



## 新型冠状病毒-预防羞辱、种族主义和歧视

### 背景信息

Stigma: 羞辱是对某一群人的消极认识和片面看法, 也包括对他们所做出的消极行为。人们可能因种族、宗教、性取向、性别、经济能力和其他因素遭受羞辱和歧视。

当某一群人遭受羞辱和歧视对待时, 他们会感受到羞愧、无望和沮丧, 即使他们没有做错任何事, 其他人不应该这样对待他们。

身处渥太华及世界各地的亚裔和华裔人群目前正在面临由新型冠状病毒引起的羞辱和歧视: 这种行为极具伤害性, 而且十分不公平。我们应该谨记并注意我们的言谈和行为, 以确保我们不会对他人造成伤害。

这种歧视不仅损害了受影响人群的心理健康, 也影响了公共卫生机构有效应对这次新型冠状病毒的能力。在 2003 年 SARS 爆发期间, 我们亲眼目睹了羞辱和歧视严重波及了加拿大的亚裔社区。这导致公众增加了很多不必要的恐慌和畏惧, 影响到公共卫生机构支持和保护这些社区的能力。那些由此遭受羞辱和歧视的人们更不愿意主动获取各种医疗护理服务。所以, 为了我们社区和居民的身心健康, 目前最重要的就是要确保我们所有人共同努力消除歧视与偏见。

预防感染的措施:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一定要勤洗手</li><li>• 不触碰眼睛、鼻子和嘴巴</li><li>• 避免密切接触任何生病的人</li></ul>
疾病爆发期间对社区有害的行为:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 针对加拿大亚裔和华裔社区的歧视和羞辱</li><li>• 相互传阅不可靠的信息</li></ul>

在目前充斥着各种不定因素的特殊时期, 人们难免会对新型冠状病毒产生恐惧和担忧, 可能的相关反应包括紧张、愤怒、食欲不振、睡眠障碍、烦躁不安、伤心, 还有的人以酗酒或滥用药品来应付未知的事态。

## 我们能做些什么？

- 尝试减少生活中的其它压力来源。
- 与亲近的朋友、伴侣或亲人聊聊您的健康以及情绪反应。
- 将注意力转移到业余爱好、身体锻炼、家务劳动、洗热水澡和交友上。
- 尽量避免过度关注新冠病毒的媒体报道。
- 多花些时间休息，并保持良好的睡眠习惯。

如果您或您身边的朋友需要精神及心理健康的支持，请参考“[渥太华精神保健和药品滥用服务](#)”清单或访问 [e-Mental Health](#) 网站。

### **值得推荐的社交媒体消息：**

- 回应 #coronavirus： 这表明我们始终站在一起。对加拿大亚裔和华裔社区的种族主义和种族歧视是有害的，危险的，错误的。

我们社区是一体的，我们一定能共度难关。请访问 @ottawahealth 获得更新的 [www.OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](http://www.OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus) 信息

- 对新型冠状病毒的当前情况感到不安是一种十分正常的反应，您可以采取一些措施来减轻这种心理感受：勤洗手，咳嗽时用您的胳膊进行遮挡，和多留意事态的最新进展会对您有所帮助。

针对加拿大亚裔及华裔人的种族主义和种族歧视对于抗击新型冠状病毒的斗争是无济于事的。

- 只有当我们团结在一起时，我们的社区才是最强大的。这就是我们对 #Coronavirus 的最好的回应：我们唯有团结在一起，才能最终战胜病毒。

针对加拿大亚裔及华裔人的种族主义和种族歧视是极其有害与危险的，并且对于新型冠状病毒的抗击无济于事。

请访问 @ottawahealth 获得更新的 [www.OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](http://www.OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus) 信息

2020 年 2 月