



COVID-19: TEST E RIDUZIONE DELLO STIGMA

COVID-19 è una malattia causata da un coronavirus. I coronavirus sono una grande famiglia di virus, alcuni dei quali infettano gli animali e altri possono infettare gli esseri umani. Essi sono distribuiti attraverso:

- le goccioline respiratorie quando tossisce o starnutisce
- il contatto diretto con una persona infetta da COVID-19
- toccando un oggetto o una superficie con il virus di sopra.

I coronavirus **non** sono noti per diffondersi attraverso l'acqua o sistemi di ventilazione.

COME SI PUÒ CONTRIBUIRE A RIDURRE LA DIFFUSIONE DE COVID-19 E PROTEGGERE VOI STESSI, I VOSTRI CARI E LA VOSTRA COMUNITÀ:

- seguendo i consigli dell'autorità sanitaria locale o della stazione di cura
- stando a casa e lontano dagli altri se si è malati
- **lavandosi spesso le mani** con acqua e sapone per almeno 20 secondi
- utilizzando un igienizzante per le mani a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool se il sapone e l'acqua non sono disponibili
- tossendo e starnutendo nella manica e non le mani
- evitando di toccare il viso con mani non lavate
- evitando il contatto ravvicinato con le persone malate
- praticando il più possibile il **distanziamento fisico**
- indossando una **mascherina non medica o una copertura facciale** in presenza di folle di pubblico o quando non è possibile **rispettare la distanza fisica**
- pulendo e **disinfettando** oggetti e superfici toccati frequentemente

I **sintomi** di COVID-19 sono spesso simili ad altre malattie. Essi possono:

- durare fino a 14 giorni dopo l'esposizione al virus
- essere lievi o più gravi
- variare da persona a persona





Se si manifestano dei sintomi, o si è stati esposti a qualcuno con il COVID-19, è **necessario**:

- rimanere a casa (**isolandosi**) per evitare di diffonderlo agli altri
- evitare il contatto con gli altri (soprattutto gli adulti più anziani, o quelli con condizioni mediche)
- se si vive con altri, rimanere in una stanza separata o mantenere una distanza di 2 metri
- chiamare prima di visitare un operatore sanitario o chiamare **l'autorità sanitaria locale** o la stazione di cura
- dire loro i sintomi, discutere la possibilità di essere testati, e seguire le loro istruzioni
- se si ha bisogno di assistenza medica immediata, chiamare il 911

DEI TEST

I test per COVID-19 aiutano a proteggere gli anziani e le comunità. È l'unico modo per confermare se qualcuno ha attualmente il COVID-19, ed è uno strumento importante per:

- fermare la diffusione del virus e prevenire focolai comunitari
- rilevare e isolare le persone che hanno IL COVID-19
- seguire con i contatti stretti di qualcuno che ha confermato di avere il COVID-19 (traccia di contatto)
- capire meglio il virus

Essendo testato **aiuterà** a fornire una diagnosi positiva o negativa del COVID-19. Aiuterà anche a rintracciare i contatti, il quale è fatto in modo confidenziale da funzionari della sanità pubblica o altre persone adeguatamente addestrate per identificare le persone con le quali si è stato in contatto con persone positive al virus.

Subendo un test **non** si metteranno le vostre informazioni di salute personali a rischio. La vostra identità, stato di salute e altre informazioni personali sono condivisi solo con i fornitori di assistenza sanitaria come richiesto.

LO STIGMA

La pandemia COVID-19 può causare lo stress alle persone e alle comunità. Può creare la stigmatizzazione sociale, l'esclusione, l'emarginazione e problemi di salute mentale e la discriminazione di certi individui. La mancanza di comprensione del COVID-19 ha scatenato sentimenti di paura o rabbia verso gli altri e il trattamento ingiusto contro una serie di gruppi, tra cui:

- le persone che hanno il COVID-19
- le persone che hanno i sintomi di COVID-19
- l'assistenza sanitaria, lavoratori essenziali in prima linea
- le persone provenienti da paesi in cui il virus ha avuto origine
- le persone che hanno recentemente viaggiato o rientrato in Canada da un altro paese
- le persone provenienti da comunità, culture o industrie in cui si sono verificati focolai di COVID-19



- le persone che non possono seguire le misure di sanità pubblica raccomandate

Lo stigma e la discriminazione sono barriere note che impediscono le persone di essere testate o accedere alle cure e al supporto di cui hanno bisogno. Le persone che hanno sperimentato la stigmatizzazione e la discriminazione per tutta la vita (ad esempio, gruppi razzializzati, persone con malattie mentali o disabilità, membri di LGBTQ2IA+ comunità) possibilmente non possono avere accesso a risorse di protezione durante una pandemia, come una casa sicura per isolarsi o rimanere in quarantena quando ci si ammala, che può introdurre ulteriori sfide.

La stigmatizzazione e la discriminazione possono essere pericolose e dannose per gli individui e le comunità:

- esponendo le persone ad alti livelli di colpa e stress
- privando di potere le persone che non possono controllare le loro condizioni di vita, di lavoro o sociali
- creando le divisioni all'interno delle comunità
- inducendo le persone a ritardare o evitare i servizi sanitari e contattare le autorità sanitarie
- rendendo più difficile monitorare, fermare o rallentare le epidemie
- scoraggiando le persone di essere sottoposte a test o messe in quarantena
- rendendo più difficile rintracciare e notificare le persone che potrebbero essere venute in contatto con il COVID-19 (ricerca di contatti)

Tutti possiamo fare la nostra parte per ridurre lo stigma intorno al COVID-19. Anche le persone senza sintomi possono risultare positive per il COVID-19. Questo include le persone che non hanno ancora sviluppato sintomi (presintomatici) e non possono mai sviluppare sintomi (asintomatici). Ecco perché è importante:

- mostrare sostegno, gentilezza ed empatia a coloro che hanno, o sono testati per, COVID-19
- **prendersi cura della propria salute mentale e fisica**
- **proteggere se stesso e coloro che ti circondano**
- scegliere le parole con attenzione

DIRE...	INVECE DI...
COVID-19; Coronavirus	Il virus proveniente dall'Asia/Cina/Wuhan
Persone che possono avere il COVID-19	Casi sospetti di COVID-19
Persone che hanno il COVID-19; Persone in cura per il COVID-19	COVID-19 casi o vittime

Servizi di supporto per la salute mentale e la violenza familiare sono a vostra disposizione, come il portale **Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support** e le pagine web **Stop Family Violence**.



IMPARARE E CONDIVIDERE I FATTI

Condividere storie ispiratrici su coloro che si sono ripresi dal COVID-19, e sugli eroi della comunità - operatori sanitari, fornitori di servizi alla comunità, dipendenti di negozi di alimentari, fattorini, operatori a domicilio per l'assistenza a lungo termine e primi soccorritori - che forniscono sostegno alla popolazione e assistenza a coloro che sono malati.

Ottenere informazioni accurate su COVID-19 dalle fonti affidabili, come **Canada.ca/coronavirus**, la **vostra autorità sanitaria pubblica locale o provinciale/territoriale, o una stazione di cura in una comunità della Prima Nazione.**