

精神「逆」「疫」小錦囊

對抗負面標籤 一同齊心抗疫

在新冠肺炎影響下，你有沒有遇到……

- 在乘車時，身邊乘客突然在咳嗽。
- 街上有人不佩戴口罩。
- 自己的鄰居、親友或同學確診。
- 居住的大廈有人來自“疫區”，需要進行家居隔離。

你當下的反應會是……



看到確診人數不斷上升，對病情發展的不認識，內心產生一定的恐懼，這是能夠理解的。可是，過份的恐懼及對病情缺乏知識，很容易令大眾對確診者、懷疑確診者或被隔離者產生排斥，甚至起了偏見和負面標籤，這樣的話，就會帶來社會負面影響了。

“累人累物自私精”？
“行走病毒”？

標籤下的負面影響

增加了人與人之間的磨擦。

增添患者疾病以外的心理壓力，認為是自己有問題。

患者或被隔離者遇到欺凌，或是被排斥孤立。

自己有病徵都不敢求診、不說真話、不透露病情。

防疫工作更加艱難



疫症下的DOS & DON'Ts

✓ Dos

1. 同理心 - 包容和接納確診者及被隔離者
2. 認識正確的防疫策略 - 謹記 FACT CHECK
3. 朋友親友間互相支持
4. 照顧自己身體及心理健康

× Don't

1. 散播不確定的報導
2. 污名化

以後我們還有很多未知的挑戰，這是阻止不了，亦不能避免的。

但只要我們每一個人能慎思明辨、挺身對抗負面標籤，才是長久抗疫之道 !!