



Juara Menentang COVID-19: Panduan untuk Juara

Gambaran keseluruhan:

Setiap orang ada kuasa untuk melakukan perkara yang mudah untuk membantu diri mereka dan komuniti mereka melalui pandemik COVID-19. Panduan Juara Menentang COVID-19 ini menggariskan satu siri misi yang berlangsung di dalam komuniti, sama ada secara fizikal atau maya. Panduan ini mengandungi segala yang diperlukan untuk menjadi seorang “Juara” Menentang COVID-19. Tidak kira siapa anda atau di mana anda tinggal, anda boleh membantu menghentikan penularan COVID-19.

Panduan ini adalah untuk individu yang ingin memimpin tindakan dalam komuniti mereka untuk menghentikan penularan COVID-19 dengan menjadi seorang Juara. Juara boleh terdiri daripada siapa-siapa: Profesional kesihatan, pelajar, guru, pelatih, seseorang yang bersemangat tentang keselamatan dan kesihatan di tempat kerja mereka, seseorang yang merupakan sebahagian daripada satu pasukan, penganjur atau pemimpin agama.

Panduan ini menyediakan:

- Sumber-sumber yang berguna
- Idea kandungan dan media sosial
- Idea aktiviti untuk kumpulan sasaran berbeza

Ia juga menggariskan sumber-sumber untuk 6 misi:

- Misi 1: Menyebarkan fakta mengenai COVID-19
- Misi 2: Menggalakkan gaya hidup sihat
- Misi 3: Tanggungjawab peribadi dan pemantauan sendiri
- Misi 4: Mengekalkan kesihatan mental semasa COVID-19
- Misi 5: Menyokong vaksinasi COVID-19
- Misi 6: Hidup dengan virus COVID-19

Sebagai Juara, anda perlu berkongsi dan mempromosikan garispanduan tempatan dan nasional untuk membantu mengurangkan risiko COVID-19.

Misi 1: Menyebarkan fakta mengenai COVID-19

Misi untuk minggu pertama akan memfokuskan penyebaran fakta mengenai COVID-19 dan menguruskan maklumat yang salah.

Dalam beberapa bulan yang lepas, para saintis telah bekerja keras untuk memahami COVID-19, vaksin dan bagaimana untuk mencegah daripadanya. Sehingga kita mempunyai penawar atau kadar vaksinasi yang efektif, pengetahuan mengenai fakta dan bagaimana mengekalkan kesihatan adalah penting.

Anda mungkin mendapat maklumat mengenai COVID-19 daripada pelbagai sumber. Pada masa kini, maklumat boleh didapati di merata tempat – dalam talian, di televisyen dan radio, di telefon bimbit kita, daripada rakan-rakan dan keluarga. Kadangkala ianya boleh mengelirukan, terutamanya bila kita tidak tahu sama ada ianya fakta yang betul atau tidak.

Khabar angin dan maklumat yang salah boleh membahayakan kesihatan kita. Ia boleh menghalang kita daripada mengambil tindakan yang betul untuk melindungi diri kita, membawa kepada amalan yang memudaratkan dan menjadikan kita berasa tertekan disebabkan kita tidak tahu apa yang boleh dipercayai.

Nasib baik, individu yang berpengetahuan seperti anda mempunyai kuasa untuk menolak maklumat yang salah dan hanya berkongsi maklumat yang berfakta dan berguna. Berikut adalah beberapa tip:

1. Berhati-hati. Jangan berkongsi atau “like” sesuatu maklumat jika anda fikir ada kemungkinan ianya tidak benar.
2. Pilih dengan teliti. Kongsi, “like” atau panjangkan hanya kandungan daripada sumber yang dipercayai.
3. Tajuk berita tidak menceritakan kisah penuh setiap masa. Baca maklumat selebihnya untuk memastikan ia bukan hanya “clickbait” dan mengandungi maklumat palsu.
4. Analisa fakta dan bukti yang ada. Bersikap kritis terhadap maklumat yang anda terima. Adakah ianya kelihatan tepat dan berdasarkan penyelidikan saintifik dan garis panduan? Bolehkah anda membanding apa yang dikatakan dengan sumber-sumber lain, seperti Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan kerajaan anda?
5. Imej atau video boleh diubah suai.
6. Awasi kesilapan. Kesilapan ejaan boleh menjadi petanda sumber yang tidak boleh dipercayai.
7. Jadilah contoh yang baik. Betulkan secara berhemah atau bercakap dengan orang dalam rangkaian sosial anda yang menyebarkan khabar angin atau maklumat salah. Rujuk mereka kepada organisasi yang mempunyai kepakaran untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Bolehkah anda mendapat manfaat daripada mengamalkan mana-mana tabiat ini? Tonton [video ini mengenai bagaimana melindungi diri anda dalam infodemic](#), yang mengandungi butiran tentang bagaimana menyebarkan fakta dan menghentikan khabar angin.

Pernahkah anda melihat “post” dalam talian yang mungkin palsu dan berpotensi membahayakan? Anda boleh melaporkannya! Ketahui [bagaimana untuk melaporkan maklumat salah dalam talian](#).

Bagaimana anda boleh bertindak?

Langkah pertama semudah satu klik! Untuk maklumat yang tepat, boleh dipercayai dan terkini yang boleh anda kongsi dengan rakan-rakan, keluarga dan komuniti anda, anda boleh ikuti:

- [WHO Facebook](#)
- [WHO Twitter](#)
- [WHO Instagram](#)
- [WHO Regional Office for the Western Pacific \(WPRO\) Facebook](#)
- [WPRO Twitter](#)
- [WPRO Youtube](#)
- [UNICEF's Facebook](#)
- [UNICEF's Twitter](#)
- [UNICEF's Instagram](#)

Untuk sumber-sumber tempatan, kami mengesyorkan laman web dan akaun media sosial berikut:

- [Malaysia Ministry of Health website](#)
- [Malaysia Ministry of Health Twitter](#)
- [Malaysia Ministry of Health Facebook](#)
- [Malaysia Ministry of Health Instagram](#)
- [WHO Malaysia](#)
- [UNICEF Malaysia](#)

Di bawah kami telah menyertakan beberapa contoh bagaimana anda boleh menggunakan sumber ini untuk menyebarkan kesedaran dan memerangi maklumat salah:

- Berkongsi grafik dan mesej daripada sumber-sumber ini dalam saluran media sosial atau menghantarkannya kepada keluarga atau rakan-rakan. Galakkan mereka untuk menyebarkannya supaya lebih ramai orang tahu cara melindungi diri mereka daripada COVID-19. Sebagai alternatif, anda boleh mencetak dan mempamerkannya dalam komuniti anda.
- “Go live”, contohnya di Instagram atau Facebook, atau rakam video yang mengandungi maklumat/muat naik cerita di media sosial. Sekiranya anda memerlukan inspirasi, [video pendek](#) ini boleh menjadi panduan yang baik untuk bermula. Anda juga boleh mengambil bahagian dalam inisiatif dan cabaran media sosial yang berlaku di peringkat nasional dan global yang bertujuan untuk mempromosikan kesihatan dan keselamatan sekitar COVID-19. Lihat satu contoh di [sini](#).
- Untuk menyebarkan mesej anda dan mencapai jangkauan yang lebih besar, sebagai contoh anda boleh berhubung dengan juara lain dengan menggunakan #ChampionsAgainstCOVID19 dan bekerjasama serta mencari cara untuk memanfaatkan kaedah penyiaran tradisional, seperti radio dan televisyen.
- Golongan muda juga boleh mendaftar untuk U-REPORT untuk menerima berita terkini tentang situasi di Malaysia dan maklumat penting mengenai COVID-19 serta mencabar mitos termasuk melalui ‘pengesan khabar angin’. Anda boleh mengetahui lebih lanjut tentang caranya di [sini](#).
- Jika anda seorang guru dan pendidik, anda juga boleh menggunakan kelas anda untuk menyebarkan fakta tentang COVID-19 dengan cara yang menarik dan menyeronokkan.

Contohnya, anda boleh menjemput anggota kesihatan untuk sesi perkongsian maklumat dan mengajar murid-murid anda cara membaca dan menginterpretasi data dengan tumpuan kepada interpretasi yang salah berkenaan sains di sebalik COVID-19 dan vaksinasi. Dalam [artikel](#) pendek ini, anda boleh menjumpai contoh bagaimana guru-guru di seluruh dunia telah membantu perjuangan terhadap infodemic COVID-19.

- Mungkin anda mempunyai sanak saudara atau rakan yang menyebarkan nasihat yang anda tahu adalah tidak betul. Jika ada, bercakap dengan orang tersebut mengenai di mana untuk mendapatkan maklumat yang boleh dipercayai untuk dikongsi, seperti penjelasan dalam [WHO "Science in 5" podcast dan video](#). Lain kali anda melihat seseorang berkongsi sesuatu yang tidak benar dalam talian, beritahu mereka dan tunjukkan mereka fakta yang benar secara berhemah. Ia mungkin susah untuk ada perbualan dengan seseorang yang menyatakan sesuatu yang palsu tetapi dipercayai apa yang mereka nyatakan adalah betul. Sesetengah orang mungkin menjadi defensif jika diberitahu mereka salah atau bahawa mereka telah melakukan kesilapan. Berikut adalah beberapa cara yang telah dicuba dan diuji untuk mengadakan perbualan yang positif dan yang lebih berkemungkinan membawa kepada seseorang mengubah fikiran mereka (jangan lupa untuk memastikan nasihat anda disesuaikan kepada keadaan):
 1. Tanya soalan terbuka tentang mengapa mereka memikirkan maklumat yang mereka kongsi adalah penting: "Beritahu saya dengan lebih lanjut kenapa anda kongsi post ini dalam Facebook?"
 2. Akui kebimbangan mereka dan beri respon supaya mereka merasa difahami. "Saya faham bahawa anda bimbang tentang COVID-19 dan sedang mencari maklumat yang betul untuk menjaga diri anda."
 3. Puji atau akui usaha mereka: "Adalah bagus anda sedang cuba berkongsi apa yang anda fikir anda tahu dengan orang lain untuk membantu menjaga kesihatan mereka juga."
 4. Tanya mereka sama ada anda boleh berkongsi sedikit sebanyak maklumat dengan mereka yang menerangkan apa yang mereka telah kongsi mungkin tidak membantu. "Bolehkah saya memberi sedikit sebanyak maklumat, berdasarkan apa yang anda telah beritahu kepada saya?"
 5. Semak sama ada mereka faham mengapa adalah penting untuk berhati-hati dengan maklumat yang salah. "Memandangkan perkara yang baru kita bincangkan, apa pendapat anda sekarang tentang perkongsian khabar angin seperti ini?"
 6. Rumuskan dan huraikan tindakan yang mereka berhasrat untuk lakukan. "Adalah bagus anda telah memutuskan untuk menyemak semula maklumat tersebut sama ada berdasarkan fakta sebelum anda kongsikannya dengan orang lain; ini akan membantu anda dan orang kesayangan anda untuk kekal sihat."
- Sebagai Juara, tidak kira anda seorang professional kesihatan, pekerja perkhidmatan penting, guru atau pelajar, anda boleh memanfaatkan platform anda untuk bersuara menentang stigma dan diskriminasi semasa pandemik COVID-19 dan menunjukkan bahaya yang ditimbulkan kepada masyarakat. Pejabat Perwakilan WHO ke Malaysia, Brunei Darussalam dan Singapura telah menghasilkan infografik yang berguna supaya anda boleh kongsikannya dengan rangkaian anda.

Misi 2: Mempromosikan gaya hidup sihat

Dalam minggu kedua ini, kita akan bercakap tentang cara menjalani gaya hidup sihat sambil melindungi diri kita dan orang di sekeliling kita daripada COVID-19. Pandemik ini telah mengubah banyak rutin harian kita dan menyumbang kepada gaya hidup yang tidak sihat dalam kalangan sebahagian besar populasi disebabkan kurang aktiviti fizikal, pemakanan yang tidak sihat dan gangguan tidur.

Satu perkara yang agak membimbangkan adalah semasa pandemik COVID-19, beberapa langkah kesihatan awam telah dilaksanakan, termasuk “lockdown” dan had akses ke ruang awam untuk aktiviti fizikal. Langkah-langkah ini telah memberikan kesan yang negatif terhadap tahap aktiviti fizikal dan tingkah laku sedentari, apabila ianya memang sudah tidak mencukupi. Aktiviti fizikal yang kerap memberi manfaat kepada badan dan minda serta penting untuk semua peringkat umur. Ia boleh mengurangkan tekanan darah, membantu menguruskan berat badan dan mengurangkan risiko penyakit jantung, strok, diabetes jenis 2, dan pelbagai kanser – semua keadaan yang meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19. Aktiviti fizikal yang kerap boleh membantu memberikan rutin kepada kehidupan seharian dan boleh menjadi satu cara untuk terus berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan. Ia juga adalah baik untuk kesihatan mental – mengurangkan risiko kemurungan, kemerosotan kognitif dan melambatkan permulaan demensia - dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

Bagaimana anda boleh bertindak?

Sama ada secara peribadi atau dalam talian, terdapat beberapa strategi yang boleh diguna pakai untuk menggalakkan gaya hidup sihat dan membantu keluarga, rakan dan komuniti anda melakukan perkara yang sama:

- Daripada mengamalkan aktiviti fizikal bersendirian, lakukannya bersama keluarga, rakan atau komuniti anda, sama ada di luar rumah, di kawasan dengan pengudaraan yang baik atau secara dalam talian. Sebagai contoh, anda boleh menggunakan WHO mYoga, satu aplikasi yoga untuk membantu orang ramai kekal aktif dan sihat. Ianya boleh dimuat turun secara percuma pada peranti Android dan peranti Apple.
- Anda juga boleh mencuba resipi sihat yang baru dan kongsikannya dengan komuniti anda. Di [laman](#) ini anda boleh mendapatkan petua untuk mengekalkan diet yang sihat dan untuk sekuriti makanan semasa COVID-19. Ia juga mengandungi bahan media sosial yang anda boleh kongsi dalam talian untuk menggalakkan orang ramai mengamalkan pemakanan sihat. Juara boleh memberikan maklumat, daripada laman web [WHO](#) dan [Kementerian Kesihatan Malaysia](#), untuk meningkatkan kesedaran tentang kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat, dan menggabungkan amalan terbaik dalam rutin baharu mereka – ingat bahawa anda sepatutnya menjadi contoh yang baik! Anda juga boleh memanfaatkan komuniti Juara – contohnya dengan menghasilkan kandungan dan video dengan pakar-pakar untuk dikongsi dengan rangkaian anda dan menganjurkan bengkel dalam komuniti secara fizikal, dengan pematuhan SOP tempatan dan keperluan ujian semasa, memfokuskan kepada topik-topik yang berlainan.
- Kongsi maklumat dalam aplikasi mobile, video dan sumber lain (seperti aplikasi mobile kecergasan dan permainan) yang akan menjadikan peralihan ini menyeronokkan, interaktif dan kurang sukar, contohnya dengan mempromosikan cabaran untuk ahli komuniti dalam talian dan luar talian anda. Anda juga boleh menggalakkan mereka melakukan perubahan yang mudah dalam amalan harian mereka seperti mempromosikan berjalan kaki atau berbasikal, bukan memandu.

Misi 3: Tanggungjawab peribadi dan pemantauan sendiri

Dalam minggu 3, misi anda adalah untuk mengenalpasti cara-cara untuk menggalas tanggungjawab peribadi dan mengamalkan pemantauan sendiri untuk risiko dan gejala COVID-19. Anda juga akan mencari penyelesaian bagaimana menyumbang secara individu untuk mengurangkan bilangan kes dalam komuniti anda dan melindungi orang lain, terutamanya golongan rentan dan berisiko tinggi.

Sebagai seorang Juara, anda patut menjadi contoh yang baik, oleh itu, anda perlu bertanya kepada diri sendiri: adakah saya mengamalkan semua langkah-langkah perlindungan untuk mencegah COVID-19 daripada merebak di kawasan saya? Adakah terdapat perkara lain yang boleh saya lakukan untuk lebih berhati-hati?

Bagaimana anda boleh bertindak?

Langkah pertama adalah dengan terus mengamalkan tingkah laku perlindungan untuk mencegah penularan COVID-19 apabila kita sedang menyesuaikan diri untuk 'Hidup bersama virus' dan:

- a. Menjaga penjarakan fizikal yang selamat (sekurang-kurangnya 1 meter) sekiranya boleh
- b. Memakai pelitup muka yang menutup hidung, mulut dan dagu
- c. Mengamalkan etika batuk dan bersin
- d. Menjaga kebersihan tangan
- e. Buka tingkap sekiranya boleh
- f. Dapatkan vaksinasi secepat mungkin (atau daftar untuk menerima dos penggalak)
- g. Duduk di rumah, jika berasa tidak sihat

Jika anda atau ahli keluarga/rakan anda berasa tidak sihat, berikut adalah langkah-langkah yang harus diambil:

Ketahui gejala

- Ketahui semua gejala COVID-19. Gejala COVID-19 yang paling kerap berlaku adalah demam, batuk yang kering, keletihan, selsema dan kehilangan deria bau dan rasa. Gejala yang kurang berlaku adalah sakit badan, sakit kepala, sakit tekak, merah atau sakit mata, cirit-birit, ruam atau perubahan warna pada jari-jari tangan dan kaki.

Amalkan TRIIS (Test, Report, Isolate, Inform, Seek)

- Ikuti prosedur TRIIS: sekiranya anda demam, batuk dan selsema, lakukan ujian kendri dan laporkan keputusan ujian dalam MySejahtera dengan segera. Sekiranya ujian anda positif, jalani isolasi sendiri dan pantau gejala anda dengan rapi mengikut arahan pengawasan di rumah dari KKM. Maklumkan kontak rapat dan ahli keluarga terdekat anda dengan segera apabila anda diuji positif. Sekiranya keadaan anda merosot semasa isolasi sendiri, dapatkan nasihat perubatan dengan menghubungi anggota kesihatan atau hotline dan ikuti arahan dan nasihat yang diberikan. Minta seseorang bawakan bekalan keperluan untuk anda.

Dapatkan maklumat

- Dapatkan maklumat terkini daripada sumber yang boleh dipercayai, seperti WHO dan pihak berkuasa kesihatan tempatan dan kebangsaan, iaitu daripada laman web [Kementerian Kesihatan Malaysia](#) dan laman media sosial pihak-pihak tersebut. Pihak berkuasa tempatan dan kebangsaan serta pihak kesihatan awam adalah yang paling sesuai untuk memberi nasihat

tentang perkara yang harus dilakukan oleh penduduk di kawasan anda untuk melindungi diri mereka dan komuniti mereka.

- Jika anda seorang guru, anda boleh bekerjasama dengan komuniti pendidikan untuk mempromosikan sekolah promosi kesihatan bagi meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan pelajar anda. Anda boleh merujuk kepada pakej [Standard Global untuk Sekolah Promosi Kesihatan](#).

Misi 4: Mengekalkan kesihatan mental semasa COVID-19

Dalam minggu 4, kita akan belajar bagaimana mengekalkan kesihatan mental semasa COVID-19 dan memberi sokongan kepada kesejahteraan orang yang berada di sekeliling anda. Jika anda mendapati dua tahun kebelakangan ini amat mencabar, tertekan atau menyebabkan anda berasa terasing, anda tidak keseorangan. Dalam keadaan yang tidak menentu dan sukar untuk ramai orang, adalah amat penting untuk kita menjaga kesihatan mental kita. Walau bagaimanapun, terdapat banyak perkara yang kita boleh lakukan untuk menjaga kesejahteraan kita. Dengan mengamalkan perkara-perkara ini secara kerap, kita boleh membina ketahanan mental dan emosi yang akan membantu kita dalam tempoh masa yang sukar.

Bagaimana anda boleh bertindak?

Beberapa perkara ini adalah sama dengan apa yang kita lakukan untuk kesihatan fizikal kita seperti tidur dengan cukup, bermeditasi, bersenam secara berkala, makan secara sihat. Anda harus hadkan masa yang digunakan untuk menonton berita yang menimbulkan stres, sebaliknya membaca dan kongsikan berita yang positif dan memberi harapan. Anda juga boleh bercakap dengan seseorang yang anda percaya dan sentiasa berhubung dengan rakan-rakan dan keluarga, melalui panggilan telefon dan media sosial, terutamanya dengan mereka yang duduk jauh atau bersendirian.

Stres adalah salah satu tanda kesihatan mental anda mungkin terjejas. Adakah anda pernah mengalami mana-mana perasaan, fikiran atau tingkah laku berkaitan kebelakangan ini? Jika ada, adalah amat penting untuk melakukan perkara yang membantu anda mengatasi dan membina daya tahan untuk masa depan, dan bukannya menunggu sehingga stres itu menjadi suatu masalah. Terdapat tanda-tanda lain untuk diawasi seperti berasa rungsing atau terancam, sukar untuk fokus, sering menangis, mudah marah, sukar tidur atau berasa sedih, bersalah, bimbang atau sangat letih.

Bagi mereka yang mempunyai kondisi kesihatan mental, COVID-19 mungkin telah menyebabkan kesukaran untuk menguruskan kondisi mereka atau telah merangsang simptom baru. Adalah penting bagi mereka yang mempunyai kondisi sedia ada untuk terus mengambil apa-apa ubat yang mereka gunakan, kekal berhubung dengan anggota penjagaan kesihatan anda dan menggunakan kemahiran yang dipelajari pada masa lalu untuk menguruskan perasaan anda dan mengatasinya.

Terdapat juga teknik-teknik mudah yang anda boleh amalkan beberapa minit sehari untuk mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan anda, seperti [teknik asas](#) ini. Ia boleh

membantu anda mengatasi fikiran dan perasaan yang sukar. Cari lebih banyak latihan praktikal berkenaan ini.

Adalah penting untuk mendapatkan bantuan profesional sekiranya anda mula berasa terlalu terbeban atau tidak dapat berfungsi seperti normal. Hubungi doktor anda, perkhidmatan kesihatan tempatan atau pekerja sosial. Bercakap dengan keluarga, rakan-rakan atau mana-mana orang yang boleh dipercayai dalam komuniti anda jika anda perlukan bantuan mencari perkhidmatan tertentu. [Laman web Kementerian Kesihatan Malaysia](#) menyediakan maklumat perkhidmatan sokongan psikososial kesihatan mental yang boleh dihubungi. Selain itu, [inisiatif Reach Out](#) menyediakan talian sokongan dalam Bahasa Melayu, Inggeris, Cina dan Tamil.

Berikut adalah beberapa cadangan bagaimana anda boleh memberi sokongan kepada orang lain:

- Jika boleh, tawarkan diri anda untuk mendengar seseorang yang anda fikir mungkin sedang mengalami kesusahan, dan kongsi cadangan perkara yang telah membantu anda pada masa lalu. Contohnya, jika anda ada orang tua dalam komuniti anda yang tinggal bersendirian dan mengalami pengasingan sosial, pastikan anda bertanya khabar atau mengunjungi mereka jika keadaan mengizinkan, atau membuat panggilan telefon dari masa ke semasa. Panggilan ini boleh [membantu mengurangkan kesunyian dan kemurungan](#) pada orang tua! Petua '[Let's Talk' Kementerian Kesihatan Malaysia](#), berkenaan bagaimana untuk [mendengar dengan empati](#) boleh membantu anda bermula.
- Cari sumber komuniti yang menyediakan sokongan psikososial untuk orang yang hidup dengan kondisi kesihatan mental dan kongsiannya di media sosial dan dengan komuniti anda. Inisiatif dari kerajaan yang boleh membantu anda memulakan perjalanan anda sebagai juara kesihatan mental termasuk 'Let's Talk Minda Sihat', 'Sekolah Minda Sihat', dan [KOSPEN](#) (Komuniti Sihat Pembina Negara). Lebih banyak maklumat dan sumber rujukan boleh didapati pada pautan yang disediakan.
- Kongsi maklumat dalam media sosial untuk membantu orang lain belajar melindungi kesihatan mental mereka. Anda boleh mendapatkan tip yang berkaitan di laman web berikut: [WHO Malaysia – COVID-19 dan kesihatan mental](#), [kempen 'Let's Talk'](#) dan [Inisiatif Reach Out](#).
- Remaja dan orang muda juga boleh menggunakan strategi untuk melindungi kesihatan mental seperti berikut: (1) Menyedari bahawa perasaan cemas adalah perkara biasa, (2) Cari dan lakukan perkara yang anda gemari (hobi), (3) Cari cara baharu untuk berhubung dengan rakan-rakan anda.
- Bagi ibu bapa dan penjaga, sumber rujukan [kemahiran keibubapaan](#) ini yang dicipta oleh WHO, UNICEF dan organisasi rakan kongsi yang lain menyediakan tip dan nasihat yang berguna. Pada masa ini, ianya disediakan secara percuma, dalam Bahasa Melayu dan [Inggeris](#).

Misi 5: Menyokong vaksinasi COVID-19

Dalam minggu 5, kita akan melihat bagaimana untuk menyokong program vaksinasi COVID-19 yang sedang berjalan. Bersama langkah-langkah perlindungan yang lain, vaksinasi terhadap COVID-19 adalah kaedah yang penting untuk membantu menamatkan pandemik. Namun begitu, keraguan terhadap vaksin masih tinggi dalam kalangan beberapa kumpulan; ini menyebabkan kemajuan ke arah penamatan COVID-19 terganggu.

Memastikan komuniti mempunyai akses kepada maklumat kesihatan awam terkini daripada sumber yang dipercayai dan tidak terpengaruh oleh maklumat salah adalah penting untuk menamatkan pandemik COVID-19. Mujurlah ahli komuniti yang berpengetahuan seperti anda boleh membantu melawan infodemic berkaitan vaksinasi COVID-19 dan menyokong pelaksanaan kempen vaksinasi.

Bagaimana anda boleh bertindak?

Di bawah adalah beberapa sumber rujukan dan tindakan yang anda boleh ambil untuk memastikan komuniti anda selamat dan dilindungi:

- Kongsi dengan komuniti anda maklumat tentang kempen vaksinasi di Malaysia. Sebagai contoh, jika anda mengenali seseorang yang belum divaksinasi atau layak untuk menerima dos penggalak tetapi tidak dapat menempah janji temu mereka, anda boleh membantu mereka mendaftar dalam aplikasi MySejahtera. Anda juga boleh menemani mereka ke janji temu mereka sekiranya mereka mempunyai mobiliti yang terhad dan tidak berupaya pergi ke Pusat Pemberian Vaksin sendiri.
- Ketika Malaysia melaksanakan program vaksinasi COVID-19 untuk kanak-kanak, adalah penting untuk menjelaskan mitos yang berkaitan untuk memastikan ibu bapa dan penjaga memberi vaksin kepada kanak-kanak. [Kenyataan ini daripada WHO](#) boleh menjadi satu permulaan yang baik. Apabila berita tentang vaksin COVID-19 disebar, kanak-kanak kecil mungkin ada soalan. Di [laman web](#) ini, anda boleh mendapatkan sumber rujukan yang mesra kanak-kanak untuk membantu mereka memahami bagaimana vaksin bertindak.
- Sekiranya anda seorang anggota kesihatan, anda boleh memainkan peranan yang penting untuk membina keyakinan terhadap vaksin. [“Toolkit” media sosial untuk anggota kesihatan](#) ini bertujuan untuk membekalkan anggota kesihatan dengan kaedah, kemahiran dan kandungan yang diperlukan untuk berkongsi maklumat yang sahih dan boleh dipercayai secara berkesan dalam talian. Berpusat pada tiga mesej teras berkaitan keyakinan terhadap vaksin; Keselamatan Vaksin, Penghasilan Vaksin dan Vaksin Mengurangkan Risiko Penyakit; “toolkit” ini menetapkan tiga cara anda boleh membantu membina keyakinan terhadap vaksin dan menangani maklumat yang salah dalam kalangan komuniti: menghasilkan “post” media sosial anda sendiri, menyiarkan imej dan video yang dibekalkan dalam “toolkit” atau berkongsi semula maklumat vaksin daripada sumber yang dipercayai.
- Manfaatkan media sosial untuk berkongsi sumber rujukan (pergi ke [laman web WHO yang khusus untuk vaksin COVID-19](#)) dan bincang kepentingan mendapatkan vaksinasi. Sebagai contoh, anda boleh mengambil bahagian dalam [kempen UNICEF #Vaccinated](#) untuk membantu menyebarkan berita bahawa vaksin adalah selamat dan berkesan untuk mencegah penyakit yang teruk dan kematian, serta menggalakkan orang lain untuk mendapatkan vaksinasi. Di luar talian, anda boleh bekerjasama dengan pemimpin komuniti untuk menentukan strategi bagi menangani masalah ini. Anda juga boleh berhubung dengan juara lain di tempat anda untuk memerangi maklumat salah tentang vaksin COVID-19. Serupa juga dengan [inisiatif](#) lain yang berjaya, ini boleh dilakukan dengan menghasilkan impak yang positif di luar talian, berkongsi pengalaman yang positif, memberi keyakinan kepada orang awam dengan meningkatkan kesedaran mengenai keselamatan dan keberkesanan vaksin dan membantu warga emas mendaftar untuk menerima vaksin mereka.
- Mendidik dan memberi amaran kepada individu tentang bahaya maklumat yang salah, sama ada yang disengajakan atau tidak, boleh membantu membina kerintangan terhadap maklumat yang salah. Ianya boleh dilakukan dalam bentuk amaran berasaskan teks ringkas

atau video pendek, serta permainan dalam talian yang menarik. Sebagai contoh, [permainan Go Viral!](#) yang percuma memberi peluang kepada pemain untuk berhadapan dengan mitos sekitar COVID-19 dalam bentuk permainan dan menyediakan mereka untuk menghadapi bahaya yang sebenar.

- Daftar untuk menjadi sukarelawan COVID-19 melalui platform [MySukarela](#) dan bantu dalam pelaksanaan program vaksinasi kerajaan. MySukarela bertujuan untuk merekrut individu sukarela berumur 18 tahun ke atas, yang akan bertugas sebagai sukarelawan am atau sukarelawan perubatan, untuk memberikan bantuan dalam program vaksinasi di seluruh negara.
- Guru-guru dan kakitangan bukan pengajar dan pelajar juga boleh memainkan peranan yang penting untuk mempromosikan vaksinasi dan menangani keraguan terhadap vaksin. Dalam [artikel](#) pendek ini, anda boleh menemui beberapa contoh cara yang inovatif bagaimana guru-guru di seluruh dunia telah membantu perjuangan infodemic vaksin COVID-19.

Misi 6: Hidup bersama virus

Dalam minggu terakhir ini, kita akan rumuskan tingkah laku utama yang diperlukan untuk meneruskan kehidupan kita sambil melindungi diri kita dan orang lain daripada COVID-19. Orang ramai di mana-mana terpaksa mengubah tingkah laku dan gaya hidup mereka untuk melindungi diri mereka dan satu sama lain daripada COVID-19. Kebanyakan daripada kita mengenali seseorang yang rapat dengan kita yang telah jatuh sakit, dan ada yang telah kehilangan orang tersayang. Hampir semua daripada kita telah mengikuti langkah-langkah yang mencabar dan yang kadangkala meyebabkan kita berasa terasing, untuk kekal selamat. Kita tahu ianya bukan mudah.

Perjuangan menentang COVID-19 masih belum berakhir lagi dan kita perlu belajar untuk hidup bersama virus. Kita semua sedang menyesuaikan diri dengan cara hidup dan bekerja yang baharu. Keadaan tidak akan kembali kepada keadaan sebelum pandemik dalam masa terdekat. Jadi, adalah penting untuk kita menemui cara untuk menyesuaikan diri supaya kita boleh kekal sihat sambil menikmati kehidupan dan kembali ke sekolah atau bekerja.

Untuk memilih tindakan yang anda ingin ambil minggu ini untuk menyesuaikan diri kepada 'Hidup bersama virus', renungi dan jawab soalan-soalan berikut:

- Bagaimanakah kehidupan seharian anda telah berubah?
- Apakah perubahan yang anda dapati paling sukar?
- Apakah cara baharu yang anda temui untuk melakukan sesuatu perkara secara berbeza?
- Apakah yang boleh anda lakukan untuk menguruskan sesuatu perkara dengan lebih mudah, malah menyeronokkan, pada masa yang sama masih mengamalkan tingkah laku perlindungan terhadap COVID-19?

Sekarang ajukan soalan-soalan ini kepada orang lain. Bercakap dengan rakan-rakan, keluarga dan ahli komuniti anda untuk mendengar idea-idea mereka atau mulakan perbualan dengan juara lain atau pengikut anda di media sosial.

Semasa anda mengadakan perbualan dengan orang lain, anda akan mendapat idea tentang kesukaran yang dihadapi oleh mereka dan bagaimana anda boleh membantu mereka. Bertindak ke atas idea-idea yang bernas dan galakkan orang lain untuk melakukan perkara yang sama!

Bagaimana anda boleh bertindak?

Di sini ada beberapa idea untuk anda bermula:

Masalah:	Penyelesaian yang mungkin:
Orang ramai tidak lagi mengamalkan tingkah laku perlindungan (contoh: memakai pelitup muka di tempat awam) ataupun mereka menentang vaksinasi	Cari cara yang kreatif untuk mencapai individu dalam komuniti anda dan di media sosial dengan maklumat tentang cara untuk kekal selamat
Orang tua dan berisiko tinggi di kejiranan saya sedang menghadapi masalah untuk mendapat akses kepada ubat dan keperluan lain	Tawarkan diri untuk mengambil dan menghantar barang-barang runcit dan ubat ke rumah mereka
Orang ramai mungkin berasa tidak selamat untuk kembali ke tempat kerja	Galakkan majikan anda untuk menyediakan bekalan air, sabun dan pensanitasi tangan berasaskan alkohol dan kerap membersihkan ruang kerja anda
Orang ramai berasa sedih kerana tidak dapat mengambil bahagian dalam sambutan perayaan dan majlis keramaian	Bantu seorang rakan atau ahli keluarga untuk menganjurkan majlis dalam talian atau hantar mesej-mesej untuk meraikan peristiwa tersebut
Rakan-rakan anda sedang menganjurkan majlis, dan keselamatan mereka menjadi keutamaan	Cadangkan untuk menganjurkan majlis di tempat terbuka jika cuaca mengizinkan. Jika di tempat tertutup, buka tingkap untuk pengudaraan bilik memandangkan risiko penularan lebih tinggi di tempat yang sesak, tertutup dan mempunyai kontak rapat