

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の発生中に メンタルヘルスと心理社会的に留意すること



一般の方への WHO からのメッセージ

誰もが患者になる可能性があります

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、多くの地理的な場所において、多くの国の人々が感染しており、誰もが患者になる可能性があります。COVID-19 患者に言及するときは、この病気を特定の民族や国籍に関連付けしないでください。どの国や国籍であっても、感染したすべての人に共感してください。COVID-19 患者は何も悪いことをしていません。そして彼らは、私たちのサポート、共感、思いやりを必要としています。

自分を守り、他者を支援しましょう

自分を守り、他者を支援してください。困っているときの助け合いは、サポートを受ける人と助ける人の両方に利益をもたらすことができます。例えば、ご近所の方や地域の方でお手伝いが必要そうな人がいないか、電話で確認しましょう。1つの地域 (ワン・コミュニティ) として協力することで、COVID-19 に共に立ち向かう連帯を築くことができます。

信頼できる情報源からのみ情報を得るようにしましょう

不安を感じたり悩みを抱えるようなら、COVID-19 に関するニュースを見たり、読んだり、聞くことは最小限にしましょう。情報は、信頼できる情報源と自治体保健当局からのみ求めるようにしましょう。

ポジティブに希望を持ち続けましょう

COVID-19 を経験した身近な方々のポジティブで希望に満ちた体験談やポジティブなイメージが増すような機会を見つけましょう。例えば、回復した方や、愛する人をサポートした方で、経験を共有してくれる方の話などです。

世話をする方や医療介護従事者を称えましょう

COVID-19 に感染した人々の支援作業をする人や医療介護従事者を称えましょう。命を救い、みなさんの愛する人の安全を守る活動において、彼らが果たしている役割を認めてあげてください。



備考:



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services