

## 호텔 환경에서 고립 혹은 격리에 대처하기

고립 혹은 격리되는 것은 여러분의 생각과 감정에 영향을 끼칠 수 있습니다. COVID-19 판데믹으로 인해 고립 혹은 격리되어 친구, 가족과 분리되며 일상을 영위하지 못하고 호텔과 같은 낯선 환경에 처하게 되는 데 따른 스트레스 및 불안은 정상적이며 이해할 수 있는 반응입니다.

또한, 대부분의 뉴욕 시민, 특히 흑인, 원주민, 기타 유색, 이민자, 수감되었던 분들, 가정 폭력 및 학대 생존자들에게 고립과 격리는 경찰의 폭력 사건, 인종 차별 및 불공평, 이동과 행동이 제한되었던 시기 등 부정적인 기억을 불러일으킬 수 있습니다. 대부분의 시민들은 재정적 고통도 경험하고 있습니다. 고립과 격리는 실업에 대한 걱정을 키울 수 있습니다. 일반적인 반응, 대처 도움말, 도움을 구할 수 있는 곳을 파악하면 고립 또는 격리 상태에서 어려움을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

고립 혹은 격리 상태일 때 다음을 경험할 수 있습니다.

- 두려움
- 분노
- 외로움
- 슬픔
- 불안
- 갑작스러운 감정 변화
- 자신이 아닌 것 같은 느낌
- 두통
- 집중력 저하
- 수면 변화
- 악몽
- 복통, 변비 혹은 설사
- 식욕 변화

지원과 도움이 제공됩니다.

부담감이 느껴지거나 스스로 대처하기 어려운 경우, 누군가와 대화하고 싶은 경우 저희 직원에게 알려주시기 바랍니다. 전문 직원이 호텔 체류 중 여러분을 지원하고 있습니다. 언제든지 도움이 필요할 때 요청하시기 바랍니다. 직원이 지원할 수 있는 내용은 다음과 같습니다.

- 소중한 분들과의 연락
- 시간을 보낼 수 있는 활동 찾기
- 고립 혹은 격리로 인해 발생할 수 있는 문제 관리
- 재정, 의료, 정서 지원 서비스 및 자료와의 연결

또한, 전문 상담사들로 이루어져 매일 24시간 무료로 운영되는 기밀 서비스인 NYC Well에 연락하실 수 있습니다. 200여 가지 이상의 언어로 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스, 기타 자료를 제공할 수 있습니다. 888-692-9355번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다.

재정적 도움, 음식, 의료 서비스 또는 보험 처리 등과 관련된 자료는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여 "Community Services" 메뉴의 종합 자료 가이드를 확인하시기 바랍니다. 필요 시 직원에게 이 정보의 이용 지원을 요청하시기 바랍니다.

**NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.**

8.21.20