

排外主义是指针对陌生人、外国人或任何被视为陌生或外国的事物的恐惧和仇恨。在新型冠状病毒（COVID-19）疫情蔓延时，亚裔和太平洋岛民（AAPI）社群遭受的微冒犯、种族歧视、仇恨犯罪事件有所增加。以下是有关如何应对排外主义的几点建议。

## 我们能做什么：

- 1) 首先确保自身安全；
- 2) 通过社交媒体或报告工具（例如：新冠疫情下针对AAPI种族主义事件报告网页[tinyurl.com/qk458xv](https://tinyurl.com/qk458xv)）记录并提高其他人的意识；
- 3) 正视排外主义行为，与对方展开建设性的对话。

## 身为AAPI的社群成员能做什么：

- 制定安全计划
  - 找一位紧急状况下能给你支持的伙伴
  - 告知伙伴你的下落
  - 识别安全空间
  - 安全空间外保持警觉
- 征募盟友：向旁观者求助
- 紧急情况下拨打911
- 关照自己的情绪和身体
  - 你可以感到愤怒。
  - 尊重自己的身体。反抗、逃跑或僵住都是我们面对威胁时的正常应激反应。
- 寻求情感支持
  - 向你信任的亲友倾诉
  - 寻找与你类似经历的社群\*
- 寻求专业帮助\*\*

## 身为AAPI的盟友能做什么：

- 隐性偏见自查：[tinyurl.com/lg5m2xk](https://tinyurl.com/lg5m2xk)（哈佛隐性偏见测试）
- 向你的AAPI朋友提供帮助
- 支持当地的AAPI小型企业

### \*社群资源：

- 免费参加每周一次的“应对排外主义”在线工作坊（4/11/20-5/16/20）注册页面：[tinyurl.com/s9xqyak](https://tinyurl.com/s9xqyak)
- 免费参加每月第一个周五的CHI Zoom会议，时间是1:30-3pm（会议ID: 808 111 324）
- 在脸书上关注CHI：[tinyurl.com/jj9ast5](https://tinyurl.com/jj9ast5)
- 圣马刁郡的新冠信息：[smchealth.org/coronavirus](https://smchealth.org/coronavirus)

### \*\*专业帮助资源：

- CHI的社区转介热线：650-381-4078
- 圣马刁郡ACCESS健康专线：800-686-0101
- 圣马刁郡的心理健康资源：[smchealth.org/bhrsservices](https://smchealth.org/bhrsservices)
- 全国预防自杀热线：800-784-2433
- 如遇紧急情况，请拨打或发短信至911