

Radzenie sobie z izolacją lub kwarantanną w czasie pobytu w hotelu

Izolacja lub przebywanie w kwarantannie może wpłynąć na Twoje myśli i uczucia. Stres i niepokój są normalnymi i zrozumiałymi reakcjami na fizyczną separację od przyjaciół, rodziny, brak normalnej rutyny i przebywanie w nowym środowisku, takim jak ten hotel, podczas izolacji lub kwarantanny z powodu pandemii COVID-19.

Dla wielu Nowojorczyków, zwłaszcza czarnych, rdzennych oraz osób o innym kolorze skóry, imigrantów, osób wcześniej więzionych i tych, którzy byli ofiarami przemocy domowej i nadużyć, izolacja i kwarantanna mogą również wywołać negatywne wspomnienia, takie jak o przypadkach brutalności policji, niesprawiedliwości rasowej i nierówności oraz czasu, kiedy ruch i zachowania były ograniczone. Wiele osób doświadcza również trudności finansowych. Izolacja i kwarantanna mogą zwiększyć obawy związane z bezrobociem. Znajomość typowych reakcji, wskazówek, jak sobie z nimi radzić i gdzie szukać pomocy, może pomóc w radzeniu sobie z pobytem w izolacji lub kwarantannie.

W izolacji lub kwarantannie mogą wystąpić:

- strach
- gniew
- samotność
- smutek
- niepokój
- nagłe zmiany nastroju
- brak pewności siebie
- bóle głowy
- problemy z koncentracją
- zmiany snu
- koszmary senne
- bóle brzucha, zaparcia lub biegunka
- zmiany apetytu

Wsparcie i pomoc są dostępne.

Jeśli czujesz się przytłoczony(-a), masz problemy z radzeniem sobie ze sobą lub chcesz z kimś porozmawiać, daj znać pracownikom. Przeszkolony personel może pomóc podczas pobytu w tym hotelu. Po pomoc, można zwrócić się w dowolnym czasie. Personel może pomóc w:

- Utrzymaniu kontaktu z najbliższymi
- Znalezieniu zajęcia, które pozwoli na wypełnienie czasu
- Radzeniu sobie z problemami, na które możesz natknąć się w wyniku izolacji lub kwarantanny.
- Znalezieniu usług i zasobów zapewniających wsparcie finansowe, medyczne i emocjonalne.

Można również kontaktować się z NYC Well, poufną infolinią dostępną 24/7 i obsługiwaną przez przeszkolonych psychologów-doradców. Mogą oni zapewnić krótkie porady i skierowania do opieki oraz inne zasoby w ponad 200 językach. Należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat na nyc.gov/nycwell.

Informacje na temat zasobów związanych z pomocą finansową, żywnością, opieką zdrowotną lub ubezpieczeniem oraz inne informacje można znaleźć w kompleksowym przewodniku po zasobach, odwiedzając stronę internetową nyc.gov/health/coronavirus i wyszukując „Community Services” (usługi społecznościowe). W razie potrzeby o pomoc w uzyskaniu dostępu do tych informacji można zwrócić się do pracowników.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

8.21.20