

## **Существование в изоляции или карантине в условиях гостиницы**

Изоляция или нахождение в карантине могут влиять на ваши мысли и чувства. Стресс и тревога — нормальная и понятная реакция на физическое отдаление от друзей и родных, нарушение нормального распорядка жизни и нахождение в непривычных условиях, таких, как эта гостиница, в условиях изоляции или карантина в связи с пандемией COVID-19.

У многих ньюйоркцев, особенно черных, представителей коренных народов, других цветных, иммигрантов, бывших заключенных и жертв домашнего насилия и жестокого обращения, изоляция и карантин также могут вызывать негативные воспоминания, например, о случаях полицейской жестокости, расовых притеснениях и периодах, когда их свобода передвижения и действий была ограничена. Многие также испытывают стресс в связи с финансовыми затруднениями. Изоляция и карантин могут усугублять страх потери работы. Знание обычных реакций, советов по преодолению стресса и возможностей обращения за помощью могут помочь вам существовать во время нахождения в изоляции или карантине.

### **Находясь в изоляции или карантине, вы можете испытывать:**

- Страх
- Гнев
- Одиночество
- Грусть
- Тревогу
- Резкие перемены настроения
- Непривычные для вас чувства
- Головные боли
- Невозможность сосредоточиться
- Нарушения сна
- Кошмары
- Боли в желудке, запоры или диарею
- Изменения аппетита

### **Вы можете получить помощь и поддержку**

Если вы чувствуете ошеломление, не можете справиться с ситуацией самостоятельно или хотите с кем-нибудь поговорить, сообщите об этом персоналу гостиницы. Во время пребывания в гостинице вам могут помочь подготовленные сотрудники. Вы можете обратиться к ним за помощью в любой момент. Персонал может помочь вам:

- Поддерживать связь с вашими близкими
- Найти подходящее для вас времяпрепровождение
- Справиться с проблемами, которые могут возникнуть у вас в связи с изоляцией или карантинном
- Свяжаться со службами и ресурсами финансовой, медицинской и эмоциональной поддержки

Вы также можете обратиться в систему NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), бесплатную и конфиденциальную линию поддержки, на которой ежедневно и

круглосуточно работают подготовленные консультанты. Они могут предоставить краткую консультацию и направление специалистам, а также другие ресурсы, на более чем 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Ресурсы, связанные с финансовой помощью, продовольствием, медицинским обслуживанием или страхованием и другими вопросами, можно найти в «Полном справочнике по ресурсам»: посетите [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) и перейдите в раздел «Community Services» («Местные общественные службы»). Если необходимо, попросите сотрудников помочь с доступом к этой информации.

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

8.21.20