

کنار آمدن با جداسازی یا قرنطینه در محیط هتل

جداسازی یا قرنطینه می تواند بر افکار و احساسات شما اثر بگذارد. استرس و اضطراب، واکنش های عادی و قابل درکی هستند که در اثر جداسازی فیزیکی شما از دوستان و اعضای خانواده پیش می آیند و ناشی از دوری از برنامه روزمره زندگی و قرار گرفتن در محیط جدید مانند این هتل در دوره جداسازی یا قرنطینه به خاطر بیماری عالمگیر COVID-19 هستند.

برای بسیاری از اهالی نیویورک، خصوصاً سیاهپوستان، بومیان و سایر افراد رنگین پوست، مهاجران، افرادی که سابقاً زندانی بوده اند، و بازماندگان خشونت و بدرفتاری خانگی، دوران جداسازی و قرنطینه می تواند تداعی کننده خاطرات بدی باشد، مانند رویدادهای بی رحمی پلیس، بی عدالتی و نابرابری نژادی و زمان هایی که رفتار و حرکات دچار محدودیت بودند. به علاوه، بسیاری از افراد تنش های مالی را نیز تجربه می کنند. جداسازی و قرنطینه می تواند نگرانی از بیکاری را افزایش دهد. آگاهی از واکنش های شایع، نکاتی برای کنار آمدن با شرایط و اطلاع از محلی که برای دریافت کمک باید به آن مراجعه کنید، می توانند به شما کمک کنند تا وقتی در دوران جداسازی یا قرنطینه هستید، اوضاع را کنترل کنید.

در دوره جداسازی یا قرنطینه، ممکن است این حالت ها را تجربه کنید:

- ترس
- خشم
- تنهایی
- ناراحتی
- اضطراب
- نوسان خلقی ناگهانی
- دوری از رفتار و خلق و خوی عادی
- سردرد
- مشکل در تمرکز
- تغییرات در خواب
- کابوس
- دل درد، یبوست یا اسهال
- تغییر در اشتها

پشتیبانی و کمک موجود است.

اگر تحت تاثیر احساسات شدید قرار گرفته اید، به سختی می توانید خودتان به تنهایی با شرایط کنار بیایید، یا می خواهید با کسی صحبت کنید، موضوع را به کارکنان اطلاع دهید. پرسنل آموزش دیده، حین اقامتتان در این هتل به شما کمک خواهند کرد. شما می توانید هر زمانی از آنها کمک بگیرید. پرسنل می توانند به شما کمک کنند تا:

- با عزیزان خود در تماس باشید
- فعالیت هایی برای گذراندن زمان پیدا کنید
- مسائلی که در نتیجه روند جداسازی یا قرنطینه ممکن است برایتان ایجاد شود را کنترل کنید
- با خدمات و منابع مربوط به پشتیبانی مالی، پزشکی و روحی ارتباط برقرار کنید

شما همچنین می توانید با NYC Well که یک تلفن رایگان ویژه کمک رسانی محرمانه 24 ساعته / 7 روز هفته است تماس بگیرید که پرسنل آن، مشاوران آموزش دیده هستند. آنها آماده ارائه مشاوره اجمالی و ارجاع به خدمات مراقبتی به بیش از 200 زبان و منابع دیگر هستند. با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید یا به صورت آنلاین در وب سایت nyc.gov/nycwell چت کنید.

برای دسترسی به منابع مربوط به کمک مالی، مواد غذایی، خدمات بهداشتی و درمانی یا پوشش بیمه، و موارد متعدد دیگر، از طریق صفحه nyc.gov/health/coronavirus، به راهنمای جامع منابع مراجعه کرده و به بخش «Community Services» (خدمات اجتماعی) سر بزنید. در صورت نیاز برای دسترسی به این اطلاعات، از پرسنل کمک بخواهید.