

אויסגעברענטקייט דורכאויס די צייט פון COVID-19

דער COVID-19 עפידעמיע האט צושטערט אונזער טעגליכע סדר היום און דעם אופן וויאזוי מיר טוען אונזער ארבעט. דאס קען פאראורזאכן שוועריגקייטן און קען אונז אלע מאכן אויסגעשטעלט צו שפירן אויסגעברענט.

אויסגעברענטקייט קומט אלס רעזולטאט פון אנגינדע דרוק פון די ארבעט און עס מאכט אונז שפירן פיזיש און גייסטיש אויסגעמוטשעט און אומאינטערעסירט אין אונזער ארבעט. אנגינדע אונטערדריקונג און דיסקרימינאציע קעגן ארבעטערס וואס זענען קאלירט און אנדערע קלענערע גרופעס קען אויך צוברענגען כראנישע דרוק און פירן צו אויסגעברענטקייט.

ווען מען גיבט זיך נישט אפ מיט די אויסגעברענטקייט קען דאס שווער אפעקטירן אונזער געזונטהייט. עס קען אויך פארמערן אונזער ריזיקע פון קראנק ווערן און אנטוויקלען כראנישע געזונטהייט פראבלעמען אזויווי מרה שחורה, אלקאהאל און סובסטאנץ באנוץ, און הויכע בלוט דרוק. עס קען אויך האבן א נעגאטיווע ווירקונג אויף אונזער לעבן אינדערהיים און צווישן מענטשן.

די אינפארמאציע וואס ווערט דא מיטגעטיילט קען אייך העלפן זיך בעסער ספראווען און פארמינערן אייער ריזיקע פון שפירן אויסגעברענט.

זייט אויפמערקזאם פון די סימנים און סימפטאמען פון אויסגעברענטקייט

דערקענען די סימנים און סימפטאמען פון אויסגעברענטקייט, געווענליך א צוזאמשטעלונג פון אן אלגעמיינע און ארבעט-פארבינדענע כראנישע רעאקציע צו דרוק, איז דער ערשטער שריט אין דאס באהאנדלען.

ארבעט פארבינדענע סימנים און סימפטאמען

- שפירן א נעגאטיווקייט און אומאינטערעסע צו אייער ארבעט
- ווערן נערוועז און אומגעדולדיג מיט מיטארבעטערס, קאסטומערס און קליענטן
- שוועריגקייטן מיט'ן אנהויבן אדער ענדיגן אויפגאבעס אין צייט אדער מאכן טעותים
- נישט שפירן קיין חשק, און שפירן קאלט דערצו
- נישט באקומען קיין צופרידנקייט פון אויפטואונגען
- נעמען קראנק-אורלויב טעג מער אפט ווי געווענליך
- טראכטן פון אויפגעבן אייער ארבעט אינגאנצן

אנדערע צייכענעס און סימפטאמען פון כראנישע דרוק

- שפירן אנגעצויגן, באזארגט און נערוועז, איבערגעשטרענגט, פרוסטירט, טרויעריג, הילפסלאז אדער מרה שחורה'דיג
- אויסגעמוטשעקייט
- נערוועזיקייט
- שוועריגקייטן זיך צו קאנצענטרירן
- שוועריגקייטן מיט שלאפן

- נוצן עסן, דראגס אדער אלקאהאל צו שפירן בעסער אדער פשוט נישט שפירן גארנישט
-

באקאנטע אורזאכן פון אויסגעברענטקייט

טיילן פון אן ארבעטספלאץ וואס קענען פאראורזאכן אויסגעברענטקייט נעמען אריין: פארלירן קאנטראל, אומקלארע ערווארטונגען פון ארבעט, אומגעזונטע באציאונגען, אן אונטערדריקנדע ארבעטספלאץ, לאנגווייליגע אויפגאבעס, צופארענע ווירטשאפט, צופיל ארבעט, און אן אומבאלאנסירטע פארבינדונג צווישן ארבעט און לעבן.

מיר האבן יעצט נאך סיבות צו שפירן אויסגעברענט צוליב דעם עפידעמיע און טעלע-ארבעטן, אזויווי:

- זארג איבער די ריזיקע פון זיין אויסגעשטעלט צו דעם וויירוס
- אן אפועזנהייט פון צוימונגען צווישן ארבעט און היים לעבן און די אפועזנהייט פון צייט זיך אפצוריען וואס קומט אלס רעזולטאט
- נוצן נייע קאמיוניקאציע געצייג און זיך ספראווען מיט טעכנישע פראבלעמען
- באהאנדלען פערזענליכע און פאמיליע געברויכן בשעת מען ארבעט, אזויווי לערנען מיט די קינדער אינדערהיים און אריינרופן צו אדער זיך אפגעבן מיט עלטערע מענטשן
- שפירן אז איר גיבט נישט גענוג צו
- אומזיכערקייט איבער דעם צוקונפט פון אייער ארבעטספלאץ און/אדער פאזיציע
- אפועזנהייט פון סופארט און באציאונגען פון פריינט

נעמט די שריט צו פארמיידן אויסברענונג

פארבעסערט דאס פלאץ וואו איר ארבעט: טיילט צו א פלאץ פאר יעדע פאמיליע מיטגליד צו ארבעטן און לערנען. מאכט דאס פלאץ וואו איר ארבעט באקוועם און אין בעסטן פאל אפגעזינדערט פון אייערע אקטיוויטעטן וואס איר טוט נאך די ארבעט.

קאנטראלירט אייער טאג: האט א געהעריגע סדר היום, שטעלט איין צוימונגען און ארבעט שעות, רוט זיך אפ פון צייט צו צייט, פלאנירט און זייט קלאר מיט אייערע פריאריטעטן, האלט אן א פאזיטיווע אויסקוק, און בעט פאר הילף ווען איר דארפט.

בלייבט פארבינדן: רעדט זיך דורך מיט אייער טיעם און מיטארבעטערס אויף א רעגלמעסיגע פארנעם, און בלייבט פארבינדן מיט אייער סאשעל סופארט סיסטעם.

האלט אייער קערפער געזונט און שטארק: יעדע שטיק צייט, שטעלט זיך אויף און רוקט זיך ארום, מאכט איבונגען, שעפט פרישע לופט, שלאפט גענוג, פארבינדט זיך מיט זיך אליין, עסט געזונט און טרונקט אסאך.

האלט אייער מח שטארק: ווייסט פון ווי אייער דרוק קומט, זייט אויפמערקזאם פון אייערע רעאקציעס צו די דרוק, באהאנדלט דעם דרוק מיט געזונטע סטראטעגיעס וואס ארבעט פאר אייך, און טוט זאכן וואס גיבן אייך הנאה.

לאזט הערן אייער קול: אויב איז איינע פון די אורזאכן פון אייער דרוק פייניגונג אדער דיסקרימינאציע, ליידיט נישט אין שוויגעניש. פארבינדט זיך מיט אנדערע וואס גייען מעגליך דורך די זעלבע זאך און לאזט הערן אייער קול. פארבינדט זיך מיט ארבעטספלאץ, רעגירונג אדער אנדערע ארגעניזאציעס צו זוכן פאר באהאנדלונג און צו שתד'לען פאר סיסטעמאטישע טוישונגען.

צוימט איין וויפיל איר נוצט די מידיע: שטעלט איין א געוויסע צייט פאר'ן קוקן די נייעס, צוימט איין די צייט וואס איר פארברענגט אויף סאשעל מידיע, און באקומט אייער אינפארמאציע פון קראנטע מקורות.

וואס צו טון אויב איר שפירט אויסגעברענטקייט

קלערט דורך אייערע ברירות צו רעדוצירן ארבעט דרוק. רעדט אפן מיט אייער אויפזעער איבער וויאזוי די עפידעמיע האט אפגעקטירט אייך און אייער ארבעט. ארבעט אינאיינעם צו טרעפן א לעזונג דערצו.

פרובירט אויס נייע וועגן צו באהאנדלען דעם דרוק. רעדט מיט מיטארבעטערס, פריינט און פאמיליע, פאר עצות וויאזוי איר קענט רעדוצירן אייער דרוק אדער דאס בעסער באהאנדלען.

זוכט סופארט: ווארט נישט אז אייערע סימפטאמען זאלן ערגער ווערן; פרעגט איבער סופארט אפציעס וואס זענען דא צו באקומען און זוכט הילף. אויב איר האט צוטריט צו אן ארבעטערס הילף פראגראם, נוצט זייערע סערוויסעס. פארבינדט זיך מיט גייסטישע געזונטהייט רעסורסן און פראפעסיאנעלן.

עוועלעבל סופארט

NYC Well: אויב אייערע סימפטאמען פון דרוק שטרענגען אייך איבער, קענט איר זיך פארבינדן מיט די טרענירטע קאונסלערס ביי NYC Well, א פרייע און געהיימע גייסטישע געזונטהייט סופארט סערוויס וואס קען העלפן ניו יארקערס זיך ספראווען. NYC Well שטאב איז עוועלעבל 24 שעה א טאג, 7 טעג א וואך, און קען אייך געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס פאר באהאנדלונג אין איבער 200 שפראכן. פאר סופארט רופט -692-888-9355 אדער טשעט אנליין.

ניו יארק קאמיסיע פאר מענטשן רעכטן: אויב איר גלייבט אז איר זענט דיסקרימינירט געווארן צוליב אייער אימיגראציע סטאטוס, אפשטאם, אדער איר זענט א מעמבער אין אן אנדערע באשיצטע קלאס, פארבינדט זיך מיט די קאמיסיע אויף **311** אדער אויף 718-722-3131 צו באריכטן א טענה פון דיסקרימינאציע.

ארבעטער באשיצונג האטליין: רופט **311** אדער 212-436-0381 מיט פראגעס וועגן ווידערעפענונג, געזונטהייט און זיכערהייט פארשריפטן פאר די ארבעטספלאץ, אדער צו באריכטן אן ארבעטסגעבער וואס פאלגט נישט אויס די ווידערעפענונג פאררדענונגען.

NYC Hope: א היים איז נישט אלעמאל א זיכערע ארט. איר קענט באקומען רעסורסן און סערוויסעס פאר זיך אדער צו העלפן אנדערע וואס גייען דורך דעיטינג, דאמעסטישע אדער גענדער-באזירטע געוואלדטאטן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/nychope. פאר זאפארטיגע זיכערהייט פלאנירונג, שעלטער, אדער ציווילע לעגאלע הילף, אדער קאונסלינג, רופט ניו יארק סיטי'ס 24 שעה דאמעסטיק געוואלדטאטן האטליין אויף 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). פאר עמערדשענסי'ס, רופט **911**.

די ניו יארק סיטי געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי דער מצב פארלאנגט. 7.8.20