

Ficha 1

População geral

- Por afetar pessoas do mundo todo sem distinção, o COVID-19 não deve ser associado a nenhum tipo de local ou etnia. Por depender de atitudes individuais e comunitárias para contribuir com a redução da velocidade da propagação, é importante ser empático a quem é afetado e prestar apoio sem julgar diferentes pontos de vistas sobre a gravidade da pandemia;
- Não estigmatizar. É preferível termos como “pessoa que está com o COVID-19” ou “pessoa em tratamento para COVID-19” que espera-se, se recupere e seguirá com sua vida, trabalho, família e amigos. Deve-se lembrar que é uma condição temporária;
- Diminua o tempo usado lendo ou escutando notícias. As informações também devem vir de fontes confiáveis e baseadas em conhecimento científico comprovado, como a Organização Mundial da Saúde, Médicos Sem Fronteiras e indicações do Ministério da Saúde. Evite fazê-lo por redes sociais e caso receba algo, exija saber a fonte. Se precisar se informar, faça-o em horas específicas e como sempre, de fontes seguras amparadas por especialistas da área. Em tempo de epidemias, quando os dados mudam constantemente, a preocupação pode ser constante, o que causa ansiedade e angústia;
- Proteger-se e proteger os outros é benéfico não apenas a quem se protege mas também para quem oferece proteção. Entre alguns exemplos temos ver quem na comunidade ou família precisa de ajuda ou outro tipo de assistência. Trabalhar nessa proteção em comunidade cria um ambiente de solidariedade contra o COVID-19;
- Procure também por notícias positivas, sobre pessoas que se recuperaram ou que cuidaram de quem precisava durante a recuperação;
- Reconheça o quão importante são as pessoas que cuidam de quem está com o COVID-19, caso dos profissionais de saúde. Respeite-os como pessoas que também estão pensando na melhor forma de seguir trabalhando e proteger seus próprios entes queridos.