

## **Αντιμετώπιση της απομόνωσης ή της καραντίνας σε ξενοδοχειακά περιβάλλοντα**

Η απομόνωση ή η καραντίνα μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας. Το στρες και το άγχος είναι φυσιολογικές και κατανοητές αντιδράσεις στον χωρισμό ενός ανθρώπου από τους φίλους και την οικογένειά του, και στη διατάραξη της κανονικής ρουτίνας του, καθώς και στη διαμονή σε ένα νέο περιβάλλον, όπως αυτό το ξενοδοχείο, για λόγους απομόνωσης ή καραντίνας λόγω της πανδημίας της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19).

Για πολλούς Νεοϋορκέζους, ειδικά για τα μέλη της μαύρης κοινότητας, τους ιθαγενείς και άλλες έγχρωμες κοινότητες, τους μετανάστες, πρώην φυλακισμένους, και επιβίωσαντες ενδοοικογενειακής βίας και κακοποίησης, η απομόνωση και η καραντίνα μπορούν να ανασύρουν αρνητικές αναμνήσεις, όπως περιστατικά αστυνομικής βίας, ρατσιστικών αδικιών και ανισοτήτων, και περιόδων κατά τις οποίες η μετακίνηση και οι συμπεριφορές ήταν περιορισμένες. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν, επίσης, οικονομικές δυσχέρειες. Η απομόνωση και η καραντίνα μπορεί να αυξήσουν τις ανησυχίες για ανεργία. Γνωρίζοντας τις συνήθειες αντιδράσεις, λαμβάνοντας συμβουλές για την αντιμετώπιση και μαθαίνοντας τα μέρη στα οποία μπορείτε να αναζητήσετε βοήθεια, μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση ή καραντίνα.

### **Ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση ή καραντίνα, μπορεί να βιώσετε:**

- Φόβο
- Θυμό
- Μοναξιά
- Λύπη
- Άγχος
- Ξαφνικές αλλαγές της διάθεσης
- Αίσθηση ότι δεν είστε ο εαυτός σας
- Πονοκέφαλο
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Αλλαγές στον ύπνο
- Εφιάλτες
- Στομαχόπονο, δυσκοιλιότητα ή διάρροια
- Αλλαγές στην όρεξη

### **Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι στήριξης και βοήθειας.**

Εάν νιώθετε καταβεβλημένοι, δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση μόνοι σας ή θέλετε να μιλήσετε με κάποιον, ενημερώστε το προσωπικό. Εκπαιδευμένα μέλη του προσωπικού μπορούν να σας βοηθήσουν κατά τη διαμονή σας σε αυτό το ξενοδοχείο. Μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθειά τους οποιαδήποτε στιγμή. Το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει:

- να κρατήσετε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα,
- να βρείτε δραστηριότητες για να περάσετε την ώρα σας,
- να διαχειριστείτε τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε λόγω της απομόνωσης ή της καραντίνας στην οποία βρίσκεστε,
- να έρθετε σε επαφή με υπηρεσίες και πόρους χρηματοοικονομικής, ιατρικής και ψυχολογικής υποστήριξης.

Μπορείτε, επίσης, να επικοινωνήσετε με το NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική γραμμή βοήθειας, διαθέσιμη κάθε μέρα και όλο το 24ωρο, που διαθέτει προσωπικό από εκπαιδευμένους συμβούλους. Αυτοί μπορούν να παρέχουν σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες, καθώς και άλλους πόρους. Καλέστε το 888-692-9355 ή συνομιλήστε μέσω ίντερνετ στη σελίδα [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Για πόρους σχετικά με οικονομική βοήθεια, σίτιση, υγεία ή ασφάλιση και άλλα, συμβουλευτείτε τον «Comprehensive Resource Guide» (Γενικό Οδηγό Πόρων), πηγαίνοντας στη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) και μεταβαίνοντας στην ενότητα «Community Services» (Υπηρεσίες κοινότητας). Ζητήστε από το προσωπικό να σας βοηθήσει να βρείτε αυτές τις πληροφορίες, εάν χρειάζεται.

**Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.**

8.21.20