



Manual pentru mass-media: noul coronavirus și COVID-19

Manualul a fost actualizat ultima oară în mai 2020



BBC
MEDIA ACTION

TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDIA
AROUND THE WORLD

Autori

Genevieve Hutchinson și Jacqueline Dalton

Corector

Rebecca Cole

Tehnoredactor

Lance Bellers

Traducere

Octavia Veresteanu

Copertă

Un jurnalist filmează o asistentă într-o unitate de terapie intensivă pentru cazurile de COVID-19 în Italia.

IMAGINE: ALBERTO PIZZOLI/AFP/GETTY IMAGES

Cuprins

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducere | 4 |
| | |
| 1 Context și informații de bază despre noul coronavirus și COVID-19 | 5 |
| | |
| 2 Care sunt caracteristicile unei comunicări eficiente? | 17 |
| | |
| 3 Idei de subiecte pentru mass-media | 19 |
| | |
| 4 Participanți la emisiuni mass-media | 24 |
| | |
| 5 Ce întrebări punem experților în sănătate în interviuri? | 25 |
| | |
| 6 Zvonuri și informații greșite | 26 |
| | |
| 7 Siguranța producției pentru realizatorii de programe și colaboratori | 27 |
| | |
| 8 Informații suplimentare | 32 |



Introducere

Noul coronavirus, care provoacă boala numită COVID-19, se poate răspândi cu rapiditate și poate provoca daune semnificative. Dar răspunzând adecvat și prompt, comunitățile pot limita răspândirea acestuia și daunele pe care le provoacă. Comunicarea prin mass-media joacă un rol extrem de important în acest efort.

Mass-media poate:

- Să ofere publicului informații esențiale despre cum să rămână în siguranță și cum să ajute la prevenirea răspândirii coronavirusului.
- Să țină oamenii la curent despre serviciile de asistență disponibile și despre modul de accesare a acestora
- Să combată zvonurile periculoase și informațiile incorecte
- Să tragă la răspundere autoritățile cu privire la responsabilitatea acestora de a proteja populația
- Să asigure o platformă pentru cei afectați sau vulnerabili în care să-și poată exprima preocupările și nevoile, să pună întrebări și să analizeze soluțiile disponibile
- Să calmeze și să motiveze oamenii pentru a se ajuta pe ei înșiși și pe ceilalți

BBC Media Action a scris acest manual pentru a ajuta mass-media să-și sprijine publicul în fața acestei urgențe de sănătate publică.

Vă rugăm să rețineți că acest manual are doar un caracter îndrumător și informativ. Pentru ultimele informații privind noul coronavirus și COVID-19, accesați site-urile de internet enumerate la sfârșitul acestui manual, precum și biroul regional al Organizației Mondiale a Sănătății ([WHO](https://www.who.int)) și Ministerul Sănătății din țara în care vă aflați.

Deasupra

Personalul cu haine de protecție îi verifică temperatura unui bărbat.
IMAGINE: VANO SHLAMOV/GETTY IMAGES

1 Context și informații de bază despre noul coronavirus și COVID-19

Aceste informații erau corecte la momentul scrierii lor în mai 2020. Rămâneți la curent cu cele mai recente descoperiri despre noul coronavirus și COVID-19 folosind sursele credibile de informare menționate la finalul manualului.

a. Ce este noul coronavirus și ce este COVID-19?

Coronavirusurile sunt un grup de virusuri care provoacă boli oamenilor și animalelor. La finalul anului 2019, un nou coronavirus a început să se transmită de la persoană la persoană, provocând o boală cunoscută acum drept COVID-19.

Pe 11 martie 2020, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a anunțat că epidemia de COVID-19 este o pandemie.

O pandemie este răspândirea unei boli la nivel global, ceea ce înseamnă că a afectat mulți oameni în zone mari în multe țări diferite.

Când vă adresați publicului, folosiți termenii „noul coronavirus” sau „coronavirus” când vă referiți la virus, și „COVID-19” când vorbiți despre boala pe care o provoacă.

Cum afectează corpul noul coronavirus?

Noul coronavirus infectează o persoană (ajunge în corpul unei persoane) prin ochi, nas sau gură și afectează căile respiratorii - căile prin care inspirați și respirați, începând cu nasul și gura prin partea superioară a gâtului și până la plămâni.

Când cineva intră în contact cu noul coronavirus, sistemul imunitar - sistemul din corp care luptă cu bolile - încearcă să oprească infectarea căilor respiratorii de către virus. Reacția sistemului imunitar la coronavirus, și virusul în sine, pot provoca semne și simptome specifice care arată că o persoană are boala provocată de noul coronavirus, cunoscută drept COVID-19. Dacă sistemul imunitar nu-l poate combate destul de puternic, coronavirusul infectează plămânii mai grav și duce la dificultăți de respirație, putând conduce la complicații grave în alte părți ale corpului, și chiar la moarte.

b. Transmitere: cum se răspândește noul coronavirus?

Virusul poate trece de la o persoană la alta prin mici picături din nas sau gură, care se răspândesc când o persoană care are noul coronavirus și a devenit contagioasă tușește, strănută sau scuipă. În general, aceste picături ajung la mai puțin de 1 metru distanță (de persoana purtătoare a virusului). O altă persoană se poate astfel infecta cu noul coronavirus dacă:

Termeni explicați

- Este posibil să întâlniți termenul „SARS-CoV-2” – acesta este numele oficial pentru noul coronavirus.
- SARS-CoV-2 este virusul care provoacă boala COVID-19.
- Termenul SARS-CoV-2 vine de la „sindromul respirator sever acut coronavirus 2”.
- Termenul COVID-19 vine de la „boala coronavirus 2019” (pentru că 2019 a fost anul în care a fost descoperită).

- Persoana inspiră aceste picături.
- Aceste picături aterizează pe obiecte și suprafețe și o altă persoană atinge acele obiecte sau suprafețe, apoi își atinge ochii, nasul sau gura fără să își spele sau să-și dezinfecteze temeinic mâinile înainte. Noul coronavirus poate să supraviețuiască pentru câteva ore pe pielea unei persoane, și câteva zile pe anumite suprafețe dure, dacă nu sunt spălate sau dezinfectate corespunzător. Pentru mai multe informații despre noul coronavirus în mediul înconjurător vedeți linkurile de la finalul acestui document sau contactați OMS.

Când oamenii vorbesc sau își dreg glasul pot apărea și atunci un număr mic de picături. Se desfășoară cercetări pentru a se determina dacă este posibil sau nu ca noul coronavirus să fie uneori purtat de vaporii fini, cunoscuți drept „aerosoli”, care apar când cineva expiră normal. În prezent, se consideră că nu este purtat în aerosoli, dar consultați link-urile de la finalul acestui document sau contactați OMS pentru actualizări.

Când este o persoană contagioasă?

Știm că oamenii pot fi contagioși (cu alte cuvinte, pot da virusul mai departe) când prezintă semne și simptome de COVID-19, precum și cu 1-2 zile înainte să apară simptomele.

Dar există dovezi că unii oameni nu prezintă deloc simptome – sau doar unele foarte ușoare – și totuși este posibil să poată transmite coronavirusul. Încă mai învățăm despre acest subiect.

Oamenii nu mai sunt contagioși odată ce simptomele s-au redus semnificativ. Asta poate dura

2-3 săptămâni când este vorba de cazuri ușoare sau mai mult la cazurile grave. Există mai multe informații despre cât timp pot fi oamenii contagioși în partea (e) a acestei secțiuni.

Ce anume creează cel mai mare risc pentru transmiterea noului coronavirus?

Unele comportamente și activități sunt mai riscante decât altele. Este important să rețineți că unii oameni nu prezintă simptome sau prezintă doar unele ușoare – astfel că următoarele pot fi riscante chiar dacă o persoană se simte sănătoasă.

Exemple de situații mai riscante includ:

- **O persoană cu COVID-19 care tușește sau strănută fără să își acopere fața, sau scuipă** astfel încât picăturile care conțin coronavirusul se răspândesc în exterior și sunt inspirate de oamenii din apropiere, sau aterizează pe suprafețe atinse de alte persoane. Aceste picături pot ajunge până la aproape 1 metru când se strănută, se tușește sau se scuipă.
- **Igiena precară a mâinilor.** Noul coronavirus se răspândește deseori când oamenii iau coronavirus pe mâini și apoi își ating gura, nasul sau ochii, permițând virusului să intre în corp. Riscul poate fi minimizat spălându-vă mâinile regulat și temeinic, cu săpun și apă sau folosind un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool.
- **Contact fizic sau apropiat cu o persoană care are COVID-19**, cum ar fi îngrijirea sau împărțirea unui spațiu restrâns cu respectiva persoană, în cazul în care nimeni nu urmează recomandările de igienă care opresc contactul cu picăturile care conțin noul coronavirus.
- **Participarea în grupuri de oameni**, în special acolo unde oamenii stau foarte aproape, cum ar fi la un bar, restaurant, piață aglomerată sau transport public în comun.

Care sunt grupurile cele mai vulnerabile la infectarea cu noul coronavirus?

Oricine poate să ia noul coronavirus.

Unele persoane pot avea un risc crescut de a dezvolta forme mai severe ale bolii COVID-19 dacă se infectează cu acest nou coronavirus, dar orice persoană de orice vârstă, gen, etnicitate sau religie se poate molipsi.

Unele persoane pot avea un risc mai mare de a contracta noul coronavirus dacă s-au aflat în contact apropiat cu multe persoane care au sau care ar putea avea noul coronavirus și COVID-19, cum ar fi, de exemplu:

- Cadrele medicale – deoarece trebuie să aibă grijă de oameni care sunt bolnavi sau care au decedat de scurt timp.
- Membrii familiei sau alte persoane care își asumă de obicei responsabilitatea de a-i îngriji pe ceilalți atunci când sunt bolnavi – femeile, de obicei.
- Oricine intră zilnic în contact cu multe persoane și care nu poate păstra distanța fizică, precum persoanele care locuiesc în zone suprapopulate, persoanele care folosesc mijloace de transport în comun aglomerate, persoane care nu pot lucra de acasă, persoane care nu pot sta acasă deoarece nu este un loc sigur sau persoane care nu au o locuință.
- Persoanele cu acces foarte limitat la apă și săpun, dacă acest lucru le împiedică să urmeze recomandările privind spălarea pe mâini și curățarea locuinței.

Persoanele fără acces la informații periodice, exacte, clare, ușor de înțeles și practice în limbi sau formate pe care să le poată înțelege sunt, de asemenea, vulnerabile, deoarece este posibil să nu cunoască metodele de prevenire a transmiterii sau cum să acționeze dacă ele sau cineva din casă au contractat noul coronavirus.

Secțiunea (f) despre „Prevenție” va trata mai detaliat mijloacele de limitare a acestor riscuri, chiar și în cazul persoanelor care îngrijesc sau locuiesc împreună cu un bolnav de COVID-19.

c. Semne și simptome ale noului coronavirus și COVID-19

Majoritatea persoanelor infectate cu noul coronavirus vor dezvolta o formă ușoară a bolii, cu simptome care pot fi gestionate la domiciliu. Dar pentru unele persoane, virusul poate provoca o formă gravă a bolii, care poate fi chiar fatală.

La momentul redactării acestui manual, se estimează că, la nivel global, vor muri în jur de 2-4% din persoanele care au COVID-19. Acest lucru înseamnă că pentru fiecare 50 de persoane infectate cu noul coronavirus, una sau două dintre acestea vor muri. Dar rata mortalității diferă de la o țară la alta - astfel încât aceasta poate fi de 2% într-o anumită țară și de 8% în alta. În vreme ce rata estimată a mortalității este mai mică decât cea pentru multe alte boli, milioane de oameni din jurul lumii ajung să fie infectați cu noul coronavirus, și de aceea, chiar dacă rata mortalității va rămâne aceeași, asta înseamnă că sute de mii, posibil chiar milioane, de persoane vor muri dacă nu se ia atitudine imediat.

Informații suplimentare despre termenii utilizați

Există termeni diferiți folosiți pentru a vorbi despre semnele și simptomele unei boli de care poate suferi o persoană:

- Simptome – ceva ce poate resimți persoana afectată, dar care nu poate fi văzut sau auzit de către alte persoane, cum ar fi oboseala, durerea în gât, alte dureri sau dificultăți de respirație în stadiu incipient.
- Semne – ceva ce poate fi văzut, auzit sau simțit de către alte persoane, precum tusea.
- Asimptomatic – persoană care nu prezintă nici un semn sau simptom de boală. Acest lucru se poate verifica înainte ca boala să înceapă să se manifeste sau este posibil ca unele persoane să nu prezinte semne sau simptome pe tot parcursul bolii.
- Simptomatic – persoană care prezintă semne și simptome de boală.
- Formă ușoară a bolii – înseamnă că persoana afectată poate fi tratată la domiciliu și este capabilă să se deplaseze și aibă grijă de propria persoană fără asistență.
- Formă gravă a bolii – înseamnă că persoana este foarte afectată de o boală până în punctul în care organismul acesteia nu mai funcționează normal. Aceste persoane vor avea nevoie de îngrijiri medicale imediate.

Observație: Termenul de „simptome” este folosit adesea pentru a indica atât semne, cât și simptome, de aceea, puteți alege să folosiți doar termenul „simptome”, dar ar fi util să cunoașteți diferența dintre cele două în eventualitatea în care va trebui să o explicați publicului la un moment dat.

Cum puteți ști dacă ați contractat noul coronavirus?

Cele mai frecvente semne și simptome raportate ale noului coronavirus și COVID-19 sunt:

- Febră
- Oboseală și epuizare
- O tuse persistentă (tuse deasă sau mai frecventă decât de obicei) și/sau dificultăți de respirație

Pentru unele persoane, aceste semne și simptome pot fi destul de ușoare. Pentru altele, acestea pot fi mult mai puternice, și li se pot alătura și alte simptome

sau semne, precum durerea în gât, durerile musculare, congestia nazală, cefaleea și, uneori, diareea, pierderea apetitului sau indigestia. Unele persoane au raportat și o reducere sau pierdere a simțurilor olfactiv și gustativ și conjunctivita (inflamația la nivelul ochilor).

Puncte-cheie de reținut:

- De obicei durează între 1-14 zile pentru ca cineva care a fost infectat cu noul coronavirus să manifeste vreun simptom.
- Multe persoane dezvoltă simptome după 5-6 zile de la infectare.
- Dacă o persoană a fost expusă la noul coronavirus, aceasta NU ar trebui să-și desfășoare activitățile obișnuite. Ci trebuie să se izoleze de alte persoane timp de 14 zile. Acesta este un aspect important deoarece coronavirusul poate trece de la o persoană la alta cu 1-2 zile înainte ca persoana infectată să dezvolte vreun simptom.

Este esențial ca imediat ce o persoană se simte rău și manifestă simptome ce ar putea avea drept cauză noul coronavirus și COVID-19, aceasta, un membru al familiei sau un prieten, trebuie să contacteze o unitate sanitară (ideal, prin telefon) sau, dacă este disponibilă, linia locală de asistență telefonică despre COVID-19 pentru a obține informații adecvate privind tratamentul și metodele de prevenire a transmiterii infecției altor persoane.

Durata bolii

Durata bolii variază.

- Pentru persoanele care prezintă o formă ușoară a bolii, semnele și simptomele noului coronavirus și COVID-19 pot dura în jur de 14 zile. Dar chiar și în cazul unei forme ușoare a bolii, după dispariția febrei, există posibilitatea ca unele simptome, precum oboseala, tusea, dificultățile ușoare de respirație și alte simptome, precum pierderea gustului și mirosului, să mai persiste câteva săptămâni.
- Pentru persoanele care dezvoltă o formă mai gravă a bolii, unele simptome se pot agrava destul de repede. Alte persoane pot avea simptome mai ușoare în primele zile, pentru ca mai apoi acestea să se agraveze după 8-11 zile de la apariția lor. Uneori, este posibil ca o persoană să înceapă să se simtă puțin mai bine, pentru ca mai apoi să se simtă mai rău spre foarte rău destul de repede. La persoanele care manifestă simptome foarte severe, dar care totuși supraviețuiesc bolii, recuperarea pare să dureze din ce știm în momentul de față în jur de 3-6 săptămâni, însă această perioadă se poate prelungi.

Noul coronavirus nu rămâne în organism la nesfârșit. Există unele studii care sugerează că, în cazul formelor ușoare ale bolii, noul coronavirus ar părăsi organismul odată cu dispariția febrei și a simptomelor principale

Ce este febra?

Febra este o temperatură mai ridicată decât cea normală a corpului. Când o persoană are febră, fruntea acesteia, și uneori pieptul sau spatele, se simt mai calde decât de obicei. Aceasta poate avea și frisoane. Pe termometru, se consideră a fi febră o temperatură de 37,8 grade Celsius (puțin peste 100 de grade Fahrenheit) sau mai mare.

▶ RECOMANDARE

Vorbiți chiar acum cu OMS și cu Ministerul Sănătății pentru a afla care sunt serviciile programate sau disponibile și modul prin care pot fi accesate de către publicul larg. Aflați care sunt instituțiile pe care le pot contacta oamenii pentru sfaturi și asistență, unde și când ar trebui să solicite asistență, și apoi oferiți aceste informații publicului larg. Încurajați oamenii să-și salveze numerele de urgență în telefonul personal, să elaboreze un plan de deplasare către o unitate sanitară și să știe cum să acționeze dacă încep să manifeste simptome.

(așadar, după circa 14-21 de zile). În cazul formelor mai extinse sau mai severe ale bolii, poate dura mai multe săptămâni. Pentru actualizări, consultați legăturile externe de la finalul manualului sau pagina oficială a OMS.

d. Care sunt persoanele cu risc crescut de a dezvolta forme grave sau severe ale bolii în urma infectării cu noul coronavirus?

Multe persoane ajung să dezvolte doar forme ușoare ale bolii, însă altele se pot îmbolnăvi grav, o parte dintre acestea decedând chiar, ca urmare a COVID-19. Următoarele categorii de persoane prezintă un risc crescut de a dezvolta forme grave ale bolii în urma infectării cu noul coronavirus:

- Persoanele de orice vârstă care suferă și de alte afecțiuni, în special de cele care afectează sistemul respirator și/sau slăbesc sistemul imunitar. Printre aceste afecțiuni se numără bolile pulmonare, diabetul, cancerul și alte afecțiuni, precum HIV (dacă persoanele respective nu se află sub tratament cu medicamente antiretrovirale), precum și malnutriția severă.
- Persoanele de orice vârstă care se află sub un tratament cu imunosupresoare (medicamente care împiedică funcționarea sistemului imunitar), precum persoanele care au fost supuse unui transplant sau care primesc tratament pentru cancer.
- Persoanele de peste 70 de ani (în speciale cele de peste 80 de ani) – probabil deoarece sistemul lor imunitar este mai slăbit, sau din cauza proceselor care survin la nivelul corpului odată cu înaintarea în vârstă, și/sau din cauză că persoanele mai în vârstă au o probabilitate mai mare să prezinte și alte afecțiuni medicale.
- Femeile însărcinate și în primele șase săptămâni după naștere – acest lucru se poate întâmpla din cauză că sistemul lor imunitar este slăbit temporar în timpul sarcinii. Rețineți că sarcina este inclusă uneori în definiția de „alte afecțiuni medicale” de către experții în sănătate.

Informațiile privind protejarea persoanelor cu risc crescut în urma infectării cu noul coronavirus se regăsesc în secțiunea (f) despre „Prevenție”.

Persoanele tinere și copiii: Copiii și persoanele tinere se pot infecta cu noul coronavirus, dar, până acum, persoanele tinere și copiii fără alte afecțiuni medicale par să aibă șanse mai mari să dezvolte doar forme foarte ușoare ale bolii, să se însănătoșească mai repede sau să fie asimptomatice.

e. Ce măsuri pot lua persoanele care cred că ele, sau persoane cunoscute lor, au fost expuse la noul coronavirus sau ar putea suferi de COVID-19?

Multe dintre simptomele COVID-19 sunt foarte asemănătoare cu cele ale altor boli, precum răcelile, gripa, alte infecții ale tractului respirator, dar și stadiile incipiente ale malariei sau febrei Dengue. De aceea, oamenii pot confunda foarte ușor aceste simptome, le pot ignora sau pot căuta un tratament pe care îl folosesc în mod normal. Însă așteptarea îndelungată până la aflarea diagnosticului corect poate afecta semnificativ șansele de supraviețuire ale bolnavului, în special dacă suferă de o afecțiune ce necesită tratament, precum malarie.

De ce unele persoane care par sănătoase ajung totuși să dezvolte o formă severă a bolii?

Uneori, anumite persoane care nu par să se afle în categoria cu risc crescut pentru a dezvolta o formă severă a bolii COVID-19, se îmbolnăvesc grav și mor. Aceasta poate fi din cauză că ele suferau de unele afecțiuni ascunse despre care nu știa nimeni, sau pentru că nu au avut parte de odihna sau perioada de recuperare necesare. În cazul cadrelor medicale, cauza ar putea fi expunerea la niveluri foarte ridicate de coronavirus într-o perioadă foarte scurtă de timp. Este posibil ca o persoană care a fost grav bolnavă să nu fi reușit să obțină îngrijirile medicale care ar fi putut să-i crească șansele de supraviețuire (nu există niciun remediu pentru COVID-19, dar în cazul dificultăților de respirație, administrarea suplimentară de oxigen și, în unele cazuri extreme, chiar ventilația mecanică, ajută pacienții să respire și îi poate ajuta să supraviețuiască).

Extrem de rar, se întâmplă ca unele persoane care nu prezintă nicio altă afecțiune să se îmbolnăvească grav și chiar să moară din cauza COVID-19. Este vorba de cazuri rare, dar nu imposibile. Este foarte important să se apeleze la ajutorul medical în cazul persoanelor cu dificultăți de respirație sau ale căror simptome încep să se agraveze rapid, pentru a le ajuta să aibă cele mai bune șanse de supraviețuire.

Dacă există persoane care cred că au intrat în contact cu noul coronavirus sau care încep să manifeste simptome de COVID-19, este extrem de important ca acestea să caute imediat asistență medicală. Motivele sunt următoarele:

- Să verifice dacă este vorba despre COVID-19 sau despre o altă boală.
- Să obțină informații cu privire la măsurile de protecție a lor și a altor persoane.
- Să obțină informații cu privire la măsurile de urmat după manifestarea simptomelor și la când este momentul să solicite asistență de urgență.
- Să ofere informații care să ajute la identificarea tuturor persoanelor cu care au intrat în contact în ultimele 14 zile, astfel încât acestea să poată fi contactate și să li se solicite să rămână la domiciliu în eventualitatea în care ar manifesta simptome.
- Să raporteze cazul personal astfel încât autoritățile să poată înțelege mai bine unde este localizat noul coronavirus și, prin urmare, să poată decide unde trebuie să-și concentreze eforturile, precum asigurarea unor servicii medicale suplimentare.

Este posibil ca unele țări să aibă deja, sau să fie pe punctul de a implementa, linii de asistență telefonică pentru COVID-19 la care să poată apela cetățenii. Verificați dacă această linie de asistență telefonică funcționează și contactați departamentul sau organizația care se ocupă cu gestionarea acesteia pentru a-i putea înțelege mai bine rolul, serviciile oferite și capacitatea. Dacă nu există nicio linie de asistență telefonică, puteți lua legătura cu Ministerul Sănătății sau biroul OMS din țara dvs. pentru a afla care sunt serviciile disponibile și metodele prin care pot fi accesate de către cetățeni.

Dacă o persoană a fost expusă la noul coronavirus, aceasta trebuie să:

Stea acasă și, dacă este posibil, la distanță de celelalte persoane din locuință, timp de 14 zile. Această măsură este numită adesea „autoizolare” sau „autocarantinare”, dacă persoana este singură, sau „izolare la domiciliu”, dacă toți locatarii dintr-o locuință se izolează împreună. Această măsură este menită să verifice dacă persoanele interesate prezintă simptome de COVID-19 și să prevină răspândirea noului coronavirus înainte de manifestarea simptomelor. Toată lumea trebuie să urmeze măsurile de igienă recomandate și pe cele de curățare a locuinței pentru a preveni transmiterea noului coronavirus în timpul izolării.

Observație: Perioada de 14 zile se bazează pe recomandările OMS, care sunt urmate în majoritatea țărilor. Dacă există diferențe între măsurile impuse de autorități și recomandările OMS, abordați ambele categorii astfel încât să-i puteți explica publicului aceste diferențe și să-l puteți ajuta să decidă cum să acționeze.

Dacă o persoană este suspectată de infecția cu noul coronavirus:

- Dacă acea persoană nu suferă de alte afecțiuni medicale care ar putea să o pună în pericol și nu are dificultăți de respirație, atunci, cel mai probabil, va fi rugată să rămână acasă timp de cel puțin 14 zile, să se autoizoleze sau să se izoleze la domiciliu, să-și acopere gura și nasul când tușește sau strănută și să urmeze bunele practici de igienă, să se odihnească, să consume suficiente lichide (în special apă potabilă din surse sigure – fără alcool) și să aibă o dietă cât mai sănătoasă posibil. Este posibil ca unele persoane să fie testate, iar alte nu.
 - Persoanele bolnave vor avea nevoie de ajutor pentru a-și procura hrană și apă și este posibil să aibă nevoie de ajutor pentru a se îngriji de propria persoană timp de câteva zile. Stabiliți una sau două persoane din locuință care vor avea grijă de bolnav - acestea ar trebui să primească informații despre metodele de prevenire a transmiterii noului coronavirus lor și celorlalți, cum ar fi, să adopte măsuri mai atente de igienă, ce pot include purtarea unei măști adecvate, dacă aceasta este disponibilă.
 - Dacă persoanele infectate locuiesc singure, ar putea avea nevoie de ajutorul vecinilor, prietenilor sau rudelor din apropiere pentru livrarea alimentelor (și a apei) la locuința acestora. Acestea trebuie să explice care le sunt limitările, pentru ca ceilalți să le poată ajuta în funcție de necesitățile reale.
 - Dacă simptomele se agravează sau persoana are dificultăți de respirație, pare confuză sau buzele încep să capete o culoare vineție sau pământie, solicitați **imediat** asistență medicală.

- Dacă acea persoană **prezintă** și alte afecțiuni medicale care ar putea să-i crească riscul de a dezvolta o formă severă a bolii sau are dificultăți de respirație, este posibil să i se solicite deplasarea imediată la un spital, clinică sau centru de tratament pentru a putea primi ajutor medical suplimentar. Odată ajunsă la spital, persoana trebuie să fie testată pentru a confirma cu certitudine dacă este vorba despre COVID-19.

Dacă persoana **nu** este suspectă de COVID-19 sau liniile de asistență telefonică nu sunt disponibile, aceasta se poate deplasa la un centru medical deoarece este posibil să necesite tratament de urgență pentru o boală precum malaria. Luați legătura cu Ministerul Sănătății sau biroul OMS din țara dvs. pentru asistență privind metodele de comunicare a acestor informații prin intermediul mass-media.

În momentul de față nu există nici un medicament care poate vindeca noul coronavirus și COVID-19.

Există mai multe medicamente care sunt supuse testelor clinice pentru a se verifica dacă pot reprezenta un posibil tratament pentru COVID-19. Vizitați site-ul web al OMS <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> pentru informații actualizate.

Deoarece deocamdată nu există nici un remediu sau tratament disponibil pe scară largă, este foarte important ca oamenii să știe cum să prevină transmiterea noului coronavirus și ce să facă dacă se îmbolnăvesc de COVID-19, înainte de a ajunge în situația de a fi infectați. Înțelegerea metodelor de prevenție și cunoașterea măsurilor care trebuie luate în cazul unei posibile îmbolnăviri pot salva vieți. Atunci când vorbiți despre medicamentele testate în studii clinice pentru tratament:

- Aveți grijă cum abordați subiectul privind studiile clinice pentru vaccinuri, medicamente și posibilele tratamente, deoarece acestea sunt un teren fertil pentru apariția unor zvonuri, neînțelegeri și informații false/greșite.
- Asigurați-vă că mesajul este clar atunci când vorbiți despre medicamente aflate doar în faza de testare și care, deci, nu sunt încă disponibile publicului larg.
- Ar putea apărea întrebări despre persoanele care iau parte la studii clinice cu medicamente și nu supraviețuiesc. Răspunsurile la aceste întrebări pot fi problematice, de aceea este bine să solicitați întotdeauna ajutorul unui expert OMS.
- Vor apărea tot mai multe informații despre tratamentele aflate încă în stadiul de testare, așa că este indicat să luați legătura cu OMS pentru a afla mai multe detalii și a vă asigura că datele comunicate sunt exacte și actualizate.

Când încetează o persoană să mai fie contagioasă?

În prezent, se consideră că o persoană încetează să mai fie contagioasă odată cu dispariția febrei și ameliorarea semnificativă a simptomelor.

Dacă o persoană se află internată în spital ca urmare a COVID-19, aceasta va trebui să poată respira singură, să se deplaseze singură, să nu aibă febră, să prezinte o ameliorare a oricăror altor simptome și ar trebui să obțină cel puțin două teste negative efectuate la mai multe zile distanță pentru noul coronavirus înainte de a putea fi externată. Iar asta înseamnă că persoana ar putea rămâne internată timp de câteva săptămâni.

Testarea pentru noul coronavirus

Deoarece este vorba despre un virus nou pentru care e nevoie de timp ca să se dezvolte metode de testare, încă nu există suficiente teste la nivel global pentru a testa toate persoanele suspecte de infecția cu noul coronavirus. În prezent, multe țări pun pe primul plan testele pentru cadrele medicale, personalul care asigură funcționarea serviciilor vitale și pacienții din spitale. Continuă să fie elaborate tot mai multe teste despre care se speră că vor deveni disponibile la o scară mai largă, însă, pentru moment, este important să rețineți că:

- Vor fi multe persoane diagnosticate prin telefon în baza unei descrieri a simptomelor, și nu a unei testări.
- Cifrele raportate către OMS se bazează pe numărul de cazuri confirmate pentru infecția cu noul coronavirus în urma testărilor, astfel că acestea ar putea fi subestimate. Asta înseamnă că numărul efectiv de persoane care sunt sau au fost infectate cu noul coronavirus ar putea fi semnificativ mai mare decât cel raportat.
- Corectitudinea cifrelor privind rata mortalității va depinde de numărul de persoane care mor la spital comparativ cu cele care mor la domiciliu, deoarece pacienții din spital vor fi testați, însă este posibil ca persoanele rămase la domiciliu să nu fie testate întotdeauna.

Dacă o persoană are o formă ușoară a bolii și nu are nevoie să se prezinte la spital, este indicat să nu se grăbească să iasă prea repede din izolare:

- Recomandările OMS prevăd că sunt necesare în jur de 14 zile până la vindecarea formelor ușoare ale bolii, însă, pentru unele persoane, pot fi necesare chiar și până la 21 de zile.
- Un semn că boala este în curs de vindecare este dat de lipsa febrei timp de 3 sau mai multe zile consecutive și de ameliorarea evidentă a altor simptome.

Observație: Chiar și după ce persoanele infectate au încetat să mai fie contagioase, multe dintre acestea vor continua să resimtă oboseală, pot avea dificultăți de respirație sau pot prezenta în continuare o tuse ușoară sau alte simptome ușoare timp de câteva săptămâni și vor avea în continuare nevoie de odihnă pe măsură ce își revin după boală.

Este posibil ca aceeași persoană să dezvolte COVID-19 de mai multe ori?

Se consideră că odată ce cineva a avut COVID-19, este posibil ca acea persoană să aibă (cel puțin temporar) o oarecare imunitate la SARS-CoV-2 (denumirea oficială a noului coronavirus care provoacă COVID-19). Dar nu se știe deocamdată dacă acest lucru este valabil pentru toată lumea și nici cât timp ar putea dura această imunitate.

Persoanele care s-au vindecat de COVID-19 ar trebui să urmeze în continuare toate recomandările privind igiena și distanțarea socială pe toată perioada în care noul coronavirus și COVID-19 prezintă un risc, în eventualitatea în care nu ar avea totuși imunitate și pentru a evita răspândirea noului coronavirus între persoane care poate că nu au fost încă infectate.

f. Prevenția

Pentru toată lumea: schimbări în comportamentul zilnic pentru a limita riscul de transmitere a noului coronavirus

- Acoperiți-vă întotdeauna gura și nasul atunci când tușiți sau strănutați, și nu scuipați
- Spălați-vă mâinile frecvent și temeinic cu apă și săpun sau folosiți un dezinfectant de mâini pe bază de alcool (numit, uneori, și gel pentru mâini)
- Mențineți distanța fizică față de alte persoane din afara locuinței
- Rămâneți acasă și izolați-vă de ceilalți dacă aveți motive să credeți că ați putea fi infectat cu noul coronavirus
- Și, dacă sunt recomandate în țara dvs. și sunt folosite corect, purtați măști de protecție

Mai multe despre acoperirea gurii și nasului atunci când tușiți sau strănutați fără a scuipa (numită și „igiena tusei și strănutului”)

- Acoperiți-vă întotdeauna gura și nasul cu un șervețel sau, dacă nu aveți la dispoziție un șervețel, cu interiorul cotului, atunci când tușiți, strănutați, vă dregeți glasul sau vă suflați nasul.
- Dacă folosiți un șervețel, aruncați-l apoi cât mai repede posibil la coș (și nu pe jos).
- Spălați-vă mâinile cu apă și săpun imediat sau cât mai repede posibil (amintiți-vă să nu vă atingeți interiorul cotului dacă l-ați folosit pentru a tuși sau strănuta în acesta până când nu-l puteți spăla, sau nu vă puteți schimba hainele).
- Evitați să scuipați. Dacă chiar simțiți nevoia să scuipați, atunci faceți-o într-un șervețel, pe care să îl aruncați apoi la coș, și spălați-vă mâinile imediat după aceea cu apă și săpun. Dacă nu aveți un șervețel la dispoziție, scuipați în chiuvetă și spălați apoi imediat chiuveta și zona din jurul acesteia, precum și mâinile cu apă și săpun. Dacă vă aflați în exterior, îndepărtați-vă considerabil de celelalte persoane înainte de a scuipa.

Spălatul frecvent și temeinic cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde de fiecare dată

Este necesar să vă spălați mâinile frecvent și temeinic pe tot parcursul zilei - atât în momentele-cheie menționate mai jos, dar și în general, în eventualitatea în care ați atins cu mâinile vreo suprafață pe care era prezent noul coronavirus. Spălați-vă întotdeauna mâinile cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde. Dacă nu aveți apă și săpun la dispoziție, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini sau un gel antibacterian pe bază de alcool pentru a vă curăța mâinile până în momentul când le veți putea spăla.

Momente-cheie pentru spălatul mâinilor:

- Spălați-vă întotdeauna mâinile înainte de a le duce la gură, nas sau ochi, înainte de a mânca sau a hrăni pe altcineva sau înainte de a atinge fața altcuiva.
- Spălați-vă întotdeauna pe mâini după ce ați tușit sau strănutat într-un șervețel și ați aruncat șervețelul la coș.
- Spălați-vă pe mâini mai frecvent pe tot parcursul zilei dacă ați atins o suprafață pe care este prezent noul coronavirus. Trebuie să vă spălați pe mâini înainte de a pleca de acasă sau de a vă întoarce acasă, de a sosi sau a pleca de la serviciu, după ce ați mers la toaletă, înainte și după pregătirea mâncării, înainte și după masă, precum și în alte momente ale zilei.

Igiena alimentară

Deși nu se cunoaște cu exactitate modul prin care s-a transmis acest nou coronavirus de la animale la oameni, este posibil ca acest lucru să se fi petrecut la o piață în care sunt ținute împreună animale vii și carne crudă. De aceea, este recomandat să urmați măsurile corespunzătoare de igienă alimentară în eventualitatea în care carnea crudă ar prezenta un risc. Printre aceste măsuri se numără: să nu consumați carne crudă sau gătită în sânge, să spălați toate ustensilele și părțile corpului care au atins carne crudă cu apă și săpun, să depozitați carnea crudă separat de alte produse alimentare și să gătiți alimentele corespunzător înainte de a le consuma.

Distanțarea: reducerea contactului fizic și crearea unei distanțe fizice atâta vreme cât există riscul de infectare cu noul coronavirus.

- Evitați contactul fizic cu oricine din afara locuinței dvs. – nu dați mâna, nu bateți palma și nu vă sărutați sau îmbrățișați.
- Distanțarea fizică – mențineți o distanță de cel puțin 1 metru – de ceilalți, de fiecare dată când este posibil, atunci când ieșiți din casă.
- Limitați deplasările în afara locuinței. Asta ar putea însemna lucrul de acasă, acolo unde este posibil, și ieșirile pentru aprovizionarea cu alimente doar o dată sau de două ori pe săptămână.
- Evitați să folosiți aceleași pahare sau ustensile cu oricine din interiorul sau din exteriorul locuinței dvs.
- Evitați grupurile și adunările de persoane cu care nu locuiți atâta vreme cât există riscul de infectare cu noul coronavirus. Aici se numără să nu invitați oameni la dvs. acasă sau să mergeți în vizită la alte persoane.

Alcoolul

Observație privind alcoolul și noul coronavirus. Gelurile dezinfectante pentru mâini pe bază de alcool nu sunt la fel de eficiente ca săpunul pentru distrugerea noului coronavirus prezent pe suprafața pielii.

Alcoolul nu ucide coronavirusul prezent în organism. De fapt, consumul frecvent sau excesiv de alcool poate fi dăunător și reduce capacitatea organismului de a lupta cu boala, ceea ce înseamnă că ați putea chiar să vă îmbolnăviți mai tare în urma infectării cu noul coronavirus.

▶ RECOMANDARE

Dacă oamenii nu au apă curentă acasă, spălatul pe mâini mai frecvent poate însemna că trebuie să stocheze mai multă apă acasă sau să facă mai multe drumuri pentru adus apă, ceea ce poate fi o provocare. Este posibil ca oamenii să nu aibă în vedere acest aspect. Îi puteți ajuta să decidă cât de multă apă suplimentară trebuie să stocheze, să înțeleagă cum să păstreze recipientele de apă și apă curată și să împărtășească povești despre cum se descurcă alte persoane.

Distanțarea: izolarea în cazul unei persoane care a fost expusă sau ar putea avea sau are COVID-19.

Dacă o persoană a avut contact cu o altă persoană infectată cu noul coronavirus, are simptome care ar putea fi de COVID-19 sau a fost confirmată ca având COVID-19, atunci aceasta sau un membru al familiei sale ar trebui să solicite imediat asistență medicală. Dacă simptomele sunt ușoare, cel mai probabil persoana va trebui să rămână acasă și să se izoleze. Dar dacă aceasta prezintă și alte afecțiuni medicale, sau există posibilitatea să nu sufere de COVID-19, ci de o afecțiune care necesită îngrijiri urgente, precum malarie, este posibil să trebuiască să se prezinte imediat la spital sau la un centru medical.

Pentru persoanele care au fost expuse la COVID-19:

- Rămâneți acasă și departe de ceilalți ori de câte ori este posibil timp de cel puțin 14 zile (deoarece poate dura până la 14 zile până la manifestarea simptomelor de COVID-19). Această acțiune se numește „carantinare” sau „izolare”.
- Solicitați informații din surse recomandate (precum o linie de asistență telefonică) despre modul prin care puteți evita transmiterea virusului către alte persoane și despre cum să acționați în caz de îmbolnăvire. Aici se pot număra recomandări privind curățarea locuinței, distanțarea la domiciliu și reperarea contactelor, care sunt niște măsuri importante privind gestionarea epidemiei de coronavirus.

Pentru formele ușoare ale bolii, recomandările actuale sunt:

- Să rămâneți acasă și să păstrați distanța față de ceilalți ori de câte ori este posibil
- Să solicitați asistență sau să ajutați persoanele bolnave să solicite asistență din partea surselor recomandate (precum o linie de asistență telefonică).
- Evitați contactul fizic cu alte persoane pe cât posibil, chiar și cu persoanele din locuința dvs., și respectați măsurile de igienă privind tușitul/strănutul și spălătul pe mâini. Dacă nu poate fi evitat contactul fizic (precum îngrijirea unui copil bolnav sau a unei persoane în vârstă sau cu dizabilități motorii), îngrijitorii trebuie să urmeze la rândul lor recomandările privind spălătul pe mâini și igiena, și este posibil ca, atât îngrijitorul, cât și bolnavul, să trebuiască să poarte mască. Pe site-ul OMS puteți găsi indicații mai detaliate <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> despre acest subiect.

Asistarea persoanelor vulnerabile: Persoanele care suferă de alte afecțiuni medicale și persoanele vârstnice prezintă un risc crescut de a dezvolta forme mai grave ale bolii și li se poate cere să rămână acasă mai curând și pe o perioadă mai lungă decât tuturor celorlalți.

Distanțarea socială

Probabil că ați auzit termenii „distanțare socială” sau „distanțare fizică”. Aceste două expresii înseamnă același lucru: crearea unei distanțe fizice între persoane cu scopul de a preveni transmiterea noului coronavirus. OMS recomandă păstrarea unei distanțe de cel puțin 1 metru de celelalte persoane în afara locuinței. Multe state recomandă păstrarea unei distanțe de cel puțin 1 metru, însă există state care recomandă chiar și o distanță de 1,5 -2 metri.

▶ RECOMANDARE

Este posibil ca multe persoane să nu dispună de banii necesari pentru a cumpăra și depozita alimente pentru mai multe zile. Transmiteți relatări despre cum reușesc oamenii să gestioneze această situație - la nivel de locuință, de comunitate, și cu ajutorul organizațiilor care ajută persoanele nevoiașe.

▶ Observație privind reperarea celor cu care o persoană infectată a intrat în contact

Reperarea tuturor celor cu care o persoană infectată a intrat în contact reprezintă un aspect important în prevenirea răspândirii transmiterii unei boli infecțioase. Odată ce o persoană începe să manifeste simptome care ar putea indica infecția cu noul coronavirus, atunci toate persoanele care au intrat în contact apropiat cu aceasta în ultimele 14 zile trebuie să rămână acasă și să se izoleze/carantineze timp de 14 zile pentru a vedea dacă încep să dezvolte simptome. Dacă una dintre aceste persoane chiar dezvoltă simptome, atunci trebuie să fie identificate toate persoanele care au intrat în contact cu aceasta.

Această măsură este numită adesea „shielding” (autoprotejare prin izolare). Mass-media poate ajuta publicul să se gândească și să discute despre cum poate ajuta membrii mai vulnerabili ai familiei și ai comunității, care trebuie să rămână acasă și să se distanțeze fizic mai devreme, sau persoanele care trebuie să se izoleze deoarece sunt bolnave.

În momentul de față nu există niciun vaccin care ne poate proteja împotriva noului coronavirus și a COVID-19

Vaccinurile ajută sistemul imunitar să învețe cum să scape de o anumită infecție, precum pojarul, hepatita B sau poliomielita. Mai multe organizații și instituții academice lucrează la crearea unui vaccin care ar putea să împiedice îmbolnăvirea persoanelor care au contractat noul coronavirus. Consultați site-ul OMS <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> pentru informații actualizate.

Procesul de creare a unui vaccin, în special pentru protejarea împotriva virusurilor, este foarte complicat deoarece virusurile se pot modifica foarte ușor. Ca atare, poate lua mult timp până când cercetătorii pot avea certitudinea că un nou vaccin este eficient. De aceea, este foarte important ca publicul să înțeleagă că procesul de concepere a unui vaccin nu este rapid și că toată lumea trebuie să adopte măsurile de prevenție știute ca fiind eficiente și menționate în această secțiune.

Atunci când vorbiți despre crearea unui vaccin, este important să rețineți că::

- Informațiile false/greșite despre vaccinuri și vaccinare cu privire la alte boli produc deja daune semnificative și acestea pot împiedica oamenii să aibă încredere în vaccinurile care se află la momentul de față în faza de cercetare pentru oprirea noului coronavirus.
- Aveți mare grijă la felul în care se vorbește despre crearea unui vaccin și despre studiile clinice privind vaccinarea deoarece acestea reprezintă un teren fertil pentru apariția unor zvonuri, neînțelegeri și informații false/greșite.
- Pot apărea întrebări despre persoanele care, deși au luat parte la studii clinice privind vaccinarea, tot s-au îmbolnăvit. Răspunsurile la aceste întrebări pot fi destul de problematice, de aceea este bine să solicitați întotdeauna ajutorul unui expert OMS.
- Continuați să păstrați legătura cu OMS pentru a afla mai multe informații și a vă asigura că cele pe care le comunicați sunt clare, precise și actualizate.

Pentru persoanele care au grijă de cineva care ar putea suferi sau care suferă de COVID-19

O persoană care are grijă de cineva care ar putea avea sau care are noul coronavirus și COVID-19 trebuie să intre în contact apropiat cu bolnavul, ceea ce înseamnă că prezintă un risc crescut de a se infecta cu noul coronavirus.

Îngrijirea la domiciliu pentru formele ușoare ale bolii: Persoanele care au grijă la domiciliu de cineva care are o formă ușoară a bolii, dar care are nevoie de asistență, ar trebui să adopte o serie de măsuri pentru a reduce riscul de transmitere a coronavirusului. Pe lângă izolarea bolnavului de celelalte persoane din locuință cât mai mult posibil și măsuri precum curățarea intensivă a locuinței și spălătul mai des al mâinilor, poate fi indicat ca îngrijitorul și bolnavul să poarte mască, dacă e posibil. OMS a elaborat recomandări privind îngrijirea bolnavilor la domiciliu <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Menținerea sănătății

În momentul de față, nu există nici o dovadă că ar exista un alt mecanism în afara sistemului imunitar care să poată dezactiva sau „ucide” coronavirusul odată ce a pătruns în organism- de aceea este foarte important să vă mențineți cât mai sănătoși. Acest lucru presupune:

- Să tratați corespunzător orice alte boli și afecțiuni medicale existente
- Să urmați o dietă hrănitoare
- Să beți multă apă
- Să evitați consumul excesiv de alcool
- Să încercați să reduceți stresul la minimum, să vă odihniți și să faceți cât mai multă activitate fizică

Cadrele medicale vor primi instrucțiuni specifice privind practicile de îngrijire a persoanelor care suferă de COVID-19 și metodele de prevenire a transmiterii noului coronavirus. Aici se numără:

- Instrucțiuni privind îngrijirea pacienților infectați sau suspecți de infecția cu noul coronavirus.
- Folosirea echipamentelor de protecție adecvate pentru îngrijirea bolnavilor.
- Evitarea atingerii gurii, nasului, ochilor sau feței proprii sau ale altor persoane, cu excepția cazurilor în care mâinile au fost dezinfectate sau în care cadrul medical poartă mănuși chirurgicale noi.
- Igiena riguroasă după îndepărtarea echipamentelor de protecție.
- Folosirea unor instrumente medicale de unică folosință,
- precum ace de seringă etc.

g. Modificări ale măsurilor de prevenție odată cu evoluția pandemiei

Este probabil ca pandemia de COVID-19 să mai dureze multe luni de acum încolo și, cu cât va dura mai mult, cu atât va fi mai mare impactul acesteia asupra vieții oamenilor. Cu toții suntem responsabili să facem tot ce ne stă în putință pentru a opri răspândirea noului coronavirus.

Multe țări au introdus restricții de mișcare ca reacție la creșterea numărului de noi cazuri și decese din cauza COVID-19 în propria țară sau în țările învecinate. Printre restricții s-au numărat interdicția de a ieși din casă după o anumită oră, statul în casă, lucrul de acasă acolo unde este posibil și închiderea unor locuri precum școli, centre religioase, restaurante și baruri, pentru a reduce riscul persoanelor de a intra în contact unele cu celelalte. Impunerea restricției de a rămâne

acasă, inclusiv închiderea temporară a multor spații publice, de către guverne, este numită uneori „lockdown” (instituirea carantinei). Fiecare țară stabilește tipurile de restricții instituite pentru a ajuta la prevenirea răspândirii noului coronavirus.

Aceste restricții vor fi ridicate, de obicei, după scăderea numărului de cazuri noi de COVID-19 timp de mai multe zile sau săptămâni consecutive. Odată cu ridicarea restricțiilor, este și mai important ca oamenii să urmeze măsurile personale de prevenție: adică să-și acopere gura și nasul când tușesc sau strănută și să evite să scuipe în preajma altor persoane, să-și spele mâinile mai des și să păstreze distanța fizică față de alte persoane cu care nu locuiesc. Dacă oamenii nu vor urma aceste măsuri, țările vor începe să înregistreze o creștere a cazurilor de COVID-19 și este posibil să fie necesară reaplicarea restricțiilor. Poate dura 2 săptămâni (14 zile) sau mai multe până va deveni

evidentă creșterea numărului de cazuri, deoarece sunt necesare între 1-14 zile până la manifestarea simptomelor. Ridicarea și reaplicarea restricțiilor privind deplasările se pot întâmpla de mai multe ori dacă oamenii nu respectă măsurile de prevenție.

Chiar și după ce noul coronavirus nu va mai prezenta un risc, tot va fi important să continuăm să ne spălăm pe mâini mai des, să ne acoperim gura și nasul când tușim și strănutăm și să evităm să scuipăm în preajma altor persoane. Aceste măsuri vor ajuta la oprirea multor boli existente care pot fi uneori fatale, dar și la reducerea riscului de apariție pe viitor a unor epidemii la scară largă în urma unor boli infecțioase.

2 Care sunt caracteristicile unei comunicări eficiente?

Comunicarea eficientă despre noul coronavirus și COVID-19 este::

- **Clară**

Prezentați fapte și informații clare privind simptomele, transmiterea, prevenția și tratamentul. Folosiți un limbaj care să poată fi înțeles de toată lumea. Evitați să folosiți acronime, termeni complicați și jargon. Explicați întotdeauna toți termenii sau expresiile care ar putea să nu fie evidente sau clare membrilor publicului.

- **Precisă**

Cunoașteți datele prezentate. Verificați informațiile și linkurile din cuprinsul manualului și pe cele menționate mai jos. Rămâneți la curent și documentați-vă cu privire la noul coronavirus și COVID-19, pentru ca informațiile pe care le scrieți sau spuneți să fie precise și să nu contribuie la alimentarea zvonurilor și concepțiilor greșite care pot împiedica eforturile de prevenție. Ajuțați oamenii să înțeleagă care sunt riscurile reale în contrast cu temerile, zvonurile și prejudecățile care circulă.

- **De încredere**

Fiți o voce de încredere. Pe lângă faptul de a vă asigura că informațiile prezentate sunt de încredere, arătați că vă pasă de soarta publicului dvs. și că încercați să îi fiți de ajutor. Lucrați cu membrii respectabili ai comunității care să vă ajute să comunicați informațiile importante. Nu senzaționalizați sau exploatați relatările despre persoanele aflate în suferință.

- **Consecventă**

Coordonați-vă cu alte medii de comunicare și instituții interesate pentru a vă asigura că nu oferiți informații contradictorii oamenilor. Dacă există contradicții privind recomandările și informațiile oferite, aflați cauza și ajutați la corectarea acestora.

- **Practică**

Ajuțați la gestionarea solicitărilor și accesului la servicii. Aflați care sunt serviciile disponibile (precum liniile de asistență telefonică, centrele de tratament, serviciile și procesele de testare) și specificați când și cum pot, și ar trebui, să fie accesate de către cetățeni.

- **Realistă**

Îndemnați publicul să ia măsuri care chiar le stau în putință. Dacă oamenii dintr-o comunitate nu au acces la săpun și nu au posibilitatea de a și-l procura, aflați de la OMS ce se poate folosi în locul acestuia și ajutați oamenii să găsească măsuri care le stau în putință pentru a reduce riscul de infectare cu noul coronavirus și COVID-19.

- **Orientată către identificarea soluțiilor**

Ajuțați publicul să găsească soluții la problemele cu care se confruntă. Evidențiați provocările legate de prevenție și tratament, asigurându-vă, în același timp, că acestea nu duc la crearea unor prejudecăți față de persoanele care suferă sau sunt suspectate că ar suferi de COVID-19. Vorbiți despre fricile create și analizați posibilele soluții. De exemplu, ajutați la identificarea și examinarea unor alternative acceptabile pentru comunitate privind practicile tradiționale, culturale sau religioase care prezintă un risc pentru infecția cu noul coronavirus și COVID-19.

- **Receptivă**

Răspundeți direct la întrebările venite din partea comunităților și combateți concepțiile greșite privind cauzele, transmiterea, prevenția și tratamentul bolii. Combateți prejudecățile apărute față de persoanele cu COVID-19, față de persoanele provenite din zone cu focare de infecție cu COVID-19 și față de cadrele medicale. Evidențiați informațiile care reprezintă realitatea, pe cele care reprezintă opinia cuiva și pe cele care sunt greșite.

- **Promptă**

Comunicați cu publicul încă de la început. Dacă vă aflați într-o zonă care nu este foarte afectată de noul coronavirus, atunci aveți șansa de a ajuta la pregătirea populației, oferind informații prompte și precise, și la prevenirea răspândirii noului coronavirus. Folosiți-vă de această șansă!

- **Adaptabilă**

Odată cu evoluția epidemiei, pot circula noi informații false/greșite, poate fi prezentat un nou răspuns la epidemie sau pot apărea noi probleme. Comunicarea dvs. trebuie să se adapteze la situațiile în schimbare și la nevoile în schimbare ale publicului dvs.

- **Captivantă**

Captați atenția publicului dvs. Există extrem de multe informații disponibile despre noul coronavirus și COVID-19 și, prin urmare, există riscul ca publicul dvs. să devină copleșit de toate informațiile primite. Găsiți noi mijloace pentru a face publicul să asculte și să vorbească în continuare despre noul coronavirus și COVID-19, fără a crea panică.

- **Optimistă**

Încercați să nu insistați asupra aspectelor negative. Frica și isteria generală se pot răspândi cu foarte mare ușurință. Intervențiile de comunicare care folosesc tactici precum frica sau șocul pot duce la o creștere a conștientizării riscurilor din partea populației, dar, totodată, pot duce și la crearea unor prejudecăți și stări de negare, împiedicând astfel schimbările în comportament necesare pentru oprirea noului coronavirus. Atunci când abordați subiectul limitărilor și restricțiilor în viața cotidiană, încercați să evidențiați lucrurile pe care oamenii chiar le pot face, pe lângă cele pe care nu le pot face.

- **Empatică**

Încercați să faceți apel la sentimentele oamenilor și să umanizați cadrele medicale, personalul de intervenție, persoanele suspecte de infecția cu noul coronavirus și COVID-19, bolnavii de COVID-19 și supraviețuitorii. Faptul de a manifesta simptome care ar putea indica infecția cu COVID-19 poate fi terifiant, iar confirmarea infecției chiar și mai mult. Faptul de a suferi de COVID-19 sau de a fi supraviețuit bolii poate fi la fel de înfricoșător, din cauza temerilor privind reacțiile din partea familiei și a comunității. Același lucru este valabil și pentru cadrele medicale. Activitățile de comunicare pot oferi mediul propice pentru ca oamenii să vorbească despre propriile temeri, să consolideze înțelegerea și să reducă prejudiciile provocate celorlalți.

Observație privind stilul informațiilor

Multe informații sunt transmise ca instrucțiuni sau „mesaje” pentru ca oamenii să ia anumite măsuri, fără a-i ajuta pe aceștia să înțeleagă de ce este nevoie să facă schimbări în viața de zi cu zi și cum le pot face în situația curentă. Gândiți-vă cum puteți trece dincolo de a împărți mesaje sau instrucțiuni publicului, ajutându-l să fie interesat, să înțeleagă și să se simtă capabil și motivat să facă schimbări (aici sunt incluși atât guvernatorii, cât și publicul larg).

Observație privind interactivitatea

Interacțiunea cu publicul este esențială pentru eficiența programelor de tip „Răspuns la COVID-19”. Această unește oamenii (de la distanță) și îi ajută să treacă de la informare la motivarea acestora de a lua măsurile adecvate. Interacțiunea cu publicul:

- Oferă un cadru în care oamenii își pot exprima nevoile și își pot manifesta dubiile și grijile
- Creează un sentiment de apartenență la comunitate și de conectare, atunci când nu este posibil contactul în persoană
- Întărește sentimentul publicului de parteneriat cu mass-media și cu persoanele afectate
- Ajută la identificarea lipsei de intervenție a autorităților și la tragerea acestora la răspundere
- Ajută la identificarea și corectarea informațiilor false/greșite
- Facilitează fluxul de informații între experți și oameni
- Ajută la eliminarea prejudecăților față de persoanele suspecte de infecția cu COVID-19, bolnavii de COVID-19 și persoanele care provin din zone cu focare de infecție cu noul coronavirus prin normalizarea problemelor
- Umanizează programul de intervenție și subiectul
- Vă permite să vă cunoașteți mai bine publicul și să vă adaptați conținutul astfel încât să fie atractiv aceluși public

Identificați modalități prin care puteți interacționa cu publicul în programele dvs. fără a pune oamenii în pericol. Selectați persoanele care pot contribui cu întrebări pertinente, cu idei utile de împărtășit sau cu povești optimiste. Evitați agitatorii și persoanele care ar putea contacta programul dvs. pentru a răspândi informații incorecte.

3 Idei de subiecte pentru mass-media

Noul coronavirus afectează aproape fiecare aspect din viețile oamenilor - de la relațiile personale și sănătatea mintală, la locurile de muncă și accesul la alimente. Așadar, există o gamă largă de teme ce pot fi abordate în programele mass-media. Mai jos sunt prezentate doar câteva idei:

- **Informații elementare**

Ajutați-vă publicul să stăpânească informațiile elementare despre noul coronavirus și COVID-19. Rețineți că și aceste informații elementare pot necesita numeroase explicații pentru a putea fi înțelese cum se cuvine, așa că alocați un timp suficient pentru a trata aceste teme în detaliu. Asigurați-vă că informațiile provin de la cadre medicale calificate. Printre informațiile-cheie se numără:

- Ce este noul coronavirus și ce este COVID-19?
- Semne și simptome
- Cum să rămânem în siguranță și sănătoși și să prevenim transmiterea infecției
- Cum să procedăm dacă apar simptome

Punerea recomandărilor în context

În unele situații, poate fi foarte dificil pentru oameni să urmeze instrucțiunile privind măsurile de prevenție. De exemplu, izolarea poate fi problematică în locuințele aglomerate, iar distanțarea fizică poate fi imposibilă în cartierele sărace sau în taberele de refugiați. Analizați modalități prin care pot fi aplicate măsurile recomandate în contexte diferite, solicitând ajutorul experților locali în sănătate.

- **Măsuri și recomandări oficiale**

Țineți publicul la curent cu privire la măsurile locale, naționale și internaționale impuse pentru noul coronavirus și la motivele aplicării acestora.

- **Întrebări din partea publicului**

Îndemnați publicul să vă trimită întrebări și invitați experți care să răspundă la ele.

- **Zvonuri**

Avertizați publicul cu privire la faptul că multe dintre informațiile care circulă despre noul coronavirus nu sunt corecte. Ați putea crea o rubrică specială de combatere a zvonurilor în care să analizați informațiile incorecte aflate în circulație și să le clarificați cu ajutorul experților.

- **Persoane vulnerabile**

Printre „persoanele vulnerabile” se numără nu doar acele persoane cu risc crescut de a dezvolta o formă serioasă a bolii în urma infecției cu noul coronavirus (persoane numite “cu risc crescut”), ci și persoanele care sunt vulnerabile deja și a căror situație se poate înrăutăți ca urmare a unora dintre măsurile de intervenție, sau persoanele care nu pot urma anumite măsuri de prevenție. O persoană ar putea fi vulnerabilă din cauza sexului sau a vârstei, din cauza riscului existent sau crescut de violență în interiorul sau în jurul casei, din cauza lipsei de hrană sau apă, a instabilității economice, a convingerilor religioase sau culturale, sau din cauza lipsei unui adăpost permanent sau a migrației. Unele dintre aceste probleme sunt abordate mai jos.

► RECOMANDARE

Ministerul Sănătății și biroul OMS din țara dvs. ar trebui să dețină informații privind măsurile luate de diferitele organizații pentru sprijinirea populației. Puteți lua legătura cu aceste instituții pentru a afla ce tip de asistență oferă și modul prin care poate fi accesată de către populație.

- **Riscul crescut de dezvoltare a unei forme mai grave a bolii**

Persoanele care suferă de alte afecțiuni medicale și persoanele vârstnice care prezintă un risc crescut de a dezvolta forme mai grave ale bolii în urma infecției cu noul coronavirus pot fi nevoite să rămână acasă mai devreme sau pe o perioadă mai lungă decât toți ceilalți. Puteți ajuta publicul să se gândească și să discute despre cum își poate ajuta membrii familiei și ai comunității care se află în categoriile cu risc crescut.

- **Accesul la apă curentă**

Suntem îndemnați cu toții să ne spălăm mai des pe mâini și să ne curățăm mai des casele. Acest lucru înseamnă că oamenii au nevoie de o cantitate mai mare de apă decât de obicei, ceea ce ar putea fi problematic pentru multe persoane care nu au apă curentă acasă. Oamenii nu pot consuma apă mai puțină și totuși, tot trebuie să se spele și să pregătească mâncarea; așadar, ce ar trebui să facă aceștia pentru a depozita mai multă apă și cum ar putea să depoziteze apa destinată spălatului pe mâini și curățeniei separat de apa destinată consumului și pregătirii mâncării? Ce poate face mass-media pentru a ajuta comunitățile să colaboreze cu statul, cu diferitele organizații sau între ele pentru a crește accesul la apă curentă?

- **Accesul la alimente**

Mulți oameni nu își pot permite să cumpere multe alimente deodată sau să le depoziteze mai multe zile în casă. Disponibilitatea alimentelor depinde de capacitatea oamenilor de a se putea deplasa între producătorii de alimente (ferme) și piețe. Analizați felul în care vor fi afectate proviziile de alimente și felul în care pot ajuta oamenii la păstrarea accesului la alimente, în special la cele sănătoase. Ce pot face oamenii (la nivel de individ, comunitate sau stat) pentru a-i sprijini pe cei care ar putea să-și piardă veniturile din cauza pandemiei, nemaiputând astfel să-și cumpere hrană?

- **Venituri**

Mulți oameni și-au pierdut deja locurile de muncă, permanente sau temporare, ca urmare a răspunsului la noul coronavirus și COVID-19. Instabilitatea locului de muncă și a veniturilor este extrem de problematică. Ce pot face statele, organizațiile, comunitățile și indivizii pentru a sprijini persoanele care nu au niciun venit sau economii și cum ar putea ajuta mass-media ca persoanele afectate să intre în legătură cu cele care pot oferi sprijin?

- **Persoanele care trebuie să meargă în continuare la lucru**

Chiar și în cazul instituirii carantinei oficiale, când oamenii sunt obligați să rămână acasă, există multe persoane care tot mai trebuie să iasă în comunitate pentru a lucra. Printre acestea se numără cadrele medicale, funcționarii publici și asistenții sociali, precum și cei care lucrează pentru companii care asigură furnizarea de electricitate, apă, salubritate, colectarea deșeurilor, curățarea străzilor, rețelele de telefonie mobilă, de date și internet, precum și sursele de hrană. Tot aici se numără și persoanele care lucrează pentru organizații care se ocupă cu implementarea măsurilor privind COVID-19. Mass-media poate ajuta publicul să înțeleagă care sunt cei care trebuie să meargă la lucru și de ce, rolul pe care îl joacă aceștia în oprirea răspândirii coronavirusului și felul în care faptul că unii oameni trebuie să rămână acasă pentru ca alții să poată continua să muncească ajută pe toată lumea și limitează impactul pandemiei.

- **Rămasul acasă**

Pentru unii oameni, rămasul acasă poate fi problematic, deoarece trebuie să meargă la lucru, să colecteze apă sau să cumpere alimente mai des, să iasă pentru a-și plăti facturile la utilități în persoană (cum ar fi pentru electricitate) sau să cumpere combustibil pentru generatoare. Pentru alții, acasă nu reprezintă un loc sigur. Dacă există violență fizică, emoțională sau verbală acasă, rămasul acasă poate să nu fie posibil. Ce opțiuni au oamenii la dispoziție? Care sunt serviciile disponibile? Mass-media poate vorbi cu diferite organizații și cu autoritățile pentru a afla care sunt recomandările sau serviciile de asistență disponibile pentru persoanele care nu pot rămâne acasă.

- **Alte nevoi medicale**

Celelalte nevoi medicale nu dispar. Aici este inclus totul, de la gestionarea bolilor cronice, la obținerea unui tratament pentru boli nou-apărute sau vaccinarea copiilor conform schemei naționale. Alte probleme pot fi date de obținerea produselor de uz intim pentru femeile aflate la menstruație, obținerea metodelor de contracepție moderne pentru prevenirea sarcinii, obținerea prezervativelor pentru prevenirea sarcinii și a bolilor cu transmitere sexuală, investigațiile din timpul sarcinii, asistarea la naștere, accesul la procedurile de avort în siguranță. Mass-media poate ajuta oamenii să aibă acces în continuare la asistența de care au nevoie, transmițând informații despre serviciile disponibile, despre când și cum pot fi accesate, și despre ce așteptări să aibă de la acele servicii. Ar putea să includă și acțiunile luate în vederea prevenirii răspândirii coronavirusului prin acele servicii, deoarece pot apărea modificări cu privire la măsuri precum spălarea pe mâini înainte de intrarea în clădire, organizarea sălii de așteptare și echipamentele de protecție personală purtate de personal, care nu sunt prezente în mod normal. Mass-media poate ajuta oamenii să ia măsuri de prevenție astfel încât să nu aibă nevoie de asistență medicală suplimentară. Între aceste măsuri de prevenție se numără dormitul sub o plasă tratată cu insecticid pentru protecția împotriva malariei sau folosirea prezervativelor în timpul actului sexual pentru protecția împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală.

- **Gestionarea stresului**

Viața s-a schimbat pentru majoritatea lumii. Rapiditatea schimbărilor, restricțiile privind desfășurarea normală a vieții, cantitatea enormă de informații (în special de informații false/greșite și comunicarea necorespunzătoare), riscurile imaginare și cele reale pentru sănătatea și viața oamenilor, combinate cu nesiguranța inevitabilă (instituirea carantinei poate începe brusc și fără un final clar) pot provoca un stres emoțional foarte mare. Acest stres îi poate determina pe oameni să facă lucruri care ar putea duce la vătămarea fizică sau emoțională a lor sau a celorlalți. În momentele de stres, crește nivelul de violență în familie. Mass-media poate ajuta la reducerea stărilor de anxietate ale oamenilor analizând modalități de a menține sănătatea fizică și emoțională și relatând despre experiențe personale din care poate învăța publicul larg, precum și realizând reportaje și discuții cu experți din domeniu.

- **Diferențele de gen**

Impactul pandemiei și restricționarea deplasărilor pot afecta persoanele în mod diferit. Femeile și fetele sunt supuse unui risc mai mare în timpul unei epidemii. De exemplu, femeile și fetele sunt mai predispuse la a suferi violență domestică, la a prelua mai multe din responsabilitățile casei și la a avea grijă de membrii familiei care sunt bolnavi, ceea ce înseamnă că sunt mai predispuse să fie expuse la infecția cu noul coronavirus. În unele locuri, femeilor și fetelor le sunt deja impuse restricții de deplasare, ceea ce înseamnă că vor avea mai puține oportunități să solicite asistență medicală pentru propria persoană, iar unele familii sunt mai puțin dispuse să solicite asistență medicală pentru o femeie sau fată bolnavă. În locurile în care s-au închis școlile, iar educația fetelor nu este la fel de susținută ca cea a băieților, faptul de a rămâne acasă poate face ca fetele să fie atrase în activitățile casnice, în timp ce băieților să li se ofere mai mult timp pentru studiu și joacă. Prin intermediul unor interviuri cu personalități exemplare și specialiști în creșterea copiilor, discutați despre posibilele metode pentru a crea acces egal la timpul dedicat studiului, jocului și sarcinilor casnice printre copii. Mass-media poate ajuta la abordarea acestor subiecte problematice astfel încât toată lumea să primească ajutorul de care are nevoie și să fie tratată pozitiv.

► **RECOMANDARE**

Pe site-ul OMS se regăsesc și sfaturi privind metode de gestionare a stresului <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> în timpul pandemiei, ce pot fi adaptate pentru categorii de persoane și situații diferite.

- **Copiii**

Copiii pot fi speriați și nelămuriți de ceea ce se petrece în jurul lor. Odată cu închiderea școlilor, multe familii își fac griji cu privire la impactul asupra educației copiilor, precum și la provocările pe care le presupune încercarea de a avea grijă de copiii care vor sta toată ziua acasă. Invitați experți în creșterea copiilor care să ofere sfaturi pentru părinți privind felul în care să le vorbească copiilor despre noul coronavirus și despre modificările apărute în viața cotidiană. Discutați despre subiecte precum gestionarea timpului, crearea unei rutine zilnice și reducerea și gestionarea stresului și temerilor la care sunt supuși copiii.

- **Vârsta**

Persoanele în vârstă prezintă un risc crescut de a dezvolta o formă gravă a bolii în urma infectării cu noul coronavirus. Persoanele tinere și copiii par să fie mai puțin predispuși să dezvolte forme grave ale bolii sau chiar să manifeste simptome evidente. Acest lucru a făcut ca unele persoane tinere și părinți să creadă că tinerii și copiii sunt imuni și, prin urmare, să creadă că aceștia nu trebuie să respecte măsurile de distanțare fizică sau de a rămâne acasă. Între timp, multe persoane în vârstă sunt foarte speriate și se autoizolează excesiv, fie adoptă o atitudine foarte pesimistă și ignoră recomandările, punându-se în pericol pe ele însele și pe ceilalți. Gândiți-vă la modalitățile prin care i-ați putea ajuta pe oameni să înțeleagă cu ajutorul programelor dvs. care sunt riscurile reale și să-i motivați să facă schimbări care să vină în sprijinul lor și al celorlalți.

- **Relațiile interpersonale**

Persoanele care locuiesc împreună se pot izola împreună, însă relațiile dintre persoane care locuiesc separat vor trebui să se adapteze temporar în perioadele în care există recomandarea de distanțare și de a rămâne acasă. Programele dvs. ar putea analiza moduri diferite prin care oamenii să poată să rămână conectați și să comunice între ei, chiar dacă nu sunt împreună. Încercați să transmiteți relatări optimiste despre persoane apropiate care reușesc să păstreze legătura de la distanță, sau ați putea chiar să creați o rubrică în care persoanele separate să își poată transmite mesaje pe calea undelor.

- **Accesul la săpun, gel antibacterian și șervețele**

Recomandările privind acoperirea gurii și nasului când tușim sau strănutăm sau spălarea mâinilor sunt strâns legate de alte produse care pot fi greu sau chiar imposibil de găsit. Majoritatea săpunurilor și detergenților lichizi produse la scară largă (de ex., săpunul (solid sau lichid) pentru mâini, detergentul lichid pentru vase sau săpunurile solide pentru rufe) sunt eficiente pentru dezactivarea sau „uciderea” noului coronavirus, însă acest lucru crește necesitatea de a cumpăra cantități mai mari, ceea ce poate ridica unele probleme. Gelul antibacterian pentru mâini este mult mai greu de obținut. Cenușa, care a fost promovată drept o opțiune clasică atunci când nu este disponibil săpunul, are unele proprietăți antibacteriene, dar nu există nicio dovadă că este și antivirală (ucide virusurile). Batistele de unică folosință din hârtie nu sunt atât de des folosite sau pot fi prea

Recomandările Centrului pentru Prevenția și Controlul Bolilor (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) privind comunicarea cu copiii

Aceste recomandări pot fi abordate în programele dvs. cu ajutorul unui expert în creșterea copiilor. Pentru recomandările complete, consultați: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

Păstrați-vă calmul și o atitudine liniștitoare

- Copiii vor reacționa atât la ceea ce spuneți, cât și la felul în care o spuneți. Copiii vor culege impresii din conversațiile pe care le aveți cu ei și cu alte persoane.

Fiți dispuși să-i ascultați și să le vorbiți.

- Găsiți timp să vorbiți cu copiii. Asigurați-vă că ei știu că pot veni la dvs. dacă au întrebări.

Evitați limbajul acuzator la adresa altora și care ar putea duce la nașterea unor prejudecăți

- Rețineți că virusurile pot infecta pe toată lumea, indiferent de rasa sau etnia cuiva. Evitați să emiteți presupuneri despre cine ar putea avea COVID-19.

Fiți atenți la ceea ce văd sau aud copiii la televizor, radio sau online.

- Analizați posibilitatea de a reduce timpul petrecut în fața ecranelor concentrat pe COVID-19. Prea multe informații despre un anumit subiect pot crea anxietate.

Oferiți informații sincere și precise.

- Oferiți-le copiilor informații care sunt adevărate și adecvate pentru vârsta și nivelul lor de dezvoltare.
- Vorbiți cu copiii despre faptul că unele dintre relatările despre COVID-19 prezente pe internet și pe rețelele de socializare se pot baza pe zvonuri și informații incorecte.

costisitoare. Toate acestea vor conduce la modificări în preferințele de cumpărare, dar și în convingerile oamenilor referitor la ce este „curat” și ce este „murdar”. Mass-media ar putea vorbi cu autoritățile statului, organizații, comunități și indivizi pentru a sprijini accesul la aceste produse și a ajuta oamenii să le folosească.

- **Responsabilitate**

Susținerea responsabilității statului, a personalului de intervenție și a conducătorilor este un aspect important în timpul unei urgențe de sănătate publică. Mass-media poate ajuta oamenii să înțeleagă mai bine noul coronavirus și răspunsul autorităților și al diferitelor organizații la acesta. Aici sunt incluse înțelegerea serviciilor și a infrastructurii necesare pentru a face față noului coronavirus și limitarea pe cât posibil a impactului negativ imediat și pe termen lung asupra hranei, apei și a siguranței veniturilor, precum și asupra sănătății și bunăstării cetățenilor. Mass-media mai are și rolul de a susține drepturile oamenilor, în special a celor mai vulnerabili, și de a clarifica care sunt restricțiile necesare privind libertatea de mișcare, punând în discuție, în același timp, posibilele abuzuri de putere. Cum ar putea aborda mass-media problemele legate de responsabilitate într-o manieră care să vină în ajutorul publicului în mod practic? Sfaturile legate de comunicare evidențiate în secțiunea 2 pot fi aplicate și subiectului despre responsabilitate. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea despre resurse de la finalul manualului.

- **Ridicarea restricțiilor de deplasare**

Odată cu evoluția pandemiei, statele vor planifica momentele pentru ridicarea restricțiilor de deplasare, inclusiv pentru redeschiderea școlilor, a activităților comerciale și a locurilor de muncă. Odată cu ridicarea restricțiilor de deplasare, este și mai important ca toată lumea să respecte măsurile de igienă personală, cum ar fi să își acopere gura și nasul când tușește sau strănută, să evite să scuie în preajma altor persoane, să se spele frecvent pe mâini și să păstreze distanța fizică față de persoanele cu care nu locuiește. Dacă oamenii nu vor respecta aceste măsuri, există o probabilitate și mai mare de creștere ulterioară a răspândirii noului coronavirus și a cazurilor de COVID-19. Acest lucru poate însemna și reimpunerea restricțiilor de deplasare. Mass-media poate ajuta publicul să înțeleagă ce se petrece în fiecare stadiu al pandemiei, ce trebuie făcut pentru a preveni în continuare transmiterea noului coronavirus și felul în care vor ajuta aceste măsuri la prevenirea necesității de a se impune restricții ulterioare. Faptul de a ajuta publicul să înțeleagă și să facă față acestor incertitudini va fi un aspect important în stoparea pandemiei.

Formate posibile

Felul în care sunt percepute diferitele formate mass-media diferă de la o persoană la alta. Mai jos veți găsi sugestii pentru diferite tipuri de format pe care le puteți folosi:

- Buletine informative – prezentatorul explică pur și simplu ce s-a întâmplat și oferă instrucțiuni clare privind măsurile de urmat. Acest format este adecvat pentru urmările imediate ale unei urgențe majore neașteptate.
- Interviu – persoanele potrivite pot fi experți implicați în acțiunile de intervenție, precum medici și psihologi. Pot fi incluse și relatările persoanelor afectate în mod direct, dacă sunt considerate relevante (consultați secțiunea următoare privind „Colaboratorii programelor”)
- Buletine ilustrate – inclusiv reportaje și interviuri.
- Spoturi publicitare sau mesaje de informare publică – segmente scurte de informații pe teme unice, inserate în programele obișnuite.
- Emisiuni tip magazin o combinație dintre formatele de mai sus, incluzând, poate, și apeluri în direct, dacă sunt pertinente.
- Dramatizări – un instrument util pentru a trata subiecte complexe sau sensibile, de obicei este cel mai adecvat tip de program pentru perioade mai lungi de timp.
- Dezbateri sau emisiuni de tip Întrebări și Răspunsuri – acestea pot fi utile pentru a ajuta publicul să ia legătura cu autoritățile statului și organizațiile care participă la măsurile de intervenție.

4 Participanți la emisiuni mass-media

Selectarea colaboratorilor potriviți este un aspect esențial în crearea unui conținut jurnalistic care să vină în ajutorul oamenilor.

Este important ca toți jurnaliștii să cunoască informațiile elementare despre prevenția, transmiterea și gestionarea noului coronavirus și COVID-19 - dar jurnaliștii nu sunt experți. Găsiți experți calificați și adecvați, care pot oferi informațiile precise și clare de care are nevoie publicul. De asemenea, consultați ultima secțiune din acest manual, care oferă o listă de surse de referință privind informațiile despre noul coronavirus și COVID-19.

Pe lângă experții pe tema tratată, ar trebui să căutați și colaboratori care se bucură de încrederea publicului, care îl pot influența și motiva să își schimbe comportamentul, și care pot oferi observații personale cu privire la realitățile cu care se confruntă oamenii.

Instituții

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) reprezintă principala sursă de informații medicale și indicații privind măsurile pe care trebuie să le adopte oamenii pentru a preveni răspândirea noului coronavirus și a gestiona boala.

Alte surse utile sunt Ministerul Sănătății și organizații precum UNICEF și Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie. Alte agenții ale ONU și ONG-uri locale și internaționale ar putea să pună la dispoziție colaboratori competenți. Rețineți în special acele organizații care ar putea să ofere recomandări avizate cu privire la categoriile vulnerabile, precum vârstnicii sau persoanele cu dizabilități. Există o serie de instituții ale statului care pot fi principala sursă de informații privind întrebările mai extinse despre măsurile și intervenția autorităților.

Echipele din prima linie

Persoane implicate direct în răspunsul la noul coronavirus și COVID-19. Printre acestea, se numără cadrele medicale, asistenții comunitari, precum și poliția și armata. Aceștia se vor afla în poziția de a oferi un punct de vedere din prima linie și de a ajuta oamenii să înțeleagă ce se petrece în jurul lor și de ce.

Personalități influente

Liderii religioși, liderii din cadrul comunității, liderii de tineret, celebritățile și liderii grupărilor locale pot avea cu toții influență asupra publicului și se pot bucura de încrederea acestuia. Opinia acestora poate ajuta la creșterea sprijinului din partea publicului cu privire la măsurile de prevenție, dar pot oferi și încrederea și motivația necesare în vremuri dificile. Este important însă să alegeți persoane care reprezintă modele pozitive, care susțin informarea corectă și care reprezintă un exemplu de urmat – și nu pe acele persoane care ar putea răspândi informații greșite sau ar putea provoca daune.

Persoane obișnuite

Persoane afectate în mod direct sau indirect de epidemie. Relatării personale pot avea un impact foarte puternic asupra oamenilor și îi pot ajuta să-și dea seama care sunt schimbările pe care trebuie să le adopte, să depășească problemele cu care se confruntă, să nu se mai simtă atât de singuri și să ia pandemia în serios, fără ca să fie, însă, speriați. Includeți opiniile unor persoane care fac parte din publicul țintă. Prezentați relatări optimiste și exemple de urmat pentru a aduce speranța în rândul oamenilor.

► RECOMANDĂRI PENTRU A LUCRA CU COLABORATORII

Accesul în direct reprezintă un instrument foarte puternic ce poate fi folosit pentru a aduce schimbări pozitive sau schimbări negative. Este responsabilitatea noastră să ne asigurăm că transmisiunile noastre sunt folosite în scopuri bune.

- **Selecție:** Faceți alegeri informate privind selectarea surselor. Aflați mai multe despre acestea de la partenerii de încredere sau prin cercetare documentară.
- **Pre-interviuri:** Discutați câteva minute cu fiecare invitat sau interviuat în afara programului, pentru a vă face o idee despre punctul de vedere al acestora, pentru a afla care le sunt intențiile sau dacă pot avea puncte de vedere cu potențial negativ.
- **Interviuri înregistrate :** Dacă aveți dubii, înregistrați interviurile înaintea transmisiei. În special dacă aveți dubii despre sursele care se bucură de mult respect și susținere, înregistrați interviul înainte.

Aveți grijă să nu fiți cei care răspândesc informații greșite:

- Faceți cercetare documentară înainte.
- Verificați seriozitatea surselor.
- Pregătiți-vă pentru interviuri și discuții – fiți la curent cu posibilele mituri, informații greșite și zvonuri care ar putea apărea în discuție și aveți la dispoziție sursa / expertul potrivit pentru a le combate.

Poate veți vrea să discutați cu o persoană sau o familie afectată de COVID-19. Dar aveți grijă să nu vă puneți pe dvs. sau pe ceilalți în pericolul de a vă infecta sau a transmite noul coronavirus celorlalți. Consultați secțiunea de mai jos privind siguranța pentru mai multe sugestii despre acest subiect.

5 Ce întrebări punem experților în sănătate în interviuri?

Este foarte important ca experții pe care îi intervievați să fie specializați în subiectul despre care doriți să obțineți mai multe informații. Unii experți în sănătate se pricep foarte bine să folosească un limbaj clar și simplu atunci când vorbesc despre sănătate, însă altora le este greu să nu folosească o terminologie medicală complicată. Aveți grijă să le cereți invitaților experți în sănătate să explice toți termenii sau expresiile care ar putea să nu fie evidente sau clare membrilor publicului.

Printre exemplele de întrebări pe care să le adresați experților în timpul unui interviu se numără:

- Ce este noul coronavirus?
- Ce este COVID-19?
- Cum se transmite noul coronavirus?
- Cum pot ajuta oamenii la prevenirea răspândirii coronavirusului?
- Ce se poate face în situațiile în care sunt greu de respectat recomandările, cum ar fi, în cazul persoanelor care locuiesc în spații mici și înghesuite sau care nu au acces la apă și săpun pentru a se spăla pe mâini?
- Cum ar putea ști cineva dacă este infectat cu noul coronavirus sau are COVID-19?
- Care sunt măsurile pe care le pot lua persoanele care cred că ele, sau persoane cunoscute lor, ar putea fi infectate cu noul coronavirus?
- De unde și cum pot obține oamenii ajutor și informații?
- Care sunt șansele de supraviețuire în urma îmbolnăvirii de COVID-19?
- Care sunt tratamentele disponibile?
- Cum îi pot sprijini oamenii pe cei care s-au vindecat de COVID-19?

Pentru mai multe idei și informații, consultați secțiunea de Întrebări și Răspunsuri oferită de OMS <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>

6 Zvonuri și informații greșite

Ne aflăm în centrul unei „infodemii” (epidemie de informații) – un cuvânt folosit de OMS pentru a descrie cantitatea enormă de informații despre noul coronavirus.

Deși unele dintre aceste informații sunt precise, realitatea se pierde într-o mare de conținut îndoielnic – zvonuri, informații false, informații greșite, teorii ale conspirației, remedii nedovedite și sfaturi medicale incorecte. Devine tot mai dificil pentru oameni să deosebească realitatea de mit sau zvon, în special atunci când informațiile provin de la persoane în care avem încredere.

Iar aici jurnalismul poate juca un rol-cheie – ajutând publicul să înțeleagă ce este și ce nu este adevărat și să constituie o sursă de informații sigure și precise pentru comunitate.

Așadar, ce putem face pentru a opri răspândirea informațiilor false către prieteni, familie sau cunoscuți? Acest lucru se aplică atât jurnaliștilor și realizatorilor de programe, cât și indivizilor în convorbirile private. Mai jos urmează șapte recomandări-cheie de la BBC:

1. Opriți-vă și gândiți:

Doriți să vă ajutați familia și prietenii și să-i țineți la curent. Așa că, atunci când primiți noi recomandări - fie prin e-mail, WhatsApp, Facebook sau Twitter - veți fi tentați să le transmiteți repede mai departe. Dar principalul lucru pe care îl puteți face pentru a preveni răspândirea informațiilor false este pur și simplu să vă opriți și să gândiți. Dacă aveți dubii despre informațiile primite, evitați să le transmiteți mai departe înainte de a verifica veridicitatea acestora.

2. Verificați sursa:

Înainte de a transmite mai departe informațiile primite, puneți-vă câteva întrebări elementare despre proveniența acestora. Sursa poate trezi bănuiele dacă este vorba de „un prieten al unui prieten” sau „vecinul colegului mătușii mele”. Chiar și un mesaj care pretinde că provine de la „un prieten al unui prieten care este medic” sau de la autoritățile dintr-un alt stat poate fi fals.

3. Întrebați-vă, ar putea fi informații false?

Aparențele înșală. Cei care răspândesc știri false se pot da drept autorități în domeniu și reprezentanți oficiali, inclusiv ai BBC News, ai Organizației Mondiale a Sănătății și ai statului.

4. Dacă nu sunteți siguri de corectitudinea informațiilor...nu le transmiteți mai departe.

Nu trimiteți mai departe informații „pentru orice eventualitate”, în cazul în care ar putea fi adevărate. Este posibil să faceți mai mult rău decât bine.

5. Verificați fiecare informație în parte.

Atunci când primiți o listă lungă de recomandări, este ușor să credeți tot ce este scris acolo doar pentru că știți cu certitudine că unele dintre sfaturi (de exemplu cel despre spălarea mâinilor) sunt adevărate. Dar lucrurile nu stau întotdeauna așa.

6. Aveți grijă la postările cu impact emoțional.

Lucrurile care ne fac să fim speriați, furioși, neliniștiți sau bucuroși tind să devină virale. Apelurile urgente la acțiune sunt concepute să crească nivelul de anxietate – așa că aveți mare grijă.

7. Gândiți-vă la pozițiile părtinitoare

Transmiteți o informație mai departe pentru că știți că este adevărată - sau doar pentru că sunteți de acord cu ea?

Informațiile false despre coronavirus au invadat internetul, iar experții fac apel la public să adopte o „igienă a informațiilor”. Considerați că este echivalentul digital al spălării pe mâini.

Puteți afla mai multe detalii despre fiecare dintre cele șapte recomandări aici: <https://www.bbc.co.uk/news/blogs-trending-51967889>

Iar acesta este un link către OMS (Organizația Mondială a Sănătății) unde puteți găsi o listă actualizată periodic cu mituri (sau zvonuri) despre COVID-19 combătute: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



7 Siguranța producției pentru realizatorii de programe și colaboratori

Sănătatea și siguranța dvs., precum și cea a echipelor de producție și a colaboratorilor dvs. reprezintă cei mai importanți factori atunci când luați în calcul realizarea de programe în timpul pandemiei de COVID-19. Trebuie să vă asigurați că toate activitățile desfășurate previn expunerea oamenilor la pericol și nu le provoacă daune.

Această secțiune prezintă cele mai bune recomandări privind sănătatea și siguranța disponibile în prezent. Răspunsul la COVID-19 evoluează constant, așa că încercați să rămâneți la curent cu ultimele recomandări de la OMS și de la Ministerul Sănătății din țara dvs.

Telemunca

Acest nou coronavirus ne determină să revizuim felul în care lucrăm. Mulți dintre cei care lucrează în mass-media sunt nevoiți să lucreze și de acasă. De aceea, aspirațiile programelor dvs. și crearea de conținut jurnalistic pot fi limitate considerabil.

- Gândiți-vă la mijloace diferite de a produce conținut jurnalistic. Ați putea folosi conținut audio și imagini statice în loc de conținut video?
- Luați interviuri prin aplicații gratuite care sunt disponibile publicului dvs., precum Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram, Skype sau Zoom. Amintiți-vă să luați în calcul securitatea digitală și confidențialitatea datelor atunci când folosiți acest tip de instrumente, pentru a vă proteja pe dvs. și pe colaboratorii dvs.

Deasupra
IMAGINE: SASHA PLESHCO

Munca la birou/în studio

Dacă echipa dvs. continuă să lucreze la birou sau în studio, veți găsi mai jos unele recomandări pentru a garanta siguranța la locul de muncă.

- Asigurați-vă că toți membrii echipei se declară apti de muncă și că nu prezintă niciun simptom și nici nu au intrat în contact cu cineva care prezintă simptome în ultimele 14 zile.
- Dacă vreunul dintre membrii echipei acuză simptome, trimiteți-l imediat acasă și raportați situația directorului postului prin mesaj sau apel telefonic.
- Asigurați-vă ca toți membrii echipei să respecte măsurile de prevenție explicate în secțiunea (f) și să se spele regulat pe mâini. Asta înseamnă odată ajunși la birou (înainte de a atinge mânerul ușilor etc.), pe tot parcursul zilei și înainte de a pleca de la birou. Îndemnați vizitatorii/colaboratorii să procedeze la fel. Puneți la dispoziție o cantitate suficientă de apă, săpun și gel antibacterian pentru a le permite oamenilor să se spele frecvent pe mâini.
- Ștergeți toate echipamentele imediat înainte și după utilizare cu apă și săpun (dacă este vorba de echipamente electronice, folosiți o cârpă umedă cu puțin detergent) sau cu un detergent/dezinfectant de uz casnic, dacă este cazul (aveți grijă deoarece unii detergenți pot deteriora ecranele tactile și unele materiale), în special echipamentele de uz comun. Aveți grijă ca apa, detergenții sau dezinfectanții să nu pătrundă în echipamentele electronice.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu un șervețel sau folosiți interiorul cotului (și nu mâinile) atunci când tușiți sau strănutăți.
 - Aruncați imediat șervețelele folosite la coșul de gunoi.
 - Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun sau folosiți un gel pe bază de alcool înainte de a atinge orice suprafață.
- Evitați contactul apropiat cu persoanele care nu se simt bine.
- Evitați să duceți mâinile nespălate la ochi, nas sau gură. Spălați-vă mâinile înainte de a mânca sau a fuma.
- Respectați măsurile de distanțare fizică: păstrați o distanță cât mai mare posibil față de celelalte persoane pentru a preveni răspândirea coronavirusului - Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă păstrarea unei distanțe de cel puțin 1 metru, iar unele țări recomandă o distanță chiar și de 1,5 sau 2 metri. Este posibil să fie necesară și reorganizarea mobilierului din birou

Acest link conține indicații de la OMS privind menținerea siguranței la locul de muncă:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf>

Deplasarea la locul de muncă

- Încercați să evitați mijloacele de transport în comun aglomerate sau vehiculele în care intrați în contact apropiat cu șoferul, de exemplu motocicletele taxi.
- Gândiți-vă la mijloacele prin care ajung colaboratorii dvs. la studio/locul înregistrării . **Nu le cereți să se pună în pericol.**
- Dacă dispuneți de un vehicul de serviciu comun: toate suprafețele din interiorul acestuia trebuie să fie șterse cu apă și săpun sau cu un detergent sau dezinfectant de uz casnic la intervale regulate de timp, inclusiv la începutul și sfârșitul călătoriei. Aici sunt incluse mânerul portierelor, volanul și comenzile vehiculului.
- Trusă pentru curățarea vehiculului: dacă este posibil, vehiculul dvs. ar trebui să conțină o trusă cu gel antibacterian și șervețele antivirale, mănuși de protecție și dezinfectant de mâini. Dacă nu este disponibil niciunul dintre aceste produse, țineți în vehicul apă și săpun pentru ca persoanele care îl folosesc să-și poată spăla mâinile și vehiculul; sau apă și un detergent de uz casnic cu care să spălați vehicul (nu folosiți detergentul de uz casnic pentru a vă spăla pe mâini).

Igiena telefonului mobil

- Telefoanele mobile pot transmite infecția cu noul coronavirus dacă sunt atinse cu mâinile nespălate.
- Nu uitați să păstrați telefonul mobil curat, ștergându-l cu șervețele antibacteriene și antivirale sau cu o cârpă sau șervețel umede și săpun.
- Urmăriți acest videoclip de la BBC pentru a vedea care sunt cele mai bune metode pentru a face acest lucru: <https://www.youtube.com/watch?v=XwPVqXrJitI&feature=youtu.be>

Programele de dezbateri în studio

Dacă este instituită carantina, atunci nu ar trebui să continuați programele cu public în studio. Dacă nu este instituită carantina și alegeți să realizați într-un fel sau altul un program în studio, asigurați-vă că:

- Este prezent un număr minim de angajați .
- Publicul nu este prezent în studio (puteți folosi, în schimb, rețelele de socializare și apelurile în direct)
- Se respectă distanțarea fizică de cel puțin 1 metru între persoane (sau distanța recomandată de autoritățile statului în care lucrați) .
- Se respectă măsurile de igienă stabilite în secțiunea (f) din acest manual.

Munca pe teren

Înregistrările pe teren nu vor constitui întotdeauna un „drum esențial”, așa că trebuie să analizați cu grijă dacă această înregistrare este sau nu necesară sau dacă ar putea fi obținută prin alte mijloace.

De asemenea, ar trebui să vă gândiți și la părerile și percepțiile despre persoanele care sosesc și produc conținut jurnalistic pe teren. În urma pandemiei, percepțiile despre persoane din afara comunității se pot schimba.

Poate fi necesară și o acreditare care să dovedească autorităților motivul pentru care vă aflați în stradă.

Publicul s-a plâns atunci când a considerat că mass-media a încălcat regulile privind distanțarea fizică sau a dat un alt fel de exemplu negativ, așa că aveți grijă să dați întotdeauna un exemplu pozitiv.

Dacă lucrați pe teren, sunt recomandați următorii pași:

- Verificați dacă toți membrii echipei sunt conștienți de riscuri și sunt la curent cu ultimele recomandări sau politici și dacă respectă politicile autorităților locale, cum ar fi purtarea măștii, instituirea carantinei, distanțarea fizică.
- Verificați ca niciunul dintre membrii echipei să nu prezinte simptome de COVID-19.
- Verificați ca niciunul dintre membrii echipei să nu fi intrat în contact cu cineva care are sau este suspectat că ar avea COVID-19 în ultimele 14 zile.
- Asigurați facilități corespunzătoare pentru spălarea mâinilor la care se poate ajunge ușor.
- Respectați indicațiile privind distanțarea fizică.
- Ștergeți toate suprafețele la începutul și la sfârșitul sesiunii de înregistrare. Țineți evidența tuturor suprafețelor comune care au fost atinse, precum mânerele, mesele, birourile - acestea vor trebui să fie curățate.
- Ștergeți microfoanele înainte și după fiecare utilizare, întrucât ar putea fi folosite de mai multe persoane pe parcursul zilei. Dacă nu aveți șervețele și dezinfectanți la dispoziție, atunci ar trebui să curățați microfoanele cu săpun și o cârpă sau șervețel umede, pe care le puteți arunca imediat la coș după folosire.
- Folosiți microfoane cu stativ boom (pentru înregistrare la distanță), dacă sunt disponibile, pentru a vă ajuta să păstrați o distanță de siguranță față de colaboratori.

Zone de mare risc

Dacă intenționați să mergeți în zone de mare risc pentru noul coronavirus (cum ar fi în spitale, aziluri de bătrâni, locuința unei persoane bolnave) pentru a strânge materiale pentru emisiuni, va fi necesar să vă pregătiți extrem de temeinic. Asigurați-vă că ați obținut toate autorizațiile necesare pentru deplasare și solicitați asistența autorităților locale din sănătate cu privire la măsurile de protecție obligatorii, inclusiv echipamentele de protecție medicală. Dacă aveți dubii cu privire la capacitatea dvs. de a garanta siguranța propriei persoane și a celorlalți, atunci nu vă deplasați în aceste zone.

Lucrul cu colaboratorii

Toți colaboratorii și invitații trebuie să fie întrebați înaintea unui interviu față în față dacă prezintă simptome care ar putea indica infecția cu noul coronavirus, cum ar fi temperatura ridicată și/sau o tuse seacă persistentă. Chiar dacă dvs. sau colaboratorul ar putea să vă simțiți stânjeniți sau jenați de situație, îi puteți explica că fiecărui membru al echipei i-a fost adresată aceeași întrebare și că este vorba despre o măsură de protecție pentru toată lumea.

Întrebați: *Aveți febră sau o tuse nouă persistentă sau ați intrat în contact cu cineva care ar putea fi sau este infectată cu noul coronavirus în ultimele 14 zile?*

Dacă răspunsul este „da” sau dacă colaboratorul refuză să răspundă, probabil va fi necesar să anulați interviul – sau să îl luați de la distanță - deoarece persoana interviuată ar trebui să se autoizoleze la domiciliu.

Atunci când realizați interviuri față în față:

- Asigurați facilități corespunzătoare pentru spălarea mâinilor la care se poate ajunge ușor și care să fie folosite imediat înainte și după interviu.
- Recomandarea BBC este de a păstra o distanță de 2 metri față de toți colaboratorii. Indicațiile OMS prevăd ca oamenii să păstreze o distanță de cel puțin 1 metru unii față de ceilalți, iar unele organizații și state sugerează o distanță chiar și de 1,5 sau 2 metri. Cu cât este mai mare distanța, cu atât este mai bine.
- Folosiți doar microfoane cu stativ boom ținute la o distanță corespunzătoare. Din nou, recomandarea BBC este de cel puțin 2 metri. Dacă nu aveți nici un stativ boom la dispoziție, puteți improviza folosind coada unei măhuri sau o bară și o bandă adezivă gaffer.
- Dacă este posibil, folosiți o barieră (de ex. fereastră, ușă de sticlă) între persoana care ia interviul și colaborator.
- Microfonul trebuie să fie folosit fără paravan anti-vânt și să fie șters înainte și după fiecare utilizare.
- Evitați să filmați sau să înregistrați opiniile publicului în locuri aglomerate.
- Stați pe diagonală față de colaborator, mai degrabă decât în fața acestuia.
- Dacă folosiți o cască, ștergeți-o înainte și după fiecare utilizare. Nu o folosiți la comun cu alte persoane.
- Nu intrați niciodată în contact fizic cu colaboratorul. Nu primiți/dați obiecte sau documente de la el/către el și nu atingeți suprafețe comune (de ex. mânere ale ușilor, mese etc.). Dacă trebuie să folosiți documente, atunci așezați-le într-o folie de plastic ce poate fi curățată.
- Dacă ați atins din greșeală colaboratorul sau o suprafață/obiect care ar putea fi contaminat, spălați-vă sau dezinfectați-vă mâinile cât mai repede posibil.
- Încurajați colaboratorul să poarte mască, dacă are acces la ea.

Consimțământul

Este indicat să vă asigurați că toți colaboratorii sau persoanele care apar în programul dvs. își dau consimțământul de participare, în special dacă se află într-o situație vulnerabilă, cum ar fi dacă au COVID-19 sau dacă au pierdut recent un membru al familiei.

- Pacienții nu ar trebui să fie identificați fără consimțământul acestora - iar cadrele medicale care apar în program ar trebui, de asemenea, să-și dea consimțământul de participare.
- Nu le solicitați medicilor/infirmierelor să înregistreze jurnale video de la locul de muncă fără a primi consimțământul din partea unității medicale.
- Atunci când solicitați intervenția copiilor, consimțământul parental este obligatoriu. Este obligatorie prezența unui părinte sau tutore în timpul realizării oricăror înregistrări.

Lucrul cu persoanele cu risc crescut de infecție cu noul coronavirus

Noul coronavirus prezintă riscuri semnificative pentru toată lumea. Persoanele în vârstă și persoanele cu alte afecțiuni medicale sunt cele mai predispuse să dezvolte forme grave sau fatale ale bolii în urma infecției cu noul coronavirus. Este esențial ca activitățile pe care le desfășurați să nu-i expună pe colaboratorii, participanții, liber-profesioniștii și angajații dvs. nici unui risc prezentat de noul coronavirus și COVID-19.

În plus:

- Serviciile medicale și cele conexe pot fi compromise grav pentru multe dintre persoanele cu alte afecțiuni medicale în timpul epidemiei de COVID-19, afectând atât personalul, cât și colaboratorii, pe măsură ce serviciile medicale ajung să fie depășite de numărul mare de cazuri. Acest lucru înseamnă că trebuie să fiți și mai atenți la protejarea sănătății acestora.
- Multe persoane cu dizabilități se bazează pe contactul apropiat cu îngrijitorii, fapt ce poate face ca unele măsuri de siguranță să nu fie prea simplu de aplicat în mod eficient.

Nu ar trebui să faceți niciodată nimic care să pună pe cineva în pericol.

Aveți în vedere acești factori atunci când planificați activitățile editoriale și de producție care ar putea implica mai multe categorii de persoane, în special pe cele mai predispuse să dezvolte complicații în urma infecției cu noul coronavirus.

Acesta este un îndrumar din partea Comitetului pentru Protecția Jurnaliștilor cu privire la măsurile de siguranță necesare atunci când se abordează subiectul epidemiei de coronavirus, care conține recomandări utile și mai detaliate: <https://cpj.org/2020/02/cpj-safety-advisory-covering-the-coronavirus-outbr.php>

8 Informații suplimentare

Sursele enumerate mai jos sunt sigure și pot fi considerate a fi autoritatea în materie. Rețineți că, din cauza ritmului rapid de apariție a noutăților, informațiilor și schimbărilor legate de noul coronavirus și COVID-19, unele organizații își reorganizează site-urile mai des ca de obicei. Dacă unul dintre linkuri nu funcționează, folosiți un motor de căutare pentru a găsi site-ul. Sunt disponibile și o serie de linkuri către cursuri de pregătire la finalul manualului.

Informații și documentare

Site-urile Organizației Mondiale a Sănătății despre COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Linkuri către ultimele informații actualizate, situația actuală la nivel global, recomandări pentru public, recomandări tehnice, afișe și infografice ce pot fi descărcate, mituri combătute și Întrebări și Răspunsuri despre noul coronavirus, COVID-19 și alte probleme conexe, precum COVID-19 și alăptatul, sunt disponibile pe acest site.

Mituri combătute - grafice care explică unele dintre informațiile false și care oferă sfaturi corecte pentru public:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Întrebări și răspunsuri:

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Site-ul Rețelei de informare a OMS privind epidemiile (EPI-WIN) oferă resurse și informații periodice actualizate, răspunzând la întrebările pertinente apărute odată cu evoluția epidemiei:

<https://www.who.int/teams/risk-communication>

Recomandările OMS privind măsurile pe care le pot lua angajatorii pentru a garanta siguranța la locul de muncă:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie (FISCRSR)

<https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/global-covid-19/>

Defilați în jos pentru infografice, recomandări și resurse pentru mass-media și comunități.

FISCRSR desfășoară și seminarii online pentru persoanele care lucrează în mass-media și care emit comunicări despre COVID-19. Aceste seminarii online se desfășoară în parteneriat cu OMS, Internews, BBC Media Action și agențiile ONU. Pentru mai multe informații, luați legătura cu biroul FISCRSR local, care poate intra în legătură cu sediul central pentru mai multe informații și pentru planificarea unui seminar online.

Școala Londoneză de Igienă și Medicină Tropicală

<https://hygienehub.info/covid-19>

Noul site conține resurse, informații și acces la experții COVID-19.

Social Science in Humanitarian Action

<https://www.socialscienceinaction.org/>

Pentru studii și actualizări privind necesitățile și implicarea comunităților.

UNICEF

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Pentru actualizări privind activitățile și resursele destinate să sprijine copiii și să ajute adulții să le vorbească copiilor despre noul coronavirus și COVID-19.

Agenția ONU pentru Refugiați (UNHCR)

<http://reporting.unhcr.org/covid-19>

Actualizări și resurse pentru sprijinirea organizațiilor care lucrează cu persoanele strămutate.

ReliefWeb

<https://reliefweb.int/topics/covid-19>

Actualizări, resurse și informații despre COVID-19, în special pentru țările care se confruntă cu situații umanitare critice.

Pot fi utile și aceste manuale elaborate de **BBC Media Action** (disponibile în mai multe limbi), care conțin recomandări privind transmisiunile din timpul urgențelor de sănătate publică și al crizelor umanitare:

<https://www.bbc.co.uk/mediaction/publications-and-resources/brochures/lifeline-programming>

Resurse suplimentare**UNICEF**

Recomandări pentru combaterea prejudecăților:

<https://www.unicef.org/documents/social-stigma-associated-coronavirus-disease-covid-19>

Connect: Buletin informativ despre COVID-19

<https://internews.org/resource/connectcovid-19>

Buletin informativ săptămânal ce oferă informații documentate și resurse pentru combaterea informațiilor false despre COVID-19 și răspunsul la acesta. Elaborat de BBC Media Action, Evidence Aid, Internews și Traducători fără Frontiere.

Platformă de resurse First Draft

https://firstdraftnews.org/long-form-article/coronavirus-resources-for-reporters/?fbclid=IwAR3fMehePhQF0oNs-HbVZ5_iUzy1Efy_-yEuUUYVyBYdOV7igoSbiaBzK8

Platformă de resurse pentru jurnaliștii care acoperă știrile despre noul coronavirus.

Resurse suplimentare privind responsabilitatea în timpul pandemiei de COVID-19**Comitetul Permanent Interagenției al ONU**

<https://interagencystandingcommittee.org/covid-19-resources-relating-accountability-and-inclusion>

Listă de resurse referitoare la responsabilitate și implicare.

Comitetul Internațional al Crucii Roșii (CICR)

https://shop.icrc.org/accountability-to-affected-people-institutional-framework.html?__store=default&_ga=2.145518324.1164511831.1588283793-1721433783.1588283793

Programul-cadru al CICR privind responsabilitatea față de persoanele afectate de criză.

FMI (Fondul Monetar Internațional)

<https://www.imf.org/~media/Files/Publications/covid19-special-notes/en-special-series-on-covid-19-keeping-the-receipts.ashx?la=en>

Raport privind transparența și responsabilitatea legate de cheltuielile autorităților în urma răspunsului la COVID-19.

ONU

https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief_on_human_rights_and_covid_23_april_2020.pdf

Raport despre rolul drepturilor omului și despre responsabilitățile din cadrul răspunsului la coronavirus și COVID-19.

Cursuri de pregătire

Școala Londoneză de Igienă și Medicină Tropicală

<https://www.futurelearn.com/courses/covid19-novel-coronavirus>

Scurte cursuri gratuite (12 ore în 3 săptămâni) despre COVID-19 și noul coronavirus, oferite de Școala Londoneză de Igienă și Medicină Tropicală pe site-ul Future Learn.

OMS

<https://openwho.org/courses/eprotect-acute-respiratory-infections>

Scurt curs despre noul coronavirus și despre infecțiile tractului respirator (disponibil în mai multe limbi).

Această publicație a fost elaborată de BBC Media Action. Costurile de design al acestui manual au fost finanțate de UNICEF.

Opiniile exprimate în acest material reprezintă convingerile autorilor și nu reflectă neapărat poziția UNICEF.

© BBC Media Action 2020

Pentru mai multe informații, contactați:

Tel +44 (0) 20 7481 9797

Fax +44 (0) 20 7488 9750

E-mail media.action@bbc.co.uk

Site web bbcmediaaction.org

Sediu social

BBC Media Action
Broadcasting House
Portland Place
London W1A 1AA
United Kingdom

Organizație caritabilă înregistrată cu numărul (England & Wales): 1076235



BBC
MEDIA ACTION

TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDIA
AROUND THE WORLD