

होटल सेटिंग्स में आइसोलेशन या क्वारंटाइन का सामना करना

आइसोलेशन या क्वारंटाइन में होना आपके विचारों और भावनाओं को प्रभावित कर सकता है। तनाव और चिंता अपने दोस्तों, परिवार से अलग होने, अपनी सामान्य दिनचर्या न होने और इस होटल जैसे एक नए वातावरण में होने के लिए आम और समझने योग्य प्रतिक्रियाएं हैं क्योंकि आप COVID-19 महामारी के कारण आइसोलेट या क्वारंटाइन हो जाते हैं।

कई न्यूयॉर्क वासियों, विशेष रूप से अश्वेत, स्वदेशी, अन्य गैर-श्वेत लोगों, प्रवासियों, पहले कैद किए गए लोगों, तथा घरेलू हिंसा और दुर्व्यवहार से बचने वाले लोगों के लिए, आइसोलेशन और क्वारंटाइन नकारात्मक यादें भी उत्पन्न कर सकते हैं, जैसे पुलिस की बेरहमी, नस्लीय अन्याय और असमानताओं की घटनाएं तथा ऐसा समय जब आवाजाही और व्यवहार प्रतिबंधित हों। कई लोग वित्तीय संकट का सामना भी कर रहे हैं। आइसोलेशन और क्वारंटाइन बेरोज़गारी की चिंताओं को भी बढ़ा सकते हैं। सामान्य प्रतिक्रियाएं, सामना करने के लिए सुझाव और यह जानना कि मदद के लिए कहाँ जाना है, आइसोलेशन या क्वारंटाइन में रहने के समय प्रबंधन में आपकी मदद कर सकते हैं।

आइसोलेशन या क्वारंटाइन में रहते हुए आप निम्न का अनुभव कर सकते हैं:

- डर
- क्रोध
- अकेलापन
- उदासी
- घबराहट
- मनोदशा में अचानक परिवर्तन
- अच्छा महसूस नहीं होना
- सरदर्द
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- नींद में बदलाव
- बुरे सपने
- पेट में दर्द, कब्ज या दस्त
- भूख में बदलाव

सहायता और मदद उपलब्ध है।

यदि आप घबराया हुआ महसूस करते हैं, अपने दम पर सामना करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, या किसी से बात करना चाहते हैं, तो कर्मचारियों को बताएं। इस होटल में ठहरने के दौरान प्रशिक्षित कर्मचारी आपकी सहायता कर सकते हैं। आप किसी भी समय उनकी सहायता के लिए पूछ सकते हैं। निम्न के लिए कर्मचारी आपकी मदद कर सकते हैं:

- अपने प्रियजनों के संपर्क में रहना
- जिसमें समय बिताया जा सके, ऐसी गतिविधियों का आपके लिए पता लगाना
- आइसोलेशन या क्वारंटाइन में होने के परिणामस्वरूप आपके सामने आने वाले मुद्दों को प्रबंधित करना
- आपको वित्तीय, चिकित्सा और भावनात्मक सहायक सेवाओं और संसाधनों से जोड़ना

आप NYC Well से संपर्क कर सकते हैं, जो प्रशिक्षित परामर्शदाता द्वारा संचालित एक गोपनीय 24/7 हेल्पलाइन है। वे 200 से अधिक भाषाओं और अन्य संसाधनों की देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और संदर्भ प्रदान कर सकते हैं। 888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर जाकर चैट करें।

वित्तीय सहायता, भोजन, स्वास्थ्य सेवा या बीमा कवरेज, और अतिरिक्त संबंधित संसाधनों के लिए, nyc.gov/health/coronavirus और "Community Services" (समुदाय सेवाएं) पर जाकर व्यापक संसाधन मार्गदर्शिका देखें। ज़रूरत पड़ने पर इस जानकारी तक पहुँचने के लिए स्टाफ की सहायता की माँग करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

8.21.20