

Guía de Recursos de Estigmas de COVID-19

COVID-19 (enfermedad de coronavirus 2019) es una enfermedad respiratoria causada por un novel (nuevo) coronavirus que se puede propagar de persona a persona. Sin embargo, el miedo y la ansiedad sobre COVID-19 puede causar que las personas eviten o rechacen a otros, aun cuando no estén en riesgo de propagar el virus. Ayude a combatir el estigma reconociendo la realidad sobre COVID-19.

Cómo Manejar el Miedo y la Ansiedad

- **Conozca los hechos.** El brote de COVID-19 es una situación de rápida evolución y es importante permanecer informado. Consulte fuentes comprobadas y confiables para la información más precisa y actualizada sobre el virus y cómo se propaga, tales como:
 - www.cdc.gov/coronavirus
 - www.coronavirus.ohio.gov
 - www.columbus.gov/coronavirus
- **Mantenga las cosas en perspectiva.** Limite el tiempo que pasa viendo o escuchando cobertura inquietante en los medios de comunicación. Recuerde tomar descansos de ver las noticias y enfóquese en las cosas positivas de su vida y sobre las que tiene control.
- **No haga suposiciones sobre otros.** Los virus no pueden hacer blanco personas de poblaciones, etnias o antecedentes raciales específicos, y no usted puede asumir que alguien que parezca de descendencia asiática ha estado expuesto al virus. Entienda que no puede saber si alguien está en riesgo para propagar COVID-19 en base a su apariencia.
- **Manténgase sano.** Protéjase de la enfermedad siguiendo los pasos que ayudan a prevenir la propagación de gérmenes: lávese las manos a menudo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos; evite tocar sus ojos, nariz y boca; cúbrase la tos y estornudos con el brazo o la parte interior del codo (NO con sus manos); evite contacto cercano con personas que estén enfermas; y permanezca en casa cuando esté enfermo excepto para obtener atención médica.
- **Manténgase conectado.** Permanecer en contacto con amigos y familiares ayuda a mantener una sensación de normalidad, y proporcionar desahogo valioso para compartir sus sentimientos y aliviar el estrés.
- **Busque ayuda profesional.** Si siente que lo abruma la preocupación o ansiedad, busque apoyo adicional de salud mental profesional.

(Adaptado de [University of California, Berkeley](https://www.universityofcalifornia.edu/berkeley))

Tome Acción contra el Estigma

- **Hable** contra comportamientos negativos, incluyendo declaraciones negativas y discriminatorias en redes sociales, sobre grupos de personas o la exclusión de personas que no representen un riesgo a las actividades regulares.
- **No se quede callado** si ve que alguien es tratado de forma injusta.
 - Si se siente cómodo para hacerlo, de forma firme pero calmada dígame a la persona que está acosando a alguien que se detenga.
 - Si no desea hablar con la persona que esté acosando a alguien, en cambio puede enfocarse a apoyar a la persona que está siendo tratada de forma injusta. Establezca una charla casual, pregúntele cómo va su día, y que ignore a la persona que le está acosando.
 - Use estos [simples consejos para transeúntes sobre cómo detener el acoso](#).
- **Aliente a los niños** a reconocer el acoso y cómo detenerlo. Visite www.stopbullying.gov respecto a herramientas que los niños pueden usar para apoyar a sus compañeros.
- **Busque ayuda adicional.** Si continúa sintiéndose preocupado o ansioso, busque apoyo de salud mental profesional.

(Adaptado del [Condado de Maricopa, Arizona](#))

Derechos en el Lugar de Trabajo e Informe de Discriminación

Los gobiernos estatales, de condado y municipales, y otras organizaciones, a menudo tienen un lugar para reportar la discriminación. Algunos de los recursos son:

- [Investigación de Quejas de Discriminación de la Ciudad de Columbus](#). La Comisión de Relaciones de la Comunidad (CRC) fue creada para ayudar a eliminar la discriminación o eliminar los efectos de discriminación pasada dentro de la Ciudad de Columbus.
- [División de Policía de Columbus](#). Puede reportar crímenes de odio o intimidación étnica con la División de Policía de Columbus.
- [Queja por Discriminación de NAACP de Columbus](#). La NAACP de Columbus ayuda con la investigación de quejas y realiza canalizaciones a otras agencias y autoridades conforme sea necesario.
- [Comisión de Derechos Civiles de Ohio](#). La Comisión de Derechos Humanos de Ohio acepta e investiga quejas de discriminación que pueden infringir la ordenanza de no discriminación del Estado.
- [Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo de los Estados Unidos \(EEOC\)](#). La EEOC es responsable de aplicar las leyes federales que hacen ilegal discriminar contra un solicitante de empleo o un empleado por varias razones que incluyen raza, color, religión, origen nacional y otras.
- [Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos \(HUD\)](#). A través de su Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades, HUD puede investigar quejas relacionadas con la Vivienda Justa.
- [Oficina Federal de Investigación de los Estados Unidos \(FBI\)](#). El FBI rastrea estadísticas y acepta reportes de crímenes de odio, Columbus se encuentra dentro de la Oficina Regional de Cincinnati, con la que se puede poner en contacto en el (513) 421-4310.

Artículos y Recursos Adicionales

- ["It takes all of us to reduce stigma during disease outbreaks."](#) [Se necesita a todos nosotros para reducir el estigma durante los brotes de enfermedades]—Departamento de Salud del Estado de Washington
- ["Anti-bullying support: The power of peers."](#) [Apoyo anti-acosos: El poder de los compañeros] – Minnesota Post
- ["Five ways to shut down workplace bullying."](#) [Cinco maneras de detener el acoso en el lugar de trabajo] – Forbes
- ["Fear and stigma: The epidemic within the SARS outbreak."](#) [Miedo y estigma: La epidemia dentro del brote de SARS] – PubMed/Institutos Nacionales de la Salud

3/27/2020