

## 互助互爱， 共度新冠肺炎 疫情难关



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情席卷全球，自然而然地加深了人们的恐惧和担忧。在这种不确定的时期，人们通常习惯寻找替罪羔羊。因此，新冠肺炎疫情诱发了社会禁忌和歧视行为，矛头直指某些种族以及被误认为是病毒携带者的群体。

在个人层面，这类偏见会使人感到孤立、抑郁、难过或愤怒。在社区和更广泛的层面，则可能使病毒更有可能通过以下方式传播：

- 迫使人们讳疾忌医
- 阻碍人们寻求健康护理
- 妨碍人们养成健康习惯

在这样的时期，我们更需要相互支持、共同努力，遏制新冠肺炎和无知偏见的蔓延。以下是您可以提供帮助的方面：

### 第 1 步：对抗偏见

- **鼓励提倡多元文化。**不应将新冠肺炎的起源归咎到任何个人、种族、国籍或特定群体身上。新冠肺炎 (COVID-19) 源自名为 SARS-CoV-2 的冠状病毒。冠状病毒是人和许多不同动物物种中常见的一大类病毒。
- **感谢前线工作人员。**紧急响应人员和健康护理专业人员正在与疫情作战。他们冒着生命危险来挽救病人性命，因此我们所有人都应尊重和感谢他们的付出。
- **对感染病毒的人表示同情。**现有信息表明，已完成检疫或隔离的人不会对他人造成感染风险。此外，在战胜疾病后，他们的康复经验通常能为新冠病毒相关领域的研究人员和健康护理专业人员提供宝贵的信息。
- **对选择不返回工作岗位的人表示理解。**请记住，每个人对压力情况的反应都不尽相同。如果您自己正在考虑不重返工作岗位，首先应做的事就是与您的雇主讨论，了解您有哪些选项。

## 第 2 步：负起责任

- **保护自己和他人。**如果您病了，请待在家中。只在需要获取医疗护理时才出门。咳嗽和打喷嚏时请用肘部或纸巾遮住口鼻。对经常触摸的物体表面进行清洁和消毒，尤其是手机或遥控器。
- **大胆发声。**在社交媒体上发现负面刻板印象和错误观念时要勇敢指出。
- **列出事实。**可以使用来自可靠渠道的信息来反驳不可靠的信息来源和错误信息。指引人们从疾病控制与预防中心 (CDC) 和世界卫生组织 (WHO) 等渠道获得准确的信息。
- **在发帖前要三思而后行。**要注意您在社交媒体上分享的内容。如果相关内容可能会被曲解为会冒犯、伤害他人，或使情况恶化加剧，或对他人产生潜在负面影响，则请不要发布。
- **要注意用词。**在谈论新冠肺炎时，请使用具有包容性的语言，并避免可能助长现存刻板印象的负面语言。例如，在提及正在接受新冠肺炎治疗的病人时，请不要将他们称为“新冠肺炎病例”或“受害者”。
- **善待他人。**如果您发现某人遇到麻烦或受到侮辱，请伸出援手。询问当事人是否需要与人交谈或向人倾诉。对正在前线与病毒对抗的工作人员表示支持和感谢。

## 我们大家不分彼此，风雨同舟。

了解事实至关重要。协助遏制新冠肺炎和无知偏见的传播。协助保护亲朋好友、邻里社区和地球家园，让大家都能保持身心健康。

资料来源：

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203246-062020 OHC