

Pagkaya sa Pagbubukod sa Sarili o Kuwarentena sa mga Hotel

Maaaring makaapekto ang pagbubukod sa sarili o pagiging nasa kuwarentena sa iyong mga kaisipan at nararamdaman. Ang stress at pagkabalisa ay mga normal at mauunawaang reaksiyon sa pagiging pisikal na naihiwalay sa iyong mga kaibigan, pamilya, hindi pagkakaroon ng iyong normal na rutina at pagiging nasa bagong kapaligiran na tulad nito habang ibinubukod mo ang sarili o nasa kuwarentena dahil sa pandemiyang COVID-19.

Para sa maraming New Yorker, lalo na ang mga Iitim, Katutubo, iba pang tao na hindi Puti, ang mga imigrante, ang mga dating ikinulong, at mga nakaligtas sa karahasan at pang-aabuso sa tahanan, ang pagbubukod sa sarili at kuwarentena ay nagdadala rin ng mga negatibong alaala, tulad ng mga insidente ng karahasan ng pulisya, kawalan ng katarungan at pagkapantay-pantay sa lahi at mga pagkakataong nahihigpitan ang paggalaw at mga gawi. Maraming tao ang nakakaranas din ng pinansiyal na kahirapan. Maaaring palalain ng pagbubukod sa sarili at kuwarentena ang mga pag-aalala sa kawalan ng trabaho. Ang pag-alam sa mga karaniwang reaksiyon, mga tips sa pagkaya at saan makakahingi ng tulong ay makatutulong sa iyo na pangasiwaan ang sarili habang nananatiling nakabukod o nakakuwarentena.

Habang nakabukod ka o nasa kuwarentena ka, maaari mong maranasan ang:

- Takot
- Galit
- Pangungulila
- Kalungkutan
- Pagkabalisa
- Mga biglang pagbabago ng disposisyon
- Pakiramdam na wala ka sa sarili mo
- Mga pananakit ng ulo
- Nahihirapan sa pagtuon ng pansin
- Mga pagbabago sa pagtulog
- Mga bangungot
- Mga pananakit ng tiyan, konstipasyon o pagtatai
- Mga pagbabago ng gana sa pagkain

Mayroong suporta at tulong.

Kung nadarama mong hindi mo na kaya, nahihirapang kayanin ito sa iyong sarili, o gustong kausapin ang isang tao, ipaalam sa kawani. Maaaring tulungan ka ng sinanay na kawani habang nananatili ka sa hotel na ito. Maaari mong hingin ang kanilang tulong anumang oras. Maaaring tulungan ka ng kawani na:

- Makipag-ugnayan sa iyong mga mahal sa buhay
- Gumawa ng mga aktibidad upang gugulin mo ang oras
- Pangasiwaan ang mga usapin na maaaring harapin mo bilang resulta ng pagiging nakabukod o nasa kuwarentena
- Makipag-ugnayan ka sa mga pinansiyal, medikal at emosyonal na suporta na serbisyo at rekurso

Maaari mo ring kontakin ang NYC Well, isang libre at kumpidensiyal na 24/7 helpline na may kawani ng mga sinanay na tagapayo. Maaari silang magbigay ng maikling pagpapayo at referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika at iba pang rekurso. Tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat sa nyc.gov/nycwell.

Para sa mga rekurso na nauugnay sa pinansiyal na tulong, pagkain, pangangalagang pangkalusugan o pagsaklaw ng insurance, tingnan ang Komprehensibong Gabay sa Rekurso sa pamamagitan ng pagbisita sa nyc.gov/health/coronavirus at pagpunta sa “Community Services” (Mga Serbisyo sa Komunidad). Humiling ng tulong ng kawani upang i-access ang impormasyong ito kung kailangan.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

8.21.20