

Surmonter l'isolement ou la quarantaine dans le contexte d'un hôtel

L'isolement ou la mise en quarantaine peut affecter vos pensées et vos sentiments. Le stress et l'anxiété sont des réactions normales et compréhensibles lorsque vous êtes séparé(e) physiquement de vos amis, de votre famille, lorsque vous n'avez pas votre routine normale et que vous êtes dans un nouvel environnement comme cet hôtel pendant que vous vous isolez ou vous vous mettez en quarantaine en raison de la pandémie de COVID-19.

Pour de nombreux New-Yorkais, et tout particulièrement pour les Noirs, les autochtones, d'autres personnes de couleur, les immigrants, les ex-prisonniers et les rescapés de la violence et l'abus domestiques, l'isolement et la quarantaine peuvent également évoquer des souvenirs négatifs, tels que des incidents de brutalité policière, d'injustice et d'inégalité raciales, et leur rappeler les époques lors desquelles certains mouvements et comportements étaient soumis à des restrictions. De nombreuses personnes se débattent également contre de graves difficultés économiques. L'isolement et la quarantaine peuvent aviver les inquiétudes liées au chômage. Reconnaître les réactions les plus courantes, se rappeler les conseils pour les surmonter et savoir où s'adresser pour obtenir de l'aide : voilà ce qui pourra vous aider à gérer la période d'isolement ou de quarantaine.

Pendant que vous êtes en isolement ou en quarantaine, vous pouvez ressentir :

- de la peur
- de la colère
- de la solitude
- de la tristesse
- de l'anxiété
- des sautes d'humeur soudaines
- la sensation de ne pas être vous-même
- des maux de tête
- des difficultés à vous concentrer
- des changements dans votre sommeil
- des cauchemars
- des maux d'estomac, de la constipation ou diarrhée
- des changements d'appétit

On vous offre du soutien et de l'aide.

Si vous vous sentez dépassé(e), que vous avez du mal à vous adapter seul(e) ou si vous voulez parler à quelqu'un, parlez-en au personnel. Un membre qualifié du personnel peut vous aider pendant votre séjour à cet hôtel. Vous pouvez demander leur aide en tout temps. Le personnel peut vous aider à :

- rester en contact avec vos proches
- trouver des activités pour vous garder occupé(e)
- gérer les problèmes que vous pourriez rencontrer suite à votre isolement ou à votre mise en quarantaine
- vous mettre en contact avec les services de soutien et ressources financiers, médicaux et émotionnels

Vous pouvez également contacter NYC Well, une assistance téléphonique confidentielle et gratuite disponible 24 h/24 et 7 j/7 assurée par des conseillers qualifiés. Ils peuvent vous fournir de brefs conseils et vous orienter vers d'autres soins dans plus de 200 langues et autres ressources. Appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne à l'adresse nyc.gov/nycwell.

Pour obtenir des ressources en matière d'aide financière, de nourriture, de soins de santé ou d'assurance maladie, veuillez consulter le guide de ressources complet en accédant à nyc.gov/health/coronavirus, sous « Community Services » (Services communautaires). Demandez au personnel de vous aider à accéder à ces renseignements si nécessaire.

Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue. 8.21.20