

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KELELAHAN DALAM MENGHADAPI PANDEMI

Cara melibatkan masyarakat secara terus menerus di tengah kelelahan dan gelombang baru epidemi

Epidemi tidaklah stabil, terkadang dapat meningkat atau menurun. Peningkatan penularan dan munculnya gelombang kasus baru adalah hal yang normal terjadi bila tindakan pengendalian dan perlindungannya tidak dilakukan secara konsisten. Kendati demikian, apa yang terjadi ketika masyarakat sudah lelah mendengarkan dan membicarakan terkait masalah COVID-19? Banyak orang akan kehilangan motivasi untuk melindungi diri sendiri dan orang lain. Kelelahan terhadap pandemi inilah yang mengancam kemampuan kita untuk mengontrol virus. Padahal masyarakat masih perlu melakukan tindakan pencegahan hingga rantai penularan bisa dihilangkan. Meskipun kelelahan ini terjadi, masyarakat harus tetap mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker di tempat umum meski sudah lelah menghadapi pandemi, karena, bila tidak, gelombang kasus COVID-19 akan terus berlanjut



Buka pedoman ini. Klik setiap ikon. Pelajari tips baru untuk strategi komunikasi yang melibatkan masyarakat.



DENGARKAN DAN DORONG PENILAIAN PRIBADI:

Masyarakat telah belajar untuk hidup bersama virus ini sampai pada tingkat tertentu. Meskipun begitu, terus-menerus melakukan protokol pencegahan seperti menjaga jarak, memakai masker, atau karantina bisa menjadi semakin menantang. Sangat penting untuk terus aktif mendengarkan pendapat orang-orang di sekitar kita melalui media komunikasi yang mereka percaya. Perlu diingat bahwa informasi dan media yang menjadi patokan mereka enam bulan lalu mungkin telah berubah sekarang. Cari tahu dan identifikasi apa yang masyarakat bicarakan terkait COVID-19 dari waktu ke waktu.

Contohnya, berkomunikasi-lah secara berkala dengan:

- Komunitas dan organisasi kemasyarakatan (misalnya organisasi wanita, pemuda, atau keagamaan)
- Sektor swasta (misalnya UMKM, buruh harian yang terdampak kerugian ekonomi)
- Transportasi umum (pengemudi bus, taksi, transportasi umum tradisional seperti bajaj)
- Sektor pendidikan (sekolah, universitas)
- Kelompok rentan (lansia, kaum disabilitas)
- Jurnalis dan media massa
- Tenaga kesehatan
- Sukarelawan dan pekerja garda depan

Pertimbangkan cara baru dalam berdiskusi, seperti:

- 1 Tantangan apa saja yang mereka hadapi? Tindakan mana yang menurut mereka kurang atau lebih dipatuhi dan mengapa?
- 2 Bagaimana pandangan masyarakat mengenai penerapan kembali Pembatasan Sosial Berskala Besar?
- 3 Apa persepsi utama di kalangan anak muda mengenai pembatasan sosial dan jam malam?
- 4 Rumor dan kesalahpahaman informasi apa yang beredar mengenai gelombang epidemi kedua (misalnya: penyangkalan adanya virus, pengujian sampel, percobaan vaksin, kampanye vaksin influenza)?
- 5 Bagaimana cara masyarakat memandang tanggung jawab individu dan sosial pada tahap ini?
- 6 Apakah mereka dapat membantu kita untuk mendorong masyarakat supaya mematuhi protokol?
- 7 Untuk sukarelawan dan pekerja garda depan: tantangan apa yang dihadapi saat berkomunikasi dengan masyarakat?
- 8 Hambatan apa saja yang dihadapi dalam pelaksanaan edukasi yang aman kepada masyarakat?

KEMBALI



TUNJUKKAN EMPATI:

Sebagai responden, kita perlu mencoba sesering mungkin untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Pertimbangkan dan kenali tekanan secara emosional dan fisik yang disebabkan oleh COVID-19. Cobalah untuk merespon ketakutan, keprihatinan, dan kecemasan masyarakat. Tunjukkan rasa hormat dan empati selama kegiatan edukasi dan saat berkomunikasi dengan masyarakat. Bekerjalah bersama psikolog dalam perencanaan metode komunikasi dengan orang-orang yang sedang menjalani isolasi maupun karantina. Buatlah rencana komunikasi bersama orang yang telah sembuh namun masih merasakan efek sekunder jangka panjang dari penyakit tersebut.

Contoh: Penting diketahui bahwa merasa sedih atau lelah terhadap situasi karena terus menerus berada di rumah adalah hal yang normal. Hubungi komunitas kesehatan mental di lingkungan Anda. Anda juga dapat berkomunikasi terkait testimoni dari orang-orang yang telah pulih dari COVID-19 untuk mengurangi stigma. Di Kolombia, Palang Merah mendukung migran lintas-wilayah untuk mengadopsi protokol kesehatan dengan cara menyediakan tempat cuci tangan yang ditarik oleh sepeda motor. Sukarelawan dalam bidang dukungan psikososial juga ikut berkeliling dengan mereka untuk meringankan kekhawatiran dalam keluarga yang memiliki anak-anak atau anggota keluarga yang rentan.

KEMBALI



UBAH SUASANA:

Perbincangan mengenai COVID-19 seringkali menekankan pada pembatasan sosial dan menjauhkan diri dari bahaya untuk mengurangi risiko. Dorong individu dan masyarakat untuk menemukan cara mengurangi tekanan emosional akibat pembatasan sosial. Daripada memusingkan apa yang tidak bisa dilakukan, lebih baik memikirkan mengapa dan bagaimana masyarakat bisa menjalankan adaptasi kebiasaan hidup baru. Tekankan pentingnya untuk berperan aktif dan bertanggung jawab bagi diri mereka sendiri dan orang-orang yang mereka cintai. Tanggung jawab individu dan sosial akan selalu memegang peranan penting.

Contoh:

- Menjadi lebih kreatif. Pesan-pesan dan protokol pencegahan risiko COVID-19 bisa menjadi panjang dan melelahkan untuk dibaca. Anda harus lebih kreatif untuk menarik perhatian orang lain. Tawarkan ide-ide seperti lomba atau tantangan untuk memotivasi dan mengapresiasi masyarakat agar mereka bisa melakukan kebaikan bagi komunitasnya. Bagikan contoh positif mengenai pencapaian orang-orang yang telah mengadopsi kebiasaan hidup baru sesuai protokol kesehatan.
- Bagikan solusi menarik yang dapat menggantikan rutinitas sebelum pandemi (pergi bekerja, naik kendaraan umum, belanja di pasar, merayakan ulang tahun atau upacara penting). Dorong masyarakat untuk melakukan aktivitas berbeda dalam rangka mengidentifikasi risiko spesifik penularan. Orang-orang akan lebih mudah untuk mematuhi protokol bila ada solusi alternatif bagi aktivitas harian mereka.
- Pertimbangkan kerangka waktu interaksi yang lebih lama. Hal ini akan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan setiap kali berkomunikasi, sehingga membantu mengurangi kelelahan akibat terlalu banyak topik pembicaraan. Tindakan tersebut juga membuat masyarakat/individu lebih waspada dan fokus.
- Selalu dorong diskusi. Izinkan masyarakat untuk menyatakan pendapat ketika Anda menyampaikan informasi baru mengenai COVID-19. Izinkan mereka untuk mendiskusikan penerapan protokol baru di tempat tinggal mereka maupun tempat lain. Sebagai contoh, diskusikan bagaimana siswa menyesuaikan diri dengan protokol pencegahan COVID-19 di berbagai negara, bagaimana cara mereka menjahit sendiri masker mereka, bagaimana masyarakat menghadapi karantina dalam situasi yang berbeda-beda, dll.
- Jangan hanya membicarakan COVID-19! Hindari COVID-19 sebagai satu-satunya topik perbincangan dalam aktivitas. Komunikasikan juga topik yang tidak berkaitan dengan COVID-19.

KEMBALI



SOLUSI DARI MASYARAKAT:

Pandemi telah menggiring munculnya solusi dan strategi masyarakat untuk beradaptasi yang terbukti sukses dengan caranya masing-masing. Dengarkan, pahami, dan bantu masyarakat dalam mewujudkan solusi spesifik untuk adaptasi kebiasaan hidup mereka di tengah pandemi. Dorong pula masyarakat untuk menyampaikan pendapat berdasarkan pengalaman mereka tanpa merasa tertekan. Misalnya, mereka mungkin ingin tahu cara melakukan penelusuran/pelacakan kontak, cara mengadakan pertemuan masyarakat yang aman, atau menjaga kelangsungan ibadah dan hubungan sosial. Bantu mereka merancang solusi atas permasalahan tersebut dan menjadikannya nyata.

Contoh: di Libya, kampanye “Sukarelawan di setiap Jalan” mengembangkan peta kota melalui partisipasi anggota komunitas secara daring. Masyarakat menggunakan Facebook dan media sosial lain untuk menggambarkan batas-batas wilayah tempat tinggal mereka. Hal ini memunculkan rasa solidaritas, kepemilikan, dan komitmen masyarakat yang kuat dalam menanggapi COVID-19.

KEMBALI



BERI MOTIVASI DAN INSPIRASI:

Kita tahu masyarakat tidak suka terus-menerus 'diingatkan'. Mereka sudah lelah mendengar informasi yang sama dengan informasi enam bulan lalu. Sukarelawan dan kaum muda di seluruh dunia telah bertindak dengan sangat kreatif dalam memberikan saran yang bermanfaat. Dukung dan kenali komitmen serta usaha untuk tetap mengikuti protokol pencegahan COVID-19. Temukan saat yang tepat untuk berbagi dan memuji kepatuhan ini serta jadikan hal ini sebagai inspirasi agar orang lain meniru tindakan tersebut.

Contoh: di bawah slogan **#WeAreInThisTogether**, Palang Merah Jamaika menggunakan musik dan aktor-aktor yang berpengaruh untuk meningkatkan jangkauan dan kepercayaan masyarakat. Seorang artis musik reggae membantu Palang Merah menyebarkan fakta agar masyarakat tetap menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19. Palang Merah Antigua dan Barbuda membuat video bahasa isyarat mengenai COVID-19 untuk komunitas tuna rungu. Kesuksesan inisiatif tersebut mendorong Palang Merah Antigua dan Barbuda untuk membuat sebuah dokumenter. Dokumenter itu mewakili kehidupan kaum tuna rungu di pulau tersebut dan menunjukkan bagaimana COVID-19 telah memengaruhi keseharian mereka.

KEMBALI



DUKUNG PERUBAHAN PERILAKU:

Kita tidak boleh kehilangan harapan. Kita harus terus mendorong perubahan perilaku untuk hidup sehat. Meski demikian, beberapa protokol yang diterapkan untuk menjaga masyarakat tetap aman berbeda-beda di tiap wilayah karena pengaruh kondisi ekonomi dan sosial. Bekerjalah bersama Pergerakan kita maupun dengan instansi lain dan pemerintah untuk menginformasikan dan memberi masukan bagi permasalahan ini. Kita juga dapat bekerja sama dengan pihak lain seperti sektor kesehatan serta WASH untuk menyediakan perlengkapan kebersihan yang bisa membantu masyarakat mematuhi protokol kesehatan.

Contoh: Kebanyakan orang di Malawi tidak memiliki sabun di rumah sehingga mereka tidak bisa mencuci tangan. Sukarelawan Palang Merah Malawi kemudian mengadakan kunjungan dan pelatihan kebersihan di rumah warga dan memastikan bahwa setiap keluarga paham cara mencuci tangan dengan sabun yang benar, serta manfaat kesehatan dan keamanan dari perilaku sederhana namun krusial ini.

KEMBALI



BAGIKAN DAN PERAKTIKKAN PENGETAHUAN ANDA:

Kita sudah tahu lebih banyak tentang COVID-19 daripada sebelumnya dan kita telah memperkuat kapasitas kesehatan masyarakat seiring waktu. Gunakan pengetahuan tersebut dan pengalaman dari komunitas tempat Anda bekerja untuk lebih mendukung tindakan perlindungan terhadap COVID-19. Gunakan juga pemahaman kita yang semakin berkembang terkait cara komunikasi dimasyarakat, kepada siapa mereka mendengarkan, dan kegiatan-kegiatan yang menarik perhatian mereka.

Contoh: Bersama dengan jaringan komunitas Anda, adakan acara jarak jauh atau tatap muka yang aman untuk berbagi pengalaman antara kelompok populasi dengan inisiatif tindakan efektif dan kurang efektif. Adakan webinar yang mudah diakses, sesi edukasi antar di lingkup pergaulan, atau kontes media sosial untuk mendorong orang lain berbagi pengetahuan mereka.

Kami ingin mendengar pendapat Anda!

Apakah Anda memiliki pengalaman untuk dibagikan? Kami menantikan pengalaman dari Perhimpunan Nasional Anda dalam mengatasi kelelahan menghadapi pandemi. Kirimkan cerita, contoh, studi kasus, atau ide dan saran Anda [di sini](#).

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang Pelibatann Masyarakat dan Akuntabilitas, [klik di sini](#)