

## **Affrontare l'isolamento o la quarantena nelle strutture alberghiere**

L'isolamento o la quarantena possono influire sui nostri pensieri ed emozioni. Lo stress e l'ansia sono reazioni normali e comprensibili dovuti alla separazione da amici e familiari, alla mancanza della solita routine e al fatto di trovarsi in un nuovo ambiente, come in un hotel, durante l'isolamento o la quarantena per la pandemia provocata dal COVID-19.

Per molti newyorchesi, soprattutto afroamericani, nativi americani, persone appartenenti a etnie diverse, immigranti, ex-carcerati e persone che sono state vittime di violenza domestica e abusi, l'isolamento e la quarantena possono suscitare ricordi di emozioni negative come: incidenti causati dalla brutalità della polizia, ingiustizie e inegualità per motivi di razza e ricordi di momenti che hanno comportato restrizioni nei movimenti e nei comportamenti. Molte persone si trovano anche ad affrontare problemi economici. L'isolamento e la quarantena potrebbero aumentare la preoccupazione di perdere il lavoro. Essere al corrente delle reazioni più comuni e sapere dove chiedere assistenza può aiutarti nella gestione delle emozioni negative mentre ti trovi in isolamento o in quarantena.

### **Mentre sei in isolamento o in quarantena, puoi provare:**

- paura
- rabbia
- solitudine
- tristezza
- ansia
- improvvisi sbalzi di umore
- non sentirti te stesso
- mal di testa
- problemi di concentrazione
- cambiamenti del sonno
- incubi
- dolori allo stomaco, costipazione o diarrea
- variazioni dell'appetito

### **Diverse forme di aiuto e supporto sono disponibili.**

Se ti senti sopraffatto, sei in difficoltà ad affrontare tutto da solo, o vuoi parlare con qualcuno, informa il personale dell'albergo. Il personale professionista può assisterti durante il tuo soggiorno in albergo. Puoi chiedere assistenza in qualsiasi momento. Il personale può:

- aiutarti a metterti in contatto con i tuoi cari
- trovare attività per farti passare il tempo
- gestire le problematiche che possono presentarsi come conseguenza dell'isolamento o della quarantena
- metterti in contatto con i servizi e le risorse finanziarie, mediche e di supporto emotivo.

Puoi anche contattare il NYC Well, una linea di aiuto riservata, attiva 24 ore al giorno, 7 giorni su 7 composta da consulenti qualificati. Il personale qualificato potrà offrirti una breve consulenza, riferirti a cure specializzate, in più di 200 lingue e suggerirti altre risorse. Chiama il numero 888-692-9355 o scrivi sulla chat che trovi su [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Per conoscere le risorse per l'assistenza economica, alimentare, medica o per la copertura assicurativa e altro, leggi la Guida completa delle risorse, visitando il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) e la scheda "Community Services" (Servizi comunitari). Chiedi assistenza al personale per accedere a queste informazioni, in caso di necessità.

**Il Dipartimento della Salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.** 8.21.20