

Lidiar con el aislamiento o la cuarentena en un hotel

Estar en aislamiento o en cuarentena puede afectar los pensamientos y los sentimientos. El estrés y la ansiedad son reacciones normales y comprensibles al estar físicamente separado de sus amigos y su familia, no seguir su rutina habitual y estar en un nuevo entorno, como un hotel, mientras se aísla o se pone en cuarentena debido a la pandemia de COVID-19.

Para muchos neoyorquinos, especialmente negros, indígenas, otras personas de color, inmigrantes, personas anteriormente en prisión y sobrevivientes de violencia y abuso doméstico, el aislamiento y la cuarentena también pueden traer a la memoria recuerdos negativos, tales como incidentes de brutalidad policial, injusticia e inequidad racial, y épocas en las que se restringieron los movimientos y comportamientos. Muchas personas también están experimentando dificultades financieras. El aislamiento y la cuarentena pueden aumentar la preocupación por el desempleo. Conocer las reacciones comunes, los consejos para enfrentarlas y dónde buscar ayuda puede ayudar a gestionar el aislamiento o la cuarentena.

Mientras está en aislamiento o en cuarentena, puede experimentar lo siguiente:

- Miedo
- Ira
- Soledad
- Tristeza
- Ansiedad
- Cambios de humor repentinos
- No sentirse usted mismo
- Dolores de cabeza
- Problemas de concentración
- Cambios en el sueño
- Pesadillas
- Dolores de estómago, estreñimiento o diarrea
- Cambios en el apetito

Si experimenta estrés y ansiedad mientras está en aislamiento o cuarentena, practique estas actividades para reducir el estrés:

1. Céntrese en las cosas que puede controlar.

- Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando y leyendo las noticias. Consulte fuentes de información confiables, como nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

2. Manténgase conectado.

- Hable periódicamente con sus amigos, su familia y otras personas que brindan asistencia por teléfono, conversaciones por video, mensajes de texto o correo electrónico.

3. Use técnicas de relajación cuando se sienta estresado o ansioso.

- Respire lenta y profundamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Note cómo su estómago se expande al inhalar y se contrae al exhalar. Repita.
- Tome un baño o una ducha caliente.

Cuenta con apoyo y ayuda disponibles.

Si se siente abrumado, le resulta difícil sobrellevar la situación o quiere hablar con alguien, hágaselo saber al personal. Personal capacitado puede asistirlo mientras se hospeda en este hotel. Puede pedirles ayuda en cualquier momento. El personal puede ayudarle a:

- Mantenerse en contacto con sus seres queridos
- Encontrar actividades para pasar el tiempo
- Gestionar los problemas que pueden surgir como resultado de estar en aislamiento o en cuarentena
- Conectarse con servicios y recursos de apoyo financiero, médico y emocional

También puede comunicarse con NYC Well, una línea de ayuda confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana con personal capacitado que puede proporcionar asesoramiento breve y derivaciones para atención en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.

Para recursos relacionados con ayuda financiera, alimentos, atención de salud o cobertura de seguro, y más, consulte la Guía completa de recursos en nyc.gov/health/coronavirus y vaya a "Community Services" (Servicios a la comunidad). Pida ayuda al personal para acceder a esta información si es necesario.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 8.21.20