



Como lidar com o isolamento ou a quarentena em hotéis

Estar em isolamento ou em quarentena pode afetar seus pensamentos e sentimentos. Estresse e ansiedade são reações normais e compreensíveis ao distanciamento físico de seus amigos e familiares, à mudança da rotina normal e a um novo ambiente, como um hotel, durante o isolamento ou quarentena devido à pandemia da COVID-19.

Para muitos nova-iorquinos, principalmente negros, indígenas, outras pessoas de cor, imigrantes, ex-detentos e sobreviventes de violência e abuso doméstico, o isolamento e a quarentena também podem trazer à tona lembranças negativas, como incidentes de brutalidade policial, injustiça racial e desigualdade e sobre momentos quando o movimento e os comportamentos eram tolhidos. Muitas pessoas também estão enfrentando problemas financeiros. O isolamento e a quarentena podem aumentar o medo do desemprego. Conhecer as reações comuns, as dicas para lidar com o sofrimento e onde procurar ajuda pode ajudar você a administrar tudo isso durante o isolamento ou quarentena.

Durante o isolamento ou quarentena, você pode enfrentar:

- Medo
- Raiva
- Solidão
- Tristeza
- Ansiedade
- Mudanças repentinas de humor
- Uma sensação de estar "fora de si"
- Dores de cabeça
- Dificuldade de concentração
- Mudanças dos hábitos de sono
- Pesadelos
- Dores de estômago, constipação ou diarreia
- Mudanças no apetite

Há suporte e ajuda disponíveis.

Se você sentir sobrecarga emocional, estiver com dificuldades para enfrentar a situação por conta própria ou quiser conversar com alguém, avise a equipe. A equipe de funcionários treinados poderá ajudar você durante sua estadia no hotel. Solicite essa assistência quando precisar. A equipe pode ajudar você a:

- Manter contato com seus entes queridos
- Encontrar atividades
- Administrar problemas resultantes do isolamento ou da quarentena
- Conectar você a serviços e recursos de suporte financeiro, médico e emocional

Também é possível entrar em contato com a NYC Well, uma linha de atendimento gratuita e confidencial que conta com conselheiros treinados, disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Eles podem oferecer uma orientação breve e indicações de atendimento em mais 200 idiomas, além de outros recursos. Ligue para 888-692-9355 ou converse no endereço nyc.gov/nycwell.

Para conferir os recursos relacionados à ajuda financeira, alimentos, atendimento à saúde ou cobertura de seguro e muito mais, consulte o Guia completo de recursos acessando nyc.gov/health/coronavirus e depois “Community Services” (Serviços comunitários). Peça ajuda para acessar essas informações, se precisar.

O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação. 8.21.20