

التأقلم مع العزل أو الحجر الصحي في الفنادق

يمكن أن يؤثر العزل أو الحجر الصحي على أفكارك ومشاعرك. فالإجهاد والقلق من ردود الفعل الطبيعية والمفهومة نتيجة ابتعادك جسديًا عن أصدقائك وعائلتك، وغياب نمط حياتك الطبيعي، ووجودك في بيئة جديدة مثل الفندق أثناء عزلك أو حجرك الصحي بسبب جائحة مرض (COVID-19).

بالنسبة للعديد من سكان نيويورك، وخاصة السود، والسكان الأصليين، وغيرهم من الأشخاص الملونين، والمهاجرين، والمسجونين سابقًا، والناجين من العنف المنزلي وسوء المعاملة، يمكن أن تؤدي العزلة والحجر الصحي أيضًا إلى إثارة ذكريات سلبية، مثل حوادث وحشية الشرطة والظلم العنصري وعدم المساواة والأوقات التي كانت فيها الحركة والسلوكيات مقيدة. كما يعاني العديد من الأشخاص من ضائقة مالية. قد يؤدي العزل والحجر الصحي إلى زيادة المخاوف المتعلقة بالبطالة. يمكن أن تساعدك معرفة ردود الفعل الشائعة ونصائح التأقلم وأماكن الحصول على المساعدة في التعامل في أثناء البقاء في العزل أو الحجر الصحي.

أثناء وجودك في العزل أو في الحجر الصحي، قد تواجه:

- الصداع
- صعوبة في التركيز
- تغير في أنماط نومك
- الكوابيس
- آلام في المعدة أو إمساك أو إسهال
- تغيرات في شهية الطعام
- الخوف
- الغضب
- الوحدة
- الحزن
- القلق
- تقلبات مفاجئة في المزاج
- الشعور بأنك لست على طبيعتك

هناك وسائل متاحة للمساعدة والدعم.

إذا شعرت بالارتباك، أو كانت لديك صعوبة في التأقلم بمفردك، أو كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما، أخبر الموظفين بذلك. فالموظفون المدربون يمكنهم مساعدتك أثناء إقامتك في الفندق. ويمكنك طلب مساعدتهم في أي وقت. يمكن للموظفين مساعدتك في:

- البقاء على اتصال بأحبائك
- العثور على أنشطة لقضاء وقتك
- التعامل مع المشكلات التي قد تواجهك نتيجة لعزلك أو حجرك الصحي
- توصيلك بخدمات وموارد الدعم المالي والطبي والعاطفي

يمكنك كذلك الاتصال بخدمة NYC Well، وهي عبارة عن خط هاتفي سري ومجاني للمساعدة يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهو مزود بمستشارين مدربين. ويمكنهم تقديم استشارات سريعة وإحالات إلى مقدمي الرعاية، وذلك بأكثر من 200 لغة بالإضافة إلى موارد أخرى. اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو قم بالدرشة عبر الرابط nyc.gov/nycwell.

للحصول على الموارد المتعلقة بالمساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو التغطية التأمينية وغير ذلك، راجع دليل الموارد الشامل من خلال زيارة nyc.gov/health/coronavirus والذهاب إلى "Community Services" (خدمات المجتمع). اطلب مساعدة الموظفين للوصول إلى هذه المعلومات إذا لزم الأمر.

8.21.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.