

## کرونا، پیشگیری و ایمنی اجتماعی

- ❖ افکار عمومی نسبت به کرونا و دامنه شیوع و ابعاد خطرناک آن حساس شده است. شاید بتوان گفت تصویر رسانه‌ای و اجتماعی کرونا به مراتب بزرگ‌تر، مبهم‌تر و هراسناک‌تر از خود ویروس و بیماری برآمده از آن شده است.
- ❖ انتشار اخبار نادرست و ایجاد هول و هراس، در شرایط خطیر کنونی، می‌تواند با افزایش استرس و کاهش سیستم ایمنی بدن هموطنان گرامی، آنان را در برابر این ویروس آسیب‌پذیرتر کند. بنابراین، برعهده اصحاب رسانه است که ضمن اطلاع‌رسانی صحیح، مانع از افزایش بی‌مورد استرس اجتماعی بشوند.
- ❖ در شرایط بحرانی کنونی، جامعه نیازمند ارتباط، اعتماد، آرامش و آموزش است و همه این ضرورت‌ها ایجاب می‌کند که پیش از شکل‌گیری شایعه‌ها و اخبار جعلی، نهادهای معتبر علمی و اجرایی نخستین گویندگان خبرها و توصیه‌های پیشگیری، کنترل و درمان باشند، حقیقت را بگویند و اعتبار منبع را در منظومه ارتباطی جامعه بالا ببرند. آنچه بیش از کرونا جامعه ما را تهدید می‌کند، خطر بی‌اعتمادی، آشفتگی ذهنی، روانی و اجتماعی و احساس بی‌پناهی و خودتصمیمی است.
- ❖ قرنطینه در خانه، مستلزم ایجاد روابط سالم، دوستانه و عاری از مشاجره و بگومگوهای معمول در خانواده‌هاست تا فضایی شاد و سرشار از عواطف و محبت را کنار هم تجربه کنیم. فضای شاد و پرعاطفه قطعاً ایمنی بدن را تقویت کرده و میل در خانه ماندن را افزایش می‌دهد. بزرگ‌ترها و آنان که قدرت بیشتری در خانواده دارند، این روزها باید دوستانه‌تر از هر زمانی دیگر رفتار کرده و با سایر اعضای خانواده و بخصوص جوانترها ارتباط سالم برقرار کنند. خانه و خانواده باید امن‌ترین نقطه هر شهری باشد.
- ❖ کنترل بحران کرونا، بدون همکاری جمعی امکان‌ناپذیر است. در این شرایط خاص، اخلاق و مسئولیت فردی با اخلاق و مسئولیت اجتماعی در هم تنیده است. نه تنها با رعایت اصول بهداشتی اعلام شده و ماندن در خانه و پرهیز از سفر، باید مراقب جان خود و خانواده‌ی خود باشیم، بلکه باید در حفاظت از جان دیگران نیز کوشا و مراقب باشیم. سرنوشت همه‌ی ما به یکدیگر گره خورده است. در صورت بی‌توجهی به موارد مذکور، زمینه‌ی شیوع ویروس و رساندن آن به مرز کنترل‌ناپذیر را فراهم می‌کنیم.
- ❖ در همین راستا، اگر از دیگران انتظار می‌رود با شهروندان رفتارهای فرصت‌طلبانه و کاسب‌کارانه نداشته باشند به همین میزان مسئولیت رعایت چنین رفتاری بر دوش تک تک ما نیز سنگینی می‌کند. موقعیت حساس و خطیر کنونی را می‌توانیم تبدیل به فرصت خوبی برای تقویت مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مهرورزی به یکدیگر و به کشور عزیزمان ایران کنیم.
- ❖ مواظب اطرافیانمان باشیم، کرونا ممکن است برای ما کشنده نباشد (و صرفاً با استراحت، تقویت و مایع درمانی به سلامت از آن عبور کنیم)، اما دیگرانی هستند که مقاومت و ایمنی کافی برای تحمل ندارند. پس وظیفه یکایک ماست از رفتارهایی که احتمال انتقال این ویروس به دیگران را افزایش می‌دهد، پرهیز کنیم.
- ❖ با کسانی که مدت‌هاست به آنها زنگ نزده‌اید تماس بگیرید و گفت‌وگویی تازه کنید.
- ❖ ارتباط خود را با خدا قوی کنید و از او انرژی مثبت بگیرید.
- ❖ با همدیگر فیلم‌ها و سریال‌های بیشتری ببینید.
- ❖ چند کتاب مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و در ساعات طولانی حضور در خانه از مطالعه‌شان لذت ببرید.