



Isang gabay sa pagpigil at pagtugon sa panlipunang estigma¹ na nauugnay sa COVID-19

Nagsasaad sa dokumentong ito ng mga aksyon para mabawasan ang nararanasang panlipunang estigma ng ilang tao sa paglaganap ng mga sakit.

Pakay na imulat: Pamahalaan, midya, at mga lokal na organisasyong kumikilos kaugnay ng COVID-19.

Nababawasan ang pagiging epektibo ng pagtugon sa COVID-19 dahil sa panlipunang estigma

Kapag nabawasan natin ang panlipunang estigma na nauugnay sa mga sakit gaya ng COVID-19, nagagawa nating maging mas epektibo ang pagtugon. Ang panlipunang estigma kaugnay ng kalusugan ay ang pagbibigay ng negatibong kaugnayan sa mga taong may mga katulad na partikular na katangian at/o may partikular na sakit. Sa paglaganap ng sakit, maaaring makaranas ng diskriminasyon ang mga taong itinuturing na may kaugnayan sa sakit. Maaari silang pakitunguhan sa ibang paraan at/o mawalan ng katayuan.

Ang panlipunang estigma ay maaaring makaapekto sa mga taong mayroong sakit, at sa kanilang mga tagapag-alaga, pamilya, kaibigan at komunidad. Maaari ding makaranas ng panlipunang estigma ang mga taong walang ganoong sakit ngunit may ibang katangiang katulad sa grupong ito.

Ang paglaganap ng COVID-19 ay nagdulot ng panlipunang estigma at mga gawing nandidiskrimina. Pinakaapektado ang mga taong mula sa mga partikular na etnisidad at sinumang itinuturing na nalapit sa virus.

Nagkakaroon ng panlipunang estigma dahil sa Kakulangan ng kaalaman

Ang panlipunang estigma na nauugnay sa COVID-19 ay batay sa tatlong pangunahing salik:

- 1) isa itong bagong sakit at masyado pa tayong maraming hindi nalalaman tungkol dito
- 2) takot tayo kadalasan sa hindi natin alam
- 3) madaling iugnay ang takot na iyon sa 'iba'.

Maliwanag na naguguluhan, nababalisa, at natatakot ang publiko. Sa kasamaang-palad, nagbibigay-daan din ang mga salik na ito sa pagkakaroon ng panlipunang estigma.

Nagsasanhi ang Panlipunang Estigma ng hindi malulusog na gawi

¹ Kasama sa checklist na ito ang mga rekomendasyon mula sa Johns Hopkins Center for Communication Programs, READY Network.

Maaaring mapahina ng estigma ang pagkakaisa ng lipunan at maaari nitong hindi patas na itangi ang ilang partikular na grupo at indibidwal. Dahil dito, mas lalaki ang posibilidad na kumalat ang virus at puwede itong magresulta sa mas malulubhang problema sa kalusugan at mas mahirap na pagkontrol sa paglaganap ng sakit.

Ang estigma ay maaaring maging dahilan:

- Para itago ng mga tao ang karamdaman upang hindi madiskrimina
- Para hindi kaagad magpagamot ang mga tao
- Para hindi magsagawa ang mga tao ng malulusog na gawi

Paano tugunan ang panlipunang estigma

Nababawasan ng panlipunang estigma kaugnay ng mga nakahahawang sakit ang pagiging epektibo ng pagtugon. Para labanan ito, dapat nating buuin ang tiwala ng komunidad sa mga serbisyo at payong pangkalusugan. Dapat nating bigyang-daan ang mga komunidad na maunawaan ang sakit, gumawa ng mga epektibo at praktikal na hakbang para makontrol ito, at magpakita ng pakikiramay sa mga apektado.

Napakahalaga ng paraan ng pakikipag-ugnayan natin tungkol sa COVID-19. Sinusuportahan natin ang mga tao na gumawa ng epektibong aksyon para labanan ang sakit kapag gumawa tayo ng kondisyon kung saan puwedeng talakayin at tugunan ng mga tao ang sakit at ang epekto nito sa paraang malaya, tapat at epektibo. Sa pamamagitan noon, mababawasan ang takot at panlipunang estigma na bunga nito.

Nagsasaad sa dokumentong ito ng mga iminumungkahing aksyon para mabawasan ang panlipunang estigma:

1. Mahalaga ang mga salita: mga dapat at hindi dapat gawin kapag tinatalakay ang COVID-19
2. Gawin ang bahagi mo: mga simpleng ideya para tugunan at pigilan ang estigma
3. Mga tip at mensahe sa pakikipag-ugnayan.

1. Mahalaga ang mga salita: mga dapat at hindi dapat gawin kapag tinatalakay ang COVID-19

Maaaring magsanhi ng panlipunang estigma ang ilang partikular na termino. Halimbawa ay ang mga terminong tulad ng 'pinaghihinalaang kaso' at 'pagbubukod' o 'isolation'. Ang mga ito ay maaaring magsulong sa mga umiiral nang negatibong stereotype, magpatibay sa mga hindi totoong kaugnayan ng sakit sa iba pang salik, magsanhi ng takot, o maging dahilan para halos hindi na ituring na tao ang mga dinapuan ng sakit.

Dahil dito, maaaring iwasan ng mga tao ang pagpapatingin, pagpapasuri at pagsailalim sa quarantine. Inirerekomenda naming gumamit ng mga salitang tumutuon sa tao o 'people-first' na gumagalang at nagpapalakas sa loob ng mga tao sa lahat ng paraan ng pakikipag-ugnayan, kabilang ang midya. Partikular na mahalaga ang mga salitang ginagamit sa midya, dahil ang mga ito ang huhubog sa sikat na terminolohiya at komunikasyon tungkol sa COVID-19. Ang negatibong paraan ng pag-uulat ay maaaring makaimpluwensya sa kung paano itinuturing at pinakikitunguhan ng mga komunidad ang mga taong pinaghihinalaang may COVID-19, mga pasyente at kanilang mga pamilya, at mga apektadong komunidad.

Maraming halimbawa sa kung paano nakatutulong ang paggamit ng mga hindi nagtatanging salita at mas magaanang terminolohiya sa pagkontrol sa mga epidemya at pandemya na mula sa HIV, TB at H1N1 Flu.²

Mga Dapat at Hindi Dapat Gawin

Nasa ibaba ang ilang **dapat at hindi dapat gawin** sa paggamit ng mga salita kapag tinatalakay ang COVID-19:

Dapat gawin – talakayin ang bagong sakit na dulot ng coronavirus (COVID-19)

Hindi dapat gawin – mag-ugnay ng mga lokasyon o etnisidad sa sakit. Huwag itong tawaging “Wuhan Virus”, “Chinese Virus” o “Asian Virus”.

Pinagpasyahan ang opisyal na pangalan ng sakit para maiwasan ang estigma— tumutukoy ang “co” sa Corona, ang “vi” sa virus at ang “d” sa disease o sakit, at inilagay ang 19 dahil unang lumitaw ang sakit noong 2019.

Dapat gawin – talakayin ang “mga taong may COVID-19”, “mga taong ginagamot para sa COVID-19”, “mga taong gumagaling sa COVID-19” o “mga taong namatay pagkatapos dapuan ng COVID-19”

Hindi dapat gawin – tawagin ang mga taong dinapuan ng sakit na “mga kaso ng COVID-19” o “mga biktima”

Dapat gawin – talakayin ang “mga taong maaaring may COVID-19” o “mga taong ipinagpapalagay na may COVID-19”

Hindi dapat gawin – talakayin ang “mga pinaghihinalang may COVID-19” o “mga pinaghihinalang kaso”.

Dapat gawin – talakayin ang mga taong “dinapuan” o “nahawa” ng COVID-19

Hindi dapat gawin – talakayin ang mga taong “nagkakalat ng COVID-19”, “nakahahawa sa iba” o “nagkakalat ng virus” dahil ipinapahiwatig nito na sadya ang pagkakalat at nagpupukol ito ng sisi.

Ang paggamit ng terminolohiyang mapamintang o nag-aalis sa pagkatao ng mga tao ay bumubuo ng ideya na mayroong ginawang pagkakasala o mas mababa sa ating lahat ang mga taong dinapuan ng sakit. Ito ay nagpapatindi sa estigma, sumisira sa pakikiramay, at potensyal na nagsasanhi ng pag-iwas sa pagpapagamot o pagpapatingin, pagpapasuri at pagsailalim sa quarantine.

Dapat gawin – talakayin nang may tamang impormasyon ang posibilidad na dapuan ng COVID-19, batay sa siyentipikong datos at pinakabagong opisyal na payong pangkalusugan.

Hindi dapat gawin – gumamit ng eksaherasyon na idinisenyo para magsanhi ng takot tulad ng “plague” o “apocalypse”.

Hindi dapat gawin – magsabi o magbahagi ng mga hindi nakumpirmang tsismis.

Dapat gawin – talakayin sa positibong paraan at bigyang-diin ang pagiging epektibo ng mga hakbang sa pag-iwas at gamutan. Para sa karamihan ng mga tao, kaya nilang lampasan ang sakit na ito. May mga simpleng hakbang na puwede nating lahat gawin para masigurong ligtas tayo, ang ating mga mahal sa buhay at ang mga pinakamadaling maapektuhan. Kailangan nating magtulungan para masiguro ang kaligtasan ng mga taong pinakamadaling maapektuhan.

²[Mga alituntunin sa terminolohiya ng UNAIDS](#): mula sa ‘biktima ng AIDS’, ginawang ‘mga taong nabubuhay nang may HIV’; mula sa ‘laban kontra AIDS’, ginawang ‘pagtugon sa AIDS’.

Hindi dapat gawin – bigyang-diin ang o tumutok sa mga negatibong aspekto, o mga mensaheng mapagbanta.

Dapat gawin - bigyang-diin ang pagiging epektibo ng pagsasagawa ng mga hakbang na pamproteksyon para maiwasang magkaroon ng COVID-19, pati na rin ng maagang pagpapatingin, pagpapasuri at pagpapagamot.

2. Gawin ang bahagi mo: mga simpleng ideya para tugunan at pigilan ang estigma

Ang mga pamahalaan, mga mamamayan, midya, mga pangunahing taong may impluwensya at mga komunidad ay mayroong mahalagang tungkulin sa pagpigil at pagsugpo sa panlipunang estigma. Kailangan nating lahat na magpakita ng mga gawing nagbibigay ng suporta kaugnay ng COVID-19 kapag nakikipag-ugnayan sa social media at iba pang platform para sa komunikasyon. Narito ang ilang halimbawa at tip sa mga posibleng aksyon para labanan ang panlipunang estigma:

- **Ipakalat ang mga katotohanan:** Tumitindi ang panlipunang estigma dahil sa kakulangan ng kaalaman tungkol sa COVID-19. Mangolekta, magtipon at magpakalat ng tumpak na impormasyong partikular sa bansa at partikular sa komunidad tungkol sa mga apektadong lugar, kadaliang madapuan ng COVID-19 ng mga partikular na indibidwal at grupo, mga opsyon sa gamutan at kung saan makakukuha ng pangangalagang pangkalusugan at impormasyon. Gumamit ng mga pamilyar na salita at iwasang gumamit ng mga klinikal na termino. Kapaki-pakinabang ang **social media** para sa pagbabahagi sa maraming tao ng impormasyong pangkalusugan sa medyo mababang halaga.³
- **Himukin ang mga may impluwensya sa lipunan**⁴ gaya ng mga lider ng relihiyon o iba pang lider ng komunidad. Hikayatin silang udyukin ang kanilang mga komunidad na isipin ang mga taong nakararanas ng estigma at kung paano sila masusuportahan at kung paano mababawasan ang panlipunang estigma. Makipagtulungan sa mga tinitingalang tanyag na tao para magsulong ng mga naka-target na mensahe. Ang mga tanyag na tao na magbabahagi sa impormasyong ito ay dapat personal na nakibabahagi, at naaangkop ang kinaroroonan at kultura para sa mga taong nilalayan nilang maimpluwensyahan. Halimbawa, isang alkalde (o iba pang pangunahing taong may

³Matagumpay na napigilan ng Nigeria ang paglaganap ng Ebola noong 2014 na nakaapekto sa tatlong iba pang bansa sa West Africa sa pamamagitan ng pagsasagawa ng mga naka-target na kampanya sa social media para magpakalat ng tumpak na impormasyon at iwasto ang mga hoax na mensaheng umiikot sa Twitter at Facebook, bukod sa iba pang hakbang. Lalong naging epektibo ang pamamagitan ito dahil ginamit ng mga internasyonal na organisasyong hindi pampamahalaan (NGO), influencer sa social media, tanyag na tao at blogger ang malalawak na platform nila para magpasa at magbahagi ng impormasyon at mga opinyon tungkol sa mga ibinabahaging mensaheng pangkalusugan. Fayoyin, A. 2016. Engaging social media for health communication in Africa: Approaches, results and lessons. *Journal of Mass Communication and Journalism*, 6(315).

⁴Ang terminong “Angelina Jolie effect” ay binuo ng mga mananaliksik sa komunikasyon para sa kalusugan ng publiko para tukuyin ang dumaming paghahanap sa Internet tungkol sa genetics at pagpapasuri para sa kanser sa suso sa loob ng ilang taon mula 2013, kung kailan sumailalim ang aktres na si Angelina Jolie sa operasyon para alisin ang parehong suso niya upang makaiwas sa kanser at naging mainit na balita ito. Ipinapahiwatig ng “effect” na ang mga pag-endorso ng mga tanyag na tao mula sa mga pinagkakatiwalaang pinagmulan ay maaaring maging epektibo sa pag-impluwensya sa publiko na maghangad na magkaroon ng kaalaman sa kalusugan, at sa kanilang mga saloobin sa at pagkuha ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan para sa COVID-19.

impluwensya) na magla-live sa social media at makikipagkamay sa lider ng isang komunidad na nakararanas ng estigma.

- **Bigyang-tuon ang mga saloobin**, kuwento at larawan ng mga lokal na taong nakararanas sa COVID-19 at nagpapatunay na gumagaling ang mga pasyente. Bigyang-diin na gumagaling sa COVID-19 ang karamihan ng mga tao.
- **Magpatupad ng kampanya para sa “mga bayani”** na nagbibigay-parangal sa mga tagapag-alaga at propesyunal sa pangangalagang pangkalusugan na maaaring nakararanas ng estigma. Mayroon ding malaking papel ang mga volunteer sa komunidad sa pagbabawas sa estigma sa mga komunidad.
- **Ipakita ang iba't ibang pangkat etniko.** Dapat isaad sa lahat ng materyal ang iba't ibang komunidad na apektado at nagtutulungan para pigilan ang pagkalat ng COVID-19. Siguraduhing neutral at walang tinutukoy na partikular na grupo sa typeface, mga simbolo at mga format.
- Isulong ang **pamamahayag nang may etika**: Magsulong ng nilalamang tungkol sa mga pangunahing kasanayan sa pagpigil ng impeksiyon, mga sintomas ng COVID-19 at kung kailan dapat magpagamot. Kung tutuon sa gawi ng isang tao at responsibilidad ng mga pasyente, maaaring tumindi ang estigma sa mga taong maaaring mayroon ng sakit. Halimbawa, tumutuon ang ilang media outlet sa pinagmulan ng COVID-19 at sinusubukan nilang tukuyin ang “patient zero” sa bawat bansa. Ang pagtutok sa mga pagsisikap para maghanap ng bakuna at gamutan ay maaaring magpatindi sa takot at magbigay ng ideya na wala tayong magagawa para mapigilan ang mga impeksiyon.
- **Makipagtulungan sa iba**: Maraming inisyatiba para tugunan ang panlipunang estigma at mga stereotype. Makibahagi sa mga aktibidad na ito para magsagawa ng pagkilos at bumuo ng positibong kondisyon na nagpapakita ng pagpapahalaga at pakikiramay sa lahat.

3. Mga tip at mensahe sa pakikipag-ugnayan

Mas mabilis na kumakalat ang “infodemic” ng maling impormasyon at mga tsismis kaysa sa kasalukuyang paglaganap ng COVID-19. Dumaragdag ito sa mga negatibong epekto kabilang ang panlipunang estigma at diskriminasyon laban sa mga taong mula sa mga lugar na apektado ng paglaganap. Kailangan nating magkaisa at magkaroon ng malinaw at naaakusang impormasyon para masuportahan ang mga komunidad at mga taong apektado ng bagong paglaganap na ito.

Ang mga maling akala, tsismis at maling impormasyon ay nakapagpapatindi sa panlipunang estigma at diskriminasyon na nakababawas naman sa pagiging epektibo ng pagtugon.

- **Tugunan ang mga maling akala ngunit** tanggapin na totoo ang mga nararamdaman at nagiging gawi ng mga tao, kahit na mali ang mga inaakala nila.
- **Isulong ang kahalagahan ng pag-iwas**, mga aksyong maaaring makapagligtas ng buhay, maagang pagpapatingin at pagpapagamot.

Sa pamamagitan ng pagkakaisa at pagtutulungan ng buong mundo, mapipigilan ang higit na pagkalat at mababawasan ang mga alalahanin ng mga komunidad.

- **Magbahagi ng mga kuwentong may simpatya** o mga salaysay ng mga karanasan at paghihirap na tumutuon sa mga tao o grupong apektado ng COVID-19
- **Magpabatid ng suporta** at pagpapalakas ng loob sa mga taong direktang tumutugon sa paglaganap na ito, kabilang ang mga health worker, volunteer, at lider ng komunidad.

Katotohanan, hindi takot, ang makasusugpo sa paglaganap ng COVID-19

- Magbahagi ng mga katotohanan at tumpak na impormasyon tungkol sa sakit.
- Tugunan ang mga [haka-haka](#) at stereotype.
- Maingat na piliin ang mga gagamiting salita. Ang paraan ng pakikipag-ugnayan natin ay maaaring makaapekto sa mga gawi ng iba (sumangguni sa mga dapat at hindi dapat gawin sa itaas).