

## 在酒店環境中應對隔離或檢疫

接受隔離或檢疫可能會影響您的思緒和感受。當您因「2019 冠狀病毒病 (COVID-19)」大流行而與親友分離，無法過正常生活，隔離或檢疫時需要逗留在一個新環境（例如一家酒店）時，感到壓力大、焦慮都是正常的，是可以理解的反應。

對於許多紐約市民，尤其是對於黑人、原住民、其他有色人種、移民、有過被監禁經歷者以及家庭暴力和虐待的倖存者而言，隔離和檢疫還可能勾起負面的記憶，例如警察暴力、種族不公正和不平等事件，以及行動和行為受到限制的日子。許多人還遭遇到財務困難。隔離和檢疫可能加劇對失業的擔憂。瞭解常見的反應、應對技巧以及從何處尋求幫助，可以幫助您在隔離或檢疫期間妥善應對。

接受隔離或檢疫過程中，您可能會經歷：

- 恐懼
- 憤怒
- 孤獨感
- 悲傷
- 焦慮
- 突發性情緒波動
- 感覺性格突變
- 頭痛
- 難以集中注意力
- 睡眠狀況改變
- 做噩夢
- 腹痛、便秘或腹瀉
- 食慾發生改變

有支持與幫助可循。

如果您感到難以承受、掙扎而難以獨自應對，或者希望與他人交談，請告知酒店員工。您在這家酒店逗留期間，受過訓練的員工可以為您提供協助。您可以隨時要求他們幫忙。酒店員工可以幫助您：

- 與至愛親朋保持聯繫
- 找些供您消磨時間的活動
- 處理您因為隔離或檢疫而可能遇到的問題
- 為您連接財務、醫療和情緒支持服務和資源

您還可以聯繫 NYC Well（NYC 迎向健康）。這是一條保密的全天候服務熱線，配備有受過訓練的心理諮詢師，可使用 200 多種語言為您提供簡短的心理輔導和照護轉診。請致電 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 的聊天功能。

如需財務、食品、健康照護或保險理賠等方面的資源，請參照 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 網頁中「Community Services」（社區服務）項下的《綜合資源指南》。需要時，可以請員工幫忙獲取這些資訊。

紐約市衛生局或根據形勢發展而調整建議。

8.21.20