



## COVID-19: 测试和减少污名化

COVID-19 是由一种冠状病毒引起的疾病。冠状病毒是病毒的一大家族，其中一些会感染动物，而另一些会感染人类。它们通过以下途径传播：

- 咳嗽或打喷嚏时的呼吸道飞沫
- 与感染 COVID-19 的人直接接触
- 接触带有病毒的物体或表面。

未知冠状病毒会通过水或通风系统传播。

### 您可以减少 COVID-19 的传播并保护自己、亲人和社区：

- 遵循当地公共卫生部门或护理站的建议
- 如果您生病了，请留在家中并远离他人
- 经常用肥皂和水**洗手**至少 20 秒
- 如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液
- 咳嗽和打喷嚏时要用袖子遮住，而不是用手
- 避免不洗手触摸脸
- 避免与生病的人密切接触
- 尽可能**保持身体距离**
- 在人群中或无法保持身体距离的情况下，佩戴**非医用口罩或面罩**
- 清洁和**消毒**经常触摸的物体和表面

COVID-19 的**症状**通常与其它疾病相似。它们可能：

- 接触病毒后最多需要 14 天才会出现
- 轻度或更严重
- 因人而异

如果您感觉到有症状，或者接触过有 COVID-19 的人，则**必须**：

- 待在家里（**隔离**）以避免将其传播给他人
- 避免与他人接触（尤其是老年人或有健康状况的人）
- 如果您与他人同住，请留在单独的房间里或保持 2 米的距离
- 在拜访医疗保健专业人员之前先致电，或者致电您当地的**公共卫生部门或护理站**
- 告诉他们您的症状，讨论接受测试的可能性，并遵循他们的指示
- 如果您需要立即就医，请致电 **911**





## 测试

测试 COVID-19 有助于保护我们的长者和社区。这是确认某人当前是否患有 COVID-19 的唯一方法，并且是以下工作的重要工具：

- 阻止病毒传播并防止社区爆发
- 检测并隔离患有 COVID-19 的人
- 对确认有 COVID-19 的人的密切接触者进行跟进（接触者追踪）
- 更好地了解病毒

做测试**将帮助**诊断您的 COVID-19 是阳性或阴性。它还将帮助进行接触者追踪，这是由公共卫生官员或其他经过适当培训的人员秘密进行的，以找出您在有传染性时可能接触过的人。

做测试对您的个人健康信息**不会**有风险。您的身份、健康状况和其它个人信息仅在需要时才会与医疗服务提供者共享。

## 污名化

COVID-19 疫情的流行可能给人们和社区造成压力。它可能导致一些个人遭受社会污名化、排斥、边缘化、心理健康问题和歧视。对 COVID-19 的缺乏理解引发了对他人的恐惧或愤怒，并对许多群体产生了不公平的对待，其中包括：

- COVID-19 的患者
- 有 COVID-19 症状的人
- 卫生保健、一线工作者和必要服务工作者
- 来自该病毒起源国家的人们
- 最近旅行过或从另一个国家返回加拿大的人
- 来自发生 COVID-19 疫情的社区、文化群体或行业的人
- 可能不一定遵循建议的公共卫生措施的人

污名和歧视是已知的障碍，阻止人们进行测试或获得他们所需的护理、治疗和支持。一生遭受耻辱和歧视的人（例如种族群体，患有精神疾病或残疾的人，LGBTQ2IA+社区成员）在疫情流行期间可能无法获得保护性资源，例如在生病时没有一个安全家园可以隔离或免疫，这可能会带来其它挑战。

污名和歧视可能通过以下方式对个人和社区造成危险和危害：

- 使人们感到内疚和压力
- 让无法控制自己的生活、工作或社会环境的人感到无能为力
- 在社区内造成分裂
- 导致人们延误或避免卫生服务和联系卫生部门
- 使疫情爆发难以监控、阻止或减缓
- 阻碍人们接受测试或免疫隔离



- 使得很难追踪和通知可能与 COVID-19 接触过的人（接触者追踪）

我们都可以尽自己的力量来减少以 COVID-19 引起的污名化。即使没有症状的人也可以测试 COVID-19 呈阳性。这包括尚未出现症状（症状前）并且可能从未出现症状（无症状）的人。这就是为什么一定要：

- 向那些患有或测试过 COVID-19 的人表示支持、善意和同情
- 照顾好您自己的身心健康
- 保护自己和周围的人
- 说话要谨慎

说...	而不要说...
COVID-19; 新冠病毒	亚洲/中国/武汉病毒
可能有 COVID-19 的患者	COVID-19 的怀疑病例
COVID-19 的患者; 正在接受 COVID-19 治疗的人	COVID-19 案例或受害者

您可以使用心理健康和家庭暴力支持服务，例如“加拿大健康共同体：心理健康和戒毒支持门户网站”(Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support portal)和“制止家庭暴力”(Stop Family Violence)网页。

## 学习和分享事实

分享那些从 COVID-19 中康复的人以及社区英雄的启发性故事 - 医护人员、社区服务提供者、食品杂货店员工、送货人员、长期护理院工作者和急救人员 - 为公众提供支持并照顾患者的人。

从值得信赖的来源获取有关 COVID-19 的准确信息（例如 [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)、您所在的地方或省/地区公共卫生部门或原住民社区的护理站）。