

## Simonte izòlman oswa karantèn nan anviwònman otèl yo

Izòlman oswa lè w an karantèn ka afekte panse w ak santiman w yo. Estrès ak anksyete se reyaksyon nòmal yo ka konprann lè w separe fizikman de zanmi w yo, fanmi w, oswa lè w pa ka fè woutin nòmal ou epi lè w nan yon nouvo anviwònman tankou nan otèl sa a, paske w nan izòlman oswa an karantèn akòz pandemi COVID-19.

Pou anpil moun New York, patikilyèman moun Nwa, Endijèn, ak lòt moun koulè yo, imigran yo, sila ki te nan prizon avan yo, ak sivivan vyolans domestik ak abi yo, izòlman ak karantèn fè move souvni yo retounen, tankou ensidan britalite lapolis, enjistis ak inekite rasyal ak lè yo te konn jennen mouvman ak konpòtman yo. Anpil moun ap fè fas a pwoblèm lajan tou. Izòlman ak karantèn ka ogmante enkyetid pou chomaj. Lè w konn reyaksyon kouran yo, ti konsèy pou simonte sityasyon yo ak ki kote pou w chache èd, sa ka ede w debwouye w lè w nan izòlman oswa an karantèn.

### Pandan w nan izòlman oswa an karantèn lan, ou ka santi:

- Krent
- Kòlè
- Solitid
- Tristès
- Anksyete
- Imè w plede chanje britsoukou
- Ou pa santi w nan ou menm
- Maltèt
- Pwoblèm konsantrasyon
- Chanjman nan somèy
- Move rèv
- Vant fè mal, konstipasyon oswa dyare
- Chanjman nan apeti w

### Gen sipò ak èd ki disponib.

Si w santi w akable, ou gen difikilte pou w simonte sityasyon an pou kont ou, oswa ou vle pale ak yon moun, di anplwaye yo sa a. Anplwaye ki resevwa fòmasyon pou sa a ka ede w pandan sejou w nan otèl la. Ou ka mande yo ede w nenpòt kilè. Anplwaye yo ka ede w:

- Rete an kontak ak pwòch ou yo
- Jwenn aktivite pou w pase tan w
- Jere pwoblèm ou ka rankontre akòz ou nan izòlman oswa an karantèn lan
- Konekte w ak sèvis sipò ak resous finansye, medikal oswa emosyonèl yo

Ou ka kontakte NYC Well tou, ki se yon liy asistans konfidansyèl gratis ki disponib 24/24, 7/7 ki gen konseye ki resevwa fòmasyon pou sa a. Yo ka ba w konsèy sikolojik byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang ak lòt resous ankò. Rele 888-692-9355 oswa diskite nan [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Pou w jwenn resous ki gen rapò ak èd finansyèl, manje, swen sante oswa kouvèti asirans ak plis ankò, gade nan Gid pou Resous Global la lè w vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) epi ale nan “Community Services” (Sèvis Kominotè yo). Mande anplwaye yo ede w jwenn aksè a enfòmasyon sa a si w bezwen.

**Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sityasyon an ap evolye.**

8.21.20