



新冠肺炎

面對太多資訊

在疫情隔離期間及解封之後，政府向公眾建議甚至是受監管向市民大眾提供的可靠資訊都變得至關重要。然而，我們或會有種感覺，不斷被大量的疫情新聞疲勞轟炸。手機上的「推送」服務和即時消息不斷提供最新的新聞資訊，更會擴大這種資訊過載的感覺。不少人經常機不離手，因此可能產生一種「隨時待命」的壓力感覺¹。

太多資訊對我們有何影響

持續不斷的新聞報道會令人不安甚至感到恐慌。2020年進行的「信諾新冠肺炎疫情的全球影響研究」(Cigna COVID-19 Global Impact Study) 發現，每八名受訪者便有一人認為疫後生活不會回復原狀，而受疫情嚴重打擊的西班牙，更是四名受訪者便有一人有此想法。但與此同時，除新加坡以外，亞洲國家的受訪者則對未來較為樂觀²。

人們近月持續感到的焦慮或壓力會反映在身體上，導致胸悶、心悸和失眠等。長期的壓力亦是多種身體及精神疾病的已知風險因素，諸如抑鬱症、焦慮症、內分泌失調、高血壓等³。

限制負面影響

我們建議以下方法，幫助減輕太多新冠肺炎資訊引致的焦慮感覺⁴：

- **限制接收傳媒訊息。** 在公共衛生緊急事件期間如果接收資訊不足，也可能會對我們的健康產生負面影響⁵。關鍵是透過限制觀看、閱讀或聆聽新聞資訊（包括使用社交媒體）來達致平衡，控制每天僅數次。
- **互相關心。** 與信任的人分享你的憂慮和感受，有助你正確看待情勢。
- **照顧身心。**
 - 花時間透過深呼吸、伸展運動，或從事愛好活動來放鬆心情。
 - 嘗試健康的均衡飲食，每天運動。
 - 首先讓自己獲得優質睡眠，睡前花點時間好好放鬆，保持規律的睡眠和起床時間。
 - 注意是否有利用酗酒等不健康的方法來紓緩情緒，如需要，採取措施加以限制。



長期的壓力亦是諸如抑鬱症、焦慮症、內分泌失調、高血壓等多種身體及精神疾病的已知風險因素³。



錯誤資訊的傳播

錯誤資訊是一種額外的噪音，會分散我們對事實的注意力，並造成不必要的資訊過載。近年，世界各地錯誤資訊的傳播普遍增加，不幸的是，新冠肺炎公共衛生危機亦不例外⁶。大家都想知道病毒資訊，加上民眾的恐懼，加上社交媒體使用的增加，令錯誤資訊迅速傳播的情況加劇。社交網站數之不盡的傳言以及陰謀論泛濫。最普遍的兩則傳言是，5G天線桿造成新冠肺炎症狀，以及病毒是由實驗室產生。儘管缺乏可靠的資料來支持這些說法，但有關說法仍對不少人造成影響^{6,7}。

新冠肺炎的錯誤資訊如何造成傷害

令人不安的是，可靠的資訊來源——世界衛生組織和美國疾病控制中心的貼文——過去數月只有數十萬次瀏覽，而一些惡作劇和陰謀論網站反而錄得超過5,200萬次瀏覽⁶。令人擔心的是，英國最近一項研究發現，相信新冠肺炎陰謀論的人遵從保持社交距離的公共衛生指引的機會較低。⁷這類傳言還可能助長種族主義和仇外心理，有機會對社區造成傷害⁸。



可以說，阻止錯誤資訊的傳播，攜手對抗新冠肺炎是全人類的共同責任。



錯誤資訊是一種額外的噪音，會分散我們對事實的注意力，並造成不必要的資訊過載。

目前全球正爭相生產新冠肺炎疫苗，以減緩疫症造成的巨大影響。然而，有人擔心，在新研發疫苗面世的同時，反疫苗接種運動可能會傳播錯誤資訊，或蓋過官方可靠的建議。這種反科學情緒可能會破壞為民眾接種疫苗的努力，以至沒有足夠的市民接種疫苗以產生預期的群體免疫效果，而群體免疫是大大減低疾病傳播甚至根除此種疾病所必需的⁹。

在你按「分享」之前.....¹⁰

在社交媒體上分享資訊前應考慮的事項概述如下。這些提示還有助你專注於可靠的資訊，避免大多的混亂訊息。在確定資訊符合以下準則前，不要相信或傳播有關資訊：



「SHARE」檢查表

來源 (Source) : 確保資訊來自可靠的衛生或政府當局。

標題 (Headline) : 標題可能具有誤導性，務需閱讀全文。

分析 (Analyse) : 查證事實，如任何資料聽來並不可信，大概就不是真的。如有疑問，可利用網上的獨立資訊查證服務查證。

修整 (Retouched) : 想想圖片或影片是否看來像經過編輯，或者顯示的是否一個不相關的地方或事件。

錯誤 (Error) : 注意文法和錯別字；官方消息來源會經過適當的編輯程序。

可以說，阻止錯誤資訊的傳播，攜手對抗新冠肺炎是全人類的共同責任。進一步分享新冠肺炎資訊前謹慎評估，就可以阻止錯誤訊息的傳播。

參考資料：

1. 太多新冠肺炎資訊帶來簡單但無用的選擇。倫敦城市大學。<https://www.city.ac.uk/news/2020/april/covid-19-information-overload-leads-to-simple-but-unhelpful-choices>。2020年4月3日。
2. 2020年的信諾新冠肺炎疫病的全球影響研究 (Cigna COVID-19 Global Impact Study)。信諾。2020年6月發表。
3. Dong M、Zheng J。致編輯的信：新冠肺炎疫病爆發期間網絡新聞引起的標題性壓力症候群。Health Expect。2020;23(2):259-260。doi:10.1111/hex.13055。
4. 應對壓力。疾病控制中心。2020年4月30日更新。<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>。2020年5月29日存取。
5. Brooks S、Webster R、Smith L等人。(2020年)。隔離的心理影響及如何減輕該影響：快速查證。柳葉刀。395。10.1016/S0140-6736(20)30460-8。
6. Mian A、Khan S。冠狀病毒：錯誤資訊的傳播。BMC Med。2020;18(1):89。2020年3月18日發表。doi:10.1186/s12916-020-01556-3。
7. Allington D及Dhavan N。新冠肺炎陰謀論與遵守相關公共衛生指引之間的關係。2020年4月8日發表。見：https://252f2edd-1c8b-49f5-9bb2-cb57bb47e4ba.filesusr.com/ugd/f4d9b9_cceceee70fc1404cb46af7d06cc5d708.pdf。
8. 新冠肺炎助長反亞洲種族主義及仇外心理。Human Rights Watch。2020年5月12日。<https://www.hrw.org/news/2020/05/13/covid-19-fueling-anti-asian-racism-and-xenophobia-worldwide>。2020年5月29日存取。
9. 研究人員警告反疫苗接種運動可能破壞終結新冠肺炎疫病的努力。Nature。<https://www.nature.com/articles/d41586-020-01423-4>。2020年5月13日。2020年5月29日存取。
10. 「Share」檢查表。英國政府。<https://sharechecklist.gov.uk>。2020年5月29日存取。



真·繫同路人

所有信諾的產品及服務均由或透過信諾集團旗下營運附屬公司 (包括Cigna Global Wellbeing Solutions Limited) 及其他委託公司提供。信諾的名稱、標誌及其他信諾標識由Cigna Intellectual Property, Inc. 擁有。信諾未必會在所有司法管轄區內提供產品及服務，並明確地表示不會在適用法律禁止的地方提供產品及服務。本材料僅供參考之用，相信於刊發日期屬準確，並可予更改。有關材料不應被依賴作為法律、醫療或稅務建議。我們建議你諮詢你的獨立法律、醫療及 / 或稅務顧問。©2020信諾。部分內容可能是在獲得許可的情況下提供。