

## ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਕੱਲੇਪਨ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਹੋਟਲ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਮ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਕਈ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸ਼ਵੇਤ, ਦੇਸੀ, ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸ਼ਵੇਤ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਵਾਸੀਆਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ, ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਰਥਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- ਡਰ
- ਗੁੱਸਾ
- ਇਕੱਲਾਪਣ
- ਉਦਾਸੀ
- ਘਬਰਾਹਟ
- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣੇ
- ਆਪਣਾ-ਆਪ ਵਰਗਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ-ਪੀੜ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ
- ਬੁਰੇ ਸੁਪਣੇ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

### ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਟਾਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ

- ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਥਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ NYC Well ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ, ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ਅਤੇ “Community Services” (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਆਪਕ ਵਸੀਲਾ ਗਾਈਡ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

8.21.20