

在酒店环境中应对隔离或检疫

接受隔离或检疫可能会影响您的思绪和感受。当您因“2019 冠状病毒病 (COVID-19)”大流行而与亲友分离，无法过正常生活，隔离或检疫时需要逗留在一个新环境（例如一家酒店）时，感到压力大、焦虑都是正常的，是可以理解的反应。

对于许多纽约市民，尤其是对于黑人、原住民、其他有色人种、移民、有过被监禁经历者以及家庭暴力和虐待的幸存者而言，隔离和检疫还可能勾起负面的记忆，例如警察暴力、种族不公正和不平等事件，以及行动和行为受到限制的日子。许多人还遭遇到财务困难。隔离和检疫可能加剧对失业的担忧。了解常见的反应、应对技巧以及从何处寻求帮助，可以帮助您在隔离或检疫期间妥善应对。

接受隔离或检疫过程中，您可能会经历：

- 恐惧
- 愤怒
- 孤独感
- 悲伤
- 焦虑
- 突发性情绪波动
- 感觉性格突变
- 头痛
- 难以集中注意力
- 睡眠状况改变
- 做噩梦
- 腹痛、便秘或腹泻
- 食欲发生改变

有支持与帮助可循。

如果您感到难以承受、挣扎而难以独自应对，或者希望与他人交谈，请告知酒店员工。您在这家酒店逗留期间，受过训练的员工可以为您提供协助。您可以随时要求他们帮忙。酒店员工可以帮助您：

- 与至爱亲朋保持联系
- 找些供您消磨时间的活动
- 处理您因为隔离或检疫而可能遇到的问题
- 为您连接财务、医疗和情绪支持服务和资源

您还可以联系 NYC Well（NYC 迎向健康）。这是一条保密的全天候服务热线，配备有受过训练的心理咨询师，可使用 200 多种语言为您提供简短的心理辅导和治疗转诊。请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的聊天功能。

如需财务、食品、医疗保健或保险理赔等方面的资源，请参照 nyc.gov/health/coronavirus 网页中“Community Services”（社区服务）项下的《综合资源指南》。需要时，可以请员工帮忙获取这些信息。