

होटल व्यवस्थापनमा आइसोलेसन वा कारेन्टाइन सामना गर्ने

आइसोलेसन वा कारेन्टाइनमा बस्दा तपाईंका विचार वा भावनाहरूमा प्रभाव पर्न सक्छ। COVID-19 महामारीको कारण तपाईं अलग बस्दा वा कारेन्टाइनमा हुँदा आफ्ना साथीहरू, परिवारबाट भौतिक रूपमा अलग हुने, आफ्नो सामान्य कार्यतालिकामा नहुने र यो होटल जस्तो नयाँ वातावरणमा बस्दा हुने तनाव र चिन्ता सामान्य र बोधगम्य प्रतिक्रियाहरू हुन्।

धेरैजसो न्यूयोर्कवासीहरूका लागि, विशेषगरी अश्वेत, स्वदेशी, अन्य वर्णका मानिस, आप्रवासी, यस अघि कैद गरिएका व्यक्तिहरू र घरेलु हिंसा तथा दुर्व्यवहारबाट बचेका व्यक्तिहरूमा, आइसोलेसन र कारेन्टाइनले प्रहरीको क्रूरता, जातीय अन्याय तथा असमानता र गतिविधि तथा व्यवहारहरू प्रतिबन्धित गरिएको समय जस्ता नकारात्मक स्मृतिहरू पनि ल्याउन सक्छन्। धेरैजसो मानिसले आर्थिक कठिनाइ पनि अनुभव गरिरहेका छन्। आइसोलेसन र कारेन्टाइनले बेरोजगारीका चिन्ताहरूलाई बढाउन सक्छ। सामान्य प्रतिक्रिया, सामना गर्ने सुझावहरू र मद्दतको लागि कहाँ जाने भन्ने कुरा थाहा पाउनाले तपाईंलाई आइसोलेसन वा कारेन्टाइनमा बस्दा व्यवस्थित हुन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईं आइसोलेसन वा कारेन्टाइनमा हुँदा, तपाईं निम्न कुराहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ:

- डर
- रिस
- एकलोपन
- उदासी
- चिन्ता
- अचानक मनस्थिति परिवर्तन हुने
- आफूजस्तो महसुस नहुने
- टाउको दुख्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुने
- निद्रामा परिवर्तनहरू हुने
- दुःस्वप्न देख्ने
- पेट दुख्ने, कब्जियत वा झाडापखाला लाग्ने
- खाना रुचिमा परिवर्तनहरू हुने

सहयोग र मद्दत उपलब्ध छन्।

तपाईंले विह्वल महसुस गर्नुभयो, आफैं सामना गर्न सङ्घर्ष गर्दै हुनुहुन्छ वा कसैसँग कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ भने, कर्मचारीलाई थाहा दिनुहोस्। तपाईं यो होटलमा बसुन्जेल प्रशिक्षित कर्मचारीले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छन्। तपाईंले कुनै पनि समयमा उनीहरूलाई सहयोगका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। कर्मचारीले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्:

- आफ्ना प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहन
- तपाईंका लागि समय बिताउने क्रियाकलापहरू फेला पार्न
- तपाईं आइसोलेसन वा कारेन्टाइनमा हुँदा निम्तिन सक्ने समस्याहरूलाई व्यवस्थित गर्न
- तपाईंलाई आर्थिक, चिकित्सकीय तथा भावनात्मक सहयोग सेवा र स्रोतहरूसँग जोड्न

तपाईंले प्रशिक्षित परामर्शदाताहरू भएको निःशुल्क र गोपनीय 24/7 हेल्पलाइन, NYC Well मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले 200 भन्दा धेरै भाषाहरूमा विस्तृत परामर्श र रेफरलहरू तथा अन्य स्रोतहरू उपलब्ध गराउन सक्छन्। 888-692-9355 मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा च्याट गर्नुहोस्।

आर्थिक मद्दत, खाना, स्वास्थ्य स्याहार वा बीमा कभरेजसँग सम्बन्धित स्रोतहरू र थप कुराहरूका लागि, nyc.gov/health/coronavirus मा “Community Services” (सामुदायिक सेवाहरू) मा गएर व्यापक स्रोत मार्गदर्शन हेर्नुहोस्। आवश्यक भए, यो जानकारीमा पहुँच राख्न कर्मचारी सहयोगको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

परिस्थिति विकसित हुँदै गएमा NYC स्वास्थ्य विभागले सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

8.21.20