

互助互愛， 共度新冠肺炎 疫情難關



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情席捲全球，自然而然地加深了人們的恐懼和擔憂。在這種不確定的時期，人們通常習慣尋找替罪羔羊。因此，新冠肺炎疫情誘發了社會禁忌和歧視行為，矛頭直指某些種族以及被誤認為是病毒帶原者的族群。

在個人層面，這類偏見會使人感到孤立、憂鬱、難過或憤怒。在社區和更廣泛的層面，則可能使病毒更有可能透過以下方式傳播：

- 迫使人們諱疾忌醫
- 阻礙人們尋求健康護理
- 妨礙人們養成健康習慣

在這樣的時期，我們更需要相互支援、共同努力，遏制新冠肺炎和無知偏見的蔓延。以下是您可以提供幫助的方面：

步驟 1：對抗偏見

- **鼓勵提倡多元文化。**不應將新冠肺炎的起源歸咎到任何個人、種族、國籍或特定群體身上。新冠肺炎 (COVID-19) 源自名為 SARS-CoV-2 的冠狀病毒。冠狀病毒是人和許多不同動物物種中常見的一大類病毒。
- **感謝前線工作人員。**緊急救難人員和健康護理專業人員正在與疫情作戰。他們冒著生命危險來拯救病人性命，因此我們所有人都應尊重和感謝他們的付出。
- **對感染病毒的人表示同情。**現有資訊表明，已完成檢疫或隔離的人不會對他人造成感染風險。此外，在戰勝疾病後，他們的康復經驗通常能為新冠病毒相關領域的研究人員和健康護理專業人員提供寶貴的資訊。
- **對選擇不返回工作崗位的人表示理解。**請記得，每個人對壓力情況的反應都不盡相同。如果您自己正在考慮不重返工作崗位，首先應該做的事就是與您的雇主討論，瞭解您有哪些選項。

步驟 2：負起責任

- **保護自己和其他人。**如果您病了，請待在家中。只在需要獲取醫療護理時才出門。咳嗽和打噴嚏時請用肘部或紙巾遮住口鼻。對經常觸摸的物體表面進行清潔和消毒，尤其是手機或遙控器。
- **大膽發聲。**在社群媒體上發現負面刻板印象和錯誤觀念時要勇敢指出。
- **列出事實。**可以使用來自可靠管道的資訊來反駁不可靠的資訊來源和錯誤資訊。引導人們從疾病控制與預防中心 (CDC) 和世界衛生組織 (WHO) 等管道獲得正確的資訊。
- **在貼文前再三思而後行。**要注意您在社群媒體上分享的內容。如果相關內容可能會被曲解為會冒犯、傷害他人，或使情況惡化加劇，或對他人產生潛在負面影響，則請不要發佈。
- **要注意用詞。**在談論新冠肺炎時，請使用具有包容性的語言，並避免可能助長現存刻板印象的負面語言。例如，在提及正在接受新冠肺炎治療的病人時，請不要將他們稱為「新冠肺炎病例」或「受害者」。
- **善待他人。**如果您發現某人遇到麻煩或受到侮辱，請伸出援手。詢問當事人是否需要與人交談或向人傾訴。對正在前線與病毒對抗的工作人員表示支援和感謝。

我們大家不分彼此，風雨同舟。

瞭解事實至關重要。協助遏止新冠肺炎和無知偏見的傳播。協助保護親朋好友、鄰里社區和地球家園，讓大家都保持身心健康。

資料來源：

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.

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計畫) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203246-062020 OHC