

## হোটেলের পরিবেশে বিচ্ছিন্নতা অথবা কোয়ারান্টাইনের মোকাবিলা করা

বিচ্ছিন্ন অথবা কোয়ারান্টাইনে থাকা আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলিকে প্রভাবিত করতে পারে। যখন আপনি বন্ধু ও পরিবারের থেকে শারীরিকভাবে পৃথক থাকছেন, আপনার নিজের স্বাভাবিক কর্মসূচী থাকছে না এবং এই হোটেলের মত নতুন পরিবেশে থাকছেন COVID-19 কারণে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার ফলে, তখন চাপ এবং উদবিগ্ন বোধ করা স্বাভাবিক এবং তা সহজেই অনুমেয় প্রতিক্রিয়া।

বহু নিউ ইয়র্কবাসীদের ক্ষেত্রে, বিশেষ করে কৃষ্ণাঙ্গ, স্বদেশজাত, অন্যান্য কৃষ্ণাঙ্গ মানুষ, অভিবাসী, যারা পূর্বে কারারুদ্ধ ছিলেন, এবং গার্ডস্ফ্য সহিংসতা এবং নির্যাতনের শিকার হয়েছেন, তাদের জন্য বিচ্ছিন্ন এবং কোয়ারান্টাইনে থাকা নেতিবাচক স্মৃতির উদ্ভেক করতে পারে, যেমন পুলিশের নির্যাতন, বর্ণভিত্তিক অন্যায় এবং অসমতা এবং সেই সব সময়ের কথা যখন চলাফেরা এবং আচরণ সীমাবদ্ধ ছিল। বহু মানুষ আর্থিক বিপর্যয়ের অভিজ্ঞতাও করছেন। বিচ্ছিন্নতা এবং কোয়ারান্টাইন বেকারত্বের দৃষ্টিতে বাড়িয়ে তুলতে পারে। সাধারণ প্রতিক্রিয়া, সামাল দেওয়ার পরামর্শ এবং সাহায্যের জন্য কোথায় যাওয়া উচিত তা জানা আপনাকে বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার সময় সাহায্য করতে পারে।

**আপনি যখন বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকবেন, আপনার এগুলির অভিজ্ঞতা হতে পারে:**

- ভয়
- রাগ
- একাকিত্ব
- দুঃখ
- উদবিগ্নতা
- আকস্মিক মেজাজ বদল হওয়া
- নিজেকে নিজের মত না লাগা
- মাথা ব্যথা
- মনঃসংযোগ করতে অসুবিধা হওয়া
- ঘুমের পরিবর্তন
- দুঃস্বপ্ন
- পেট ব্যথা, কোষ্ঠ কাঠিন্য অথবা ডায়ারিয়া
- খাওয়ার ইচ্ছায় পরিবর্তন

**সহায়তা এবং সাহায্য উপলভ্য আছে।**

আপনি যদি বিহ্বল বোধ করেন, নিজে থেকে সামাল দিতে আপনার অসুবিধা হয়, অথবা কারো সাথে কথা বলতে ইচ্ছা হয় তাহলে কর্মীদের জানান। যখন আপনি এই হোটেলের থাকছেন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মীরা আপনার সহায়তা করতে পারেন। আপনি যে কোন সময় তাদের সহায়তা চাইতে পারেন। কর্মীরা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এগুলি করতে:

- আপনার প্রিয়জনদের সাথে যোগাযোগ রাখতে
- এমন ক্রিয়াকলাপ খুঁজে বার করা যাতে আপনি সময় খরচ করতে পারবেন
- বিচ্ছিন্ন বা কোয়ারান্টাইনে থাকার ফলে যে সমস্যাগুলি আপনার হতে পারে তা নিয়ন্ত্রণ করতে
- আপনাকে আর্থিক, চিকিৎসাগত এবং মানসিক পরিষেবাগুলি ও সংস্থানের সাথে সংযুক্ত করতে

আপনি NYC Well এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন, যা একটি গোপনীয় 24/7 হেল্পলাইন যেখানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলররা উপলভ্য থাকেন। তারা সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায় এবং অন্যান্য সংস্থানও প্রদান করতে পারেন। 888-692-9355 নম্বরে কল করুন বা [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) এ চ্যাট করুন।

আর্থিক সহায়তা, খাদ্য, স্বাস্থ্য পরিচর্যা বা বীমার কভারেজ এবং আরো বহু বিষয় সংক্রান্ত সংস্থানের জন্য কম্প্রিহেন্সিভ রিসোর্স গাইড দেখুন [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) এ "Community Services" (কমিউনিটি সার্ভিসেস) এ গিয়ে। প্রয়োজন হলে এই তথ্য অ্যাক্সেস করার জন্য কর্মীদের সহায়তা চান।

**পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।**

8.21.20