

Ứng Phó Với Những Điều Kiện Cô Lập (Isolation) Hoặc Cách Ly (Quarantine) Tại Khách Sạn

Cô lập hoặc bị cách ly có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của quý vị. Cảm thấy căng thẳng và lo lắng là những phản ứng bình thường và dễ hiểu khi quý vị bị tách biệt về mặt thể chất với bạn bè, gia đình, việc không thực hiện các thói quen bình thường và ở trong một môi trường mới như khách sạn này khi quý vị bị cô lập hoặc cách ly do dịch bệnh COVID-19.

Đối với nhiều người dân New York, đặc biệt là người Da đen, người bản địa, người da màu khác, người nhập cư, những người đã từng bị giam giữ và những nạn nhân sống sót sau tình trạng bạo lực gia đình và lạm dụng, sự cô lập và cách ly cũng có thể mang lại những ký ức tiêu cực, chẳng hạn như các sự cố về sự tàn bạo của cảnh sát, bất công về chủng tộc và bất bình đẳng và thời gian khi bị hạn chế cử động và hành vi. Nhiều người cũng đang gặp khó khăn về tài chính. Cô lập và cách ly có thể làm gia tăng nỗi lo thất nghiệp. Việc hiểu biết các phản ứng thông thường, lời khuyên về cách ứng phó và nơi để tìm trợ giúp có thể giúp quý vị kiểm soát khi ở trong tình trạng cách ly hoặc cô lập.

Trong quá trình được cô lập hoặc cách ly, quý vị có thể gặp phải:

- Nỗi sợ hãi
- Giận giữ
- Cảm giác cô đơn
- Buồn bã
- Lo âu
- Thay đổi tâm trạng đột ngột
- Cảm giác không phải chính mình
- Đau đầu
- Khó tập trung
- Thay đổi giấc ngủ
- Ác mộng
- Đau dạ dày, táo bón hoặc tiêu chảy
- Thay đổi khẩu vị

Luôn có sẵn sự hỗ trợ và trợ giúp.

Nếu cảm thấy quá tải, và đang phải vật lộn để tự mình đối phó hoặc muốn nói chuyện với ai đó, quý vị hãy báo cho nhân viên biết. Những nhân viên được đào tạo có thể hỗ trợ trong lúc quý vị đang ở tại khách sạn này. Quý vị có thể yêu cầu sự giúp đỡ của họ bất cứ lúc nào. Nhân viên có thể giúp quý vị:

- Giữ liên lạc với những người thân yêu của quý vị
- Tìm các sinh hoạt để giúp quý vị quên đi thời gian
- Quản lý các vấn đề quý vị có thể gặp phải do bị cô lập hoặc cách ly
- Kết nối quý vị với các tài nguyên hỗ trợ và dịch vụ về tài chính, y tế và cảm xúc

Quý vị cũng có thể liên hệ NYC Well, đường dây hỗ trợ 24/7 được bảo mật và được biên chế với những cố vấn viên được đào tạo. Họ có thể cung cấp phần tư vấn ngắn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ và các tài nguyên hỗ trợ khác. Gọi vào số 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến tại nyc.gov/nycwell.

Để biết các tài nguyên hỗ trợ liên quan đến trợ giúp tài chính, thực phẩm, chăm sóc sức khỏe hoặc bảo hiểm, v.v., hãy xem Hướng Dẫn Tài Nguyên Toàn Diện bằng cách truy cập trang mạng nyc.gov/health/coronavirus và tìm đến mục “Community Services” (Các Dịch Vụ Dành Cho Cộng Đồng). Yêu cầu nhân viên hỗ trợ để giúp quý vị truy cập thông tin này nếu cần thiết.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

8.21.20