

# Panduan untuk mencegah dan menangani stigma sosial<sup>1</sup> berkaitan COVID-19



Dokumen ini mencadangkan tindakan-tindakan untuk mengurangkan stigma sosial yang dialami oleh sesetengah orang semasa wabak penyakit ini.



Kumpulan sasaran: Pihak kerajaan, organisasi media dan tempatan yang sedang menangani COVID-19.

## Stigma sosial mengurangkan keberkesanan respons terhadap COVID-19

Apabila kita mengurangkan stigma sosial yang berkaitan dengan COVID-19, kita meningkatkan keberkesanan respons. Stigma sosial dalam konteks kesihatan adalah hubungan negatif antara orang-orang yang berkongsi ciri-ciri tertentu dan/atau mempunyai penyakit tertentu. Semasa berlakunya sesuatu wabak, orang-orang yang dilihat mempunyai kaitan dengan penyakit tersebut mungkin akan mengalami diskriminasi. Mereka mungkin dipulau dan/atau kehilangan status.



Stigma sosial boleh menjejaskan orang lain yang menghidap penyakit ini, serta para penjaga, keluarga, sahabat handai dan masyarakat setempat mereka. Orang lain yang tidak menghidap penyakit tersebut tetapi berkongsi ciri lain dengan kumpulan ini mungkin akan mengalami stigma sosial juga.

Wabak COVID-19 telah menyebabkan stigma sosial dan tingkah laku diskriminasi. Pelbagai orang dari latar belakang etnik tertentu dan sesiapa saja yang dilihat telah terdedah kepada virus tersebut adalah yang paling terjejas.

## Kurang pengetahuan membawa kepada stigma sosial

Stigma sosial yang dikaitkan dengan COVID-19 adalah berdasarkan tiga faktor utama:

- 1) ia merupakan penyakit baharu yang masih banyak yang tidak diketahui tentangnya
- 2) kita sering berasa takut dengan perkara yang tidak diketahui
- 3) ianya mudah untuk mengaitkan ketakutan itu dengan benda 'asing'.

Dapat difahami bahawa terdapat kekeliruan, kebimbangan, dan ketakutan dalam kalangan orang awam. Malangnya, faktor-faktor ini juga menimbulkan stigma sosial.

## Stigma Sosial mendorong tingkah laku yang tidak sihat

Stigma boleh menjejaskan perpaduan sosial dan meminggirkan kumpulan dan individu tertentu secara tidak adil. Perkara ini menyebabkan virus tersebut lebih cenderung untuk tersebar dan boleh

<sup>1</sup> Senarai semak ini merangkumi saranan dari Johns Hopkins Center for Communication Programs, READY Network.

mengakibatkan masalah-masalah kesihatan yang lebih teruk dan kesukaran untuk mengawal wabak penyakit tersebut.

Stigma boleh:

- Mendorong orang awam untuk menyembunyikan penyakit tersebut untuk mengelak daripada diskriminasi
- Mencegah orang awam daripada mendapatkan rawatan kesihatan dengan segera
- Mencegah orang awam daripada mengamalkan tingkah laku yang sihat

### **Bagaimana untuk menangani stigma sosial**

Stigma sosial berkenaan penyakit berjangkit mengurangkan keberkesanan respons. Untuk mengatasinya, kita mesti membina kepercayaan masyarakat setempat terhadap perkhidmatan dan saranan kesihatan. Kita mesti membolehkan masyarakat setempat untuk memahami penyakit tersebut, mengamalkan langkah-langkah berkesan, serta praktikal untuk mengurusnya, dan menunjukkan sikap empati terhadap orang-orang yang terjejas.

Cara kita berkomunikasi tentang COVID-19 adalah amat penting. Kita menyokong orang awam untuk mengambil tindakan yang berkesan untuk memerangi penyakit tersebut apabila kita mewujudkan sebuah persekitaran di mana orang awam boleh membincangkan dan menangani penyakit tersebut dan kesan penyakit tersebut secara terbuka, jujur dan berkesan. Seterusnya ia mengurangkan ketakutan dan stigma sosial yang timbul daripadanya.

Dokumen ini termasuklah tindakan-tindakan yang dicadangkan untuk mengurangkan stigma sosial:

1. Istilah itu penting: perkara yang patut dan tidak patut dilakukan ketika bercakap tentang COVID-19
2. Mainkan peranan anda: idea mudah untuk menangani dan mencegah stigma
3. Petua dan mesej komunikasi.

## **1. Istilah itu penting: perkara yang patut dan tidak patut dilakukan ketika bercakap tentang COVID-19**

Istilah tertentu boleh menimbulkan stigma sosial. Contohnya istilah seperti 'kes yang disyaki' dan 'pengasingan'. Ia boleh menggalakkan stereotaip negatif yang sedia ada, memperkuatkan perkaitan palsu antara penyakit dan faktor lain, mewujudkan rasa takut, atau menyahinsani orang yang berpenyakit.

Perkara ini boleh menghalang orang lain untuk melakukan pemeriksaan, ujian dan dikuarantin. Kami mengesyorkan bahasa 'mengutamakan orang lain' yang menghormati dan memperkasakan orang dalam semua saluran komunikasi, termasuklah media. Kata-kata yang digunakan dalam media sangat penting kerana kata-kata mampu membentuk bahasa dan komunikasi yang popular berkenaan COVID-19. Pelaporan negatif boleh mempengaruhi cara masyarakat setempat melihat dan merawat orang yang disyaki menghidap COVID-19, pesakit dan keluarga mereka dan masyarakat setempat yang terlibat.

Terdapat banyak contoh bagaimana bahasa inklusif dan istilah yang kurang memberi tanggapan stigma membantu mengawal wabak dan pandemik HIV, TB dan Selesma H1N1.<sup>2</sup>

## Perkara yang Patut dan Tidak Patut Dilakukan

Beberapa perkara seperti di bawah **yang patut dan tidak patut dilakukan** dari segi bahasa berkenaan dengan COVID-19:

**Anda patut** - bercakap tentang penyakit koronavirus baharu (COVID-19)

**Anda tidak patut** - mengaitkan lokasi atau etnik dengan penyakit ini. Jangan merujuknya sebagai "Virus Wuhan", "Virus Orang Cina" atau "Virus Asia".

Nama rasmi untuk penyakit tersebut sengaja dipilih untuk mengelakkan stigma - "co" bermaksud Corona, "vi" untuk virus dan "d" untuk penyakit, 19 adalah kerana penyakit itu muncul pada tahun 2019.

**Anda patut** - bercakap tentang "orang yang menghidap COVID-19", "orang yang sedang dirawat untuk COVID-19", "orang yang pulih daripada COVID-19" atau "orang yang meninggal dunia selepas dijangkiti COVID-19"

**Anda tidak patut** - merujuk kepada orang lain yang menghidapi penyakit ini sebagai "kes COVID-19" atau "mangsa"

**Anda patut** - bercakap tentang "orang yang mungkin dijangkiti COVID-19" atau "orang yang dianggap menghidap COVID-19"

**Anda tidak patut** - bercakap tentang "suspek COVID-19" atau "kes yang disyaki".

**Anda patut** - bercakap tentang orang yang "menghidap" atau "dijangkiti" COVID-19

**Anda tidak patut** bercakap tentang orang-orang yang "menyebarkan COVID-19" "menjangkiti orang lain" atau "menyebarkan virus" kerana ia menyiratkan penyebaran yang disengajakan dan menyalahkan orang lain.

Penggunaan istilah mengkriminalisasi atau tidak bersifat manusiawi yang mewujudkan kesan bahawa orang-orang yang menghidap penyakit tersebut telah melakukan kesalahan atau kurang manusiawi berbanding kita semua. Perkara ini memberi kesan stigma, melemahkan sikap empati, dan berpotensi membuat bahan api untuk mendapatkan rawatan atau menghadiri pemeriksaan, ujian dan kuarantin.

**Anda patut** - bercakap secara tepat tentang risiko COVID-19, berdasarkan data saintifik dan saranan kesihatan rasmi terkini.

**Anda tidak patut** – gunakan bahasa hiperbolik yang direka untuk menimbulkan ketakutan seperti "wabak" atau "penyingkapan".

**Anda tidak patut** - mengulangi atau berkongsi khabar angin yang belum disahkan.

**Anda patut** - bercakap secara positif dan menekankan keberkesanan langkah-langkah pencegahan dan rawatan. Virus ini ialah penyakit yang boleh diatasi oleh kebanyakan orang. Terdapat langkah-langkah mudah yang kita semua boleh ambil untuk menjaga diri kita sendiri, orang-orang yang kita cintai dan yang paling lemah. Kita perlu bekerjasama untuk membantu memastikan mereka yang paling lemah berada dalam keadaan selamat.

**Anda tidak patut** - menekankan atau menyentuh tentang perkara negatif, atau memberi mesej-mesej ancaman.

<sup>2</sup> [Garis panduan istilah UNAIDS](#): dari 'mangsa AIDS' kepada 'orang yang hidup dengan HIV'; dari 'memerangi AIDS' kepada 'respons terhadap AIDS'.

**Anda patut** - menekankan keberkesanan mengamalkan langkah-langkah perlindungan untuk mencegah daripada dijangkiti COVID-19, serta pemeriksaan, ujian dan rawatan awal.

## 2. Mainkan peranan anda: idea mudah untuk menangani dan mencegah stigma

Pelbagai kerajaan, rakyat, media, individu-individu utama yang memberi pengaruh dan masyarakat setempat mempunyai peranan penting dalam mencegah dan menghentikan stigma sosial. Kita semua perlu menunjukkan tingkah laku yang memberi sokongan berkenaan penularan COVID-19 ketika berkomunikasi di media sosial dan platform komunikasi lain. Berikut adalah beberapa contoh dan petua tentang tindakan-tindakan yang mungkin untuk mengatasi stigma sosial:

- **Penyebaran fakta:** Kurang pengetahuan tentang COVID-19 meningkatkan stigma sosial. Mengumpul, menyatukan dan menyebarkan maklumat yang tepat tentang maklumat khusus sesebuah negara dan masyarakat setempat tentang kawasan-kawasan yang terjejas, kerentanan individu dan kumpulan terhadap COVID-19, pilihan rawatan dan tempat untuk mengakses penjagaan kesihatan dan maklumat. Sila menggunakan bahasa yang biasa digunakan dan elakkan istilah klinikal. **Media sosial** berguna untuk menjangkau ramai orang dengan maklumat kesihatan dengan kos yang agak rendah.<sup>3</sup>
- **Penglibatan individu sosial yang memberi pengaruh<sup>4</sup>** seperti para pemimpin agama atau pemimpin masyarakat setempat yang lain. Mereka perlu digalakkan untuk mendorong masyarakat setempat mereka untuk memberi refleksi tentang orang-orang yang telah didiskriminasi dan cara untuk menyokong mereka serta mengurangkan stigma sosial. Sila menggunakan selebriti yang dihormati untuk mempromosikan mesej yang disasarkan. Para selebriti yang menyampaikan maklumat ini harus terlibat secara peribadi, dan sesuai mengikut geografi dan budaya kepada para penonton yang mereka ingin pengaruhi. Contohnya Datuk Bandar (atau seseorang lagi individu utama yang memberi pengaruh) yang membuat siaran langsung di media sosial dan berjabat tangan dengan pemimpin masyarakat setempat yang didiskriminasi.
- **Memperkasakan pendapat**, kisah dan imej orang-orang tempatan yang telah mengalami COVID-19 dan membuktikan bahawa para pesakit akan sembuh. Penekanan ini boleh memulihkan kebanyakan orang daripada COVID-19.

---

<sup>3</sup> Nigeria berjaya mengatasi wabak Ebola pada 2014 yang menjejaskan tiga negara lain di Afrika Barat sebahagiannya melalui penggunaan kempen media sosial yang disasarkan untuk menyebarkan maklumat yang tepat dan membetulkan mesej palsu yang diedarkan di Twitter dan Facebook. Intervensi ini amat berkesan kerana organisasi bukan kerajaan (NGO) antarabangsa, para individu yang memberi pengaruh dalam media sosial, selebriti dan penulis blog menggunakan platform luas mereka untuk menghantar dan berkongsi maklumat dan pendapat tentang komunikasi kesihatan yang dikongsi. Fayoyin, A. 2016. Engaging social media for health communication in Africa: Approaches, results and lessons. *Journal of Mass Communication and Journalism*, 6(315).

<sup>4</sup> Istilah "Efek Angelina Jolie" dicipta oleh para penyelidik komunikasi kesihatan awam untuk menjelaskan peningkatan carian internet tentang genetik dan ujian kanser payudara untuk beberapa tahun selepas pelakon Angelina Jolie 2013 menjalani mastektomi pencegahan berganda yang dilaporkan. "Efek" tersebut menunjukkan bahawa sokongan selebriti dari sumber-sumber yang dipercayai adalah berkesan untuk mempengaruhi orang ramai untuk mendapat pengetahuan kesihatan, sikap mereka terhadap dan penggunaan perkhidmatan penjagaan kesihatan untuk Covid-19.

- **Pelaksanaan kempen "wira"** yang memberi penghormatan kepada para penjaga dan perawat kesihatan yang mungkin didiskriminasi. Para sukarelawan masyarakat setempat juga memainkan peranan besar dalam mengurangkan stigma dalam masyarakat setempat.
- **Gambaran kumpulan etnik yang berbeza.** Semua bahan harus menunjukkan kepelbagaian masyarakat setempat yang terjejas dan bekerjasama untuk mencegah penyebaran COVID-19. Memastikan huruf, simbol dan format bersifat neutral dan jangan mencadangkan mana-mana kumpulan tertentu.
- Galakkan **kewartawanan beretika:** Menggalakkan kandungan berkenaan amalan pencegahan jangkitan asas, gejala COVID-19 dan bila untuk mendapatkan perkhidmatan penjagaan kesihatan. Sesuatu tumpuan terhadap tingkah laku individu dan tanggungjawab para pesakit boleh meningkatkan stigma orang ramai yang mungkin dijangkiti penyakit ini. Contohnya, beberapa saluran media memberi tumpuan terhadap sumber COVID-19, cuba mengenal pasti "pesakit sifar" di setiap negara. Penekanan usaha untuk mencari vaksin dan rawatan dapat meningkatkan rasa ketakutan dan memberi kesan yang kita tidak berdaya untuk menghentikan jangkitan.
- **Kerjasama:** Terdapat beberapa inisiatif untuk menangani stigma sosial dan stereotaip. Mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti ini untuk mewujudkan pergerakan dan persekitaran positif yang menunjukkan sikap ambil berat dan empati terhadap semua orang.

### 3. Petua dan mesej komunikasi

Sesuatu “**penyakit**” maklumat palsu dan khabar angin menyebarkan lebih cepat daripada wabak COVID-19 semasa. Perkara ini menyumbang kepada kesan negatif termasuk stigma sosial dan diskriminasi terhadap orang-orang dari kawasan-kawasan yang dijejaskan oleh wabak tersebut. Kita memerlukan solidariti kolektif dan maklumat yang jelas serta boleh diambil tindakan untuk menyokong masyarakat setempat dan orang-orang yang dijejaskan oleh wabak baharu ini.

**Tanggapan salah, khabar angin dan maklumat palsu menyebabkan stigma dan diskriminasi sosial yang mengurangkan keberkesanan respons.**

- **Menangani tanggapan salah tetapi** mengakui bahawa perasaan dan tingkah laku orang lain berikutnya adalah benar, walaupun andaian asas adalah palsu.
- **Menggalakkan kepentingan pencegahan,** tindakan menyelamatkan nyawa, pemeriksaan awal dan rawatan.

**Perpaduan kolektif dan kerjasama global menghalang penularan selanjutnya dan mengurangkan kebimbangan masyarakat setempat.**

- **Perkongsian naratif atau kisah simpati** yang memberi ciri manusiawi terhadap pengalaman dan perjuangan para individu atau kumpulan yang terjejas oleh COVID-19
- **Pemberian sokongan** dan galakan kepada mereka yang berada di barisan hadapan tindakan respons terhadap wabak ini, termasuklah para pekerja penjagaan kesihatan, sukarelawan, dan pemimpin masyarakat setempat.

**Fakta, bukan rasa takut, yang akan menghentikan penyebaran COVID-19**

- Berkongsi fakta dan maklumat yang tepat tentang penyakit ini.
- Tangani [mitos](#) dan tanggapan stereotaip.
- Pilih perkataan dengan teliti. Cara kita berkomunikasi boleh mempengaruhi sikap orang lain (lihat perkara yang patut dilakukan dan tidak patut dilakukan di atas).