर्स ने अपने व्यापक प्लेटफार्मों का उपयोग स्वास्थ्य संचार पर दी जाने वाली जानकारी और राय साझा करने के लिए किया। फायोयिन, ए. २०१६ अफ्रीका में स्वास्थ्य संचार के लिए सोशल मीडिया को शामिल करना: दृष्टिकोण, परिणाम और पाठ। *जनसंचार और पत्रकारिता जर्नल*, 6 (315)।

[4] "एंजेलीना जोली प्रभाव" शब्द सार्वजनिक स्वास्थ्य संचार शोधकर्ताओं द्वारा 2013 की अभिनेत्री एंजेलिना जोली के कई वर्षों के लिए स्तन कैंसर आनुवांशिकी और परीक्षण के बारे में बढ़ी हुई इंटरनेट खोजों के लिए बनाया गया था, जो एक बहुत ही कथित निवारक दोहरे मास्टेक्टॉमी से गुज़री थी। "प्रभाव" से पता चलता है कि विश्वसनीय स्रोतों से सेलिब्रिटी समर्थन स्वास्थ्य ज्ञान, Covid-19 के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति उनके दृष्टिकोण और आगे बढ़ने के लिए जनता को प्रभावित करने में प्रभावी हो सकते हैं।

पर ध्यान देने से जिन्हें बीमारी हो सकती है ऐसे लोगों पर लगा कलंक बढ सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ मीडिया आउटलेट COVID-19 के स्रोत पर ध्यान केंद्रित करते हैं, प्रत्येक देश में "पेशंट जीरो (पहला रोगी)" की पहचान करने की कोशिश कर रहे हैं। एक टीका और उपचार खोजने के प्रयासों पर जोर देने से भय बढ़ सकता है और यह धारणा दी जा सकती है कि हम संक्रमण को रोकने में सक्षम नहीं हैं।

- **जोड़ें:** सामाजिक कलंक और रूढ़िवादिता को दूर करने के लिए कई उपक्रम है। एक आंदोलन और एक सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए उन गतिविधियों में भाग लें जो सभी के लिए संवेदना और सहानुभूति दिखाती है।

3. संवाद सुझाओ और संदेश

गलत सूचना और अफवाहों का एक "**बवंडर**" COVID-19 के वर्तमान प्रकोप से अधिक तेज़ी से फैल रहा है। यह सामाजिक कलंक सहित नकारात्मक प्रभावों में योगदान देता है और प्रकोप से प्रभावित क्षेत्रों के लोगों के साथ भेदभाव करता है। हमें समुदायों और इस नए प्रकोप से पीड़ित लोगोंकी मदद करने के लिए सामूहिक एकजुटता और स्पष्ट, कार्रवाईयोग्य जानकारी की आवश्यकता है।

गलत धारणा, अफवाहें और गलत सूचना सामाजिक कलंक और भेदभाव में योगदान करती हैं, जो मदद प्रक्रिया प्रभावशीलता को कम करती है।

- **गलत धारणाओं को संबोधित करें लेकिन** ध्यान दें कि लोगों की भावनाएं और बाद का व्यवहार वास्तविक है, भले ही अंतर्निहित धारणा झूठी हो।
- **रोकथाम**, जीवन रक्षक कार्यों, प्रारंभिक जांच और उपचार के महत्व को बढ़ावा दे।

सामूहिक एकजुटता और वैश्विक सहयोग आगे संचरण को रोकते हैं और समुदायों की चिंताओं को कम करते हैं।

- **सहानुभूतिपूर्ण आख्यानों** या कहानियों को साझा करें जो COVID-19 से प्रभावित व्यक्तियों या समूहों के अनुभवों और संघर्षों का मानवीकरण करते हैं
- **इस प्रकोप की प्रतिक्रिया के मोर्चे पर उन लोगों के लिए समर्थन** और प्रोत्साहन का संचार करें, जिनमें स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता, स्वयंसेवक और समुदाय के नेता शामिल हैं।

तथ्य, ना की डर, COVID-19 के प्रसार को रोक देगा

- तथ्यों और बीमारी के बारे में सटीक जानकारी साझा करें।
- मिथकों और रूढ़ियों को संबोधित करें।
- शब्दों का चयन ध्यान से करें। जिस तरह से हम संवाद करते हैं, वह दूसरों के दृष्टिकोण को प्रभावित कर सकता है (क्या करे और क्या न करें को देखिए)।