

## זיך ראנגלען צו זיין אפגעזונדערט אדער אין קאראנטין אין א האטעל סביבה

זיין אפגעזונדערט אדער אין קאראנטין קען משפיע זיין אויפן געדאנק און געפיל. דרוק און אנגסט זענען נארמאלע און פארשטענדלעכע רעאקציעס ווען איר זענט פיזיש אפגעשיידט פון אייערע ידידים. פאמיליע, נישט האבנדיג קיין נארמאלע רוטין און זיך געפונען אין א נייע סביבה אזוי ווי דער האטעל, ווי איר דארפט זיך אפזונדערן אדער זיין אין קאראנטין איבער COVID-19 פאנדעמיע.

פאר אסאך ניו יארקער, ספעציעל די שווארצע, פרימיטיווע, אנדערע מעטשן פון פארב, אימיגראנטן, די וואס זענען שוין געזעסן אין תפיסה, און די געראטעוועטע פון געוואלד-מעשים אין שטוב און מוטשן, איזולאציע און קאראנטין קען אויכעט צוברענגען נעגאטיווע זיכרונות, אזוי ווי פעלער פון פאליציי ברוטאלקייט, ראסע אומיושרקייט און אומגערעכטיקייט און צייטן ווען זיך באוועגן און אויפפיר זענען צוריקגעהאלטן. אסאך מענטשן גייען אדורך פינאנציעלע צרות. איזולאציע און קאראנטין קען פארמערן די דאגות פון נישט ארבעטן. וויסנדיג די געווענליכע רעאקציעס, טיפן פאר זיך אן עצה געבן און וואו צו גיין נאך הילף, קען אייך באדינען ווי אזוי צו האנדלען אין איזולאציע און קאראנטין.

### אין דער צייט וואס איר זענט אפגעזונדערט אדער אין קאראנטין קענט איר איבערלעבן:

- קאפווייטאג
- פראבלעם צו קאנצענטרירן
- ענדערונגען ביים שלאפן
- בייזע חלומות
- בויכווייטאג, א הארטן מאגן אדער א לויזן מאגן
- ענדערונגען אין אפעטיט
- שרעק
- כעס
- עלענדקייט
- טרויעריגקייט
- הארץ-קלאפעניש
- זיך אפט בייטן די שטימונג
- נישט פילן ביי זיך

### מען קען באקומען שטיצע און הילף.

אויב איר שפירט זיך איבערגענומען, איר מוטשעט זיך אליין אן עצה געבן, אדער איר ווילט רעדן מיט איינעם, לאזט די פערסאנאל וויסן. טרענירטע פערסאנאל קענען אייך העלפן ווי לאנג איר שטייט איין אין דעם האטעל. איר קענט בעטן הילף צו יעדער צייט. די פערסאנאל קענען אייך העלפן:

- שטיין פארבונדן מיט אייערע באליבטע
- געפונען אקטיוויטעטן מיט וואס איר קענט זיך אפגעבן
- אויספירן די פראבלעמען וואס קען ארויסקומען פון זיין אפגעזונדערט אדער אין קאראנטין
- פארבונדט זיך מיט פינאנציעלע, מעדעצינישע און עמאציאנעלע סערוויסעס און רעסורסן

איר קענט זיך אויך פארבינדן מיט NYC Well, אן אומזיסטע און קאנפידענציעלע 24/7 הילפליון, וואס באדינט מיט טרענירטע קאונסולארס. זיי קענען צושטעלן קורצע קאנסולטאציעס און רעקאמענדאציעס אויף אפהיט, אויף מער ווי 200 שפראכן און אנדערע רעסורסן. רופט 888-692-9355 אדער שמועסט אנליין דורך באזוכן [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

פאר מער רעסורסן וואס אדרעסירט פראבלעמען אזוי ווי פינאנציעלע הילף, עסנווארג, העלט קעיר אדער אינשורענס דעקונג, און נאך, קוקט נאך דעם ארומנעמיקע רעסורס מדריך. באזוכט

[nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) און קוקט נאך "Community Services" (קאמיוניטי סערוויסעס). פרעגט דעם שטאב צו זיין בייהילפיג מיט צוטריט צו דער אינפארמאציע אויב מ'דארף.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט ווי די מצב פארלאנגט. 8.21.20