**ACT Government**

**COVID-19 Factsheet**

|  |  |
| --- | --- |
| English | Filipino |
| **COVID-19 Information for Overseas Travellers** **in Hotel Quarantine** | **Impormasyon tungkol sa COVID-19 para sa mga Manlalakbay sa Ibang Bansa na nasa Kuwarentena ng Hotel** |
| **Useful contacts:** | **Mga magagamit na kontak:** |
| **Emergency Services:** Dial 000 in an emergency. State that you are in hotel quarantine.**ACT Health:** (02) 5124 6209 For any questions or concerns about your quarantine period or to notify any COVID-19 symptoms.**Weston Creek Respiratory Assessment Centre Nursing/Medical Support Service:**Telephone: (02) 5124 4076Open from 07:30-22:00 hours, seven days a week, for medical advice. | **Mga Serbisyong Pang-emerhensya**: I-dial ang 000 kung may emerhensya. Sabihin na ikaw ay nasa kuwarentena ng hotel.**ACT Health**: (02) 5124 6209Para sa anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa panahon ng iyong kuwarentena o upang ipaalam ang anumang mga sintomas ng COVID-19.**Respiratory Assessment Center ng Weston Creek****Serbisyong Suporta ng Nars/Medikal:**Telepono: (02) 5124 4076Bukas mula 07:30 hanggang 22:00 oras, pitong araw sa isang linggo, para sa medikal na payo. |
| **Introduction to quarantine** | **Introduksyon sa kuwarentena** |
| **Mandatory quarantine for international arrivals** | **Sapilitang kuwarentena para sa mga internasyonal na pagdating** |
| All international passengers arriving at Canberra Airport must go into quarantine at a government approved accommodation facility for 14 days from the day of their arrival. This is required under the *Public Health Act 1997*. It is an offence not to comply with quarantine requirements, with fines up to **$8,000** for people who do not comply. You will receive an invoice for your quarantine accommodation fee after the end of your quarantine period. The quarantine accommodation fee is a fixed cost which includes the cost of the hotel room, a standard food and meals cost, and other associated costs. More information is provided below and in the Quarantine Fees factsheet. | Lahat ng mga internasyonal na pasahero na darating sa Paliparan ng Canberra ay dapat mag-kuwarentena sa isang inaprubahang pasilidad ng akomodasyon ng gobyerno sa loob ng 14 na araw mula sa araw ng kanilang pagdating. Ito ay ipinag-uutos sa ilalim ng *Public Health Act 1997*. Isang paglabag ang hindi pagsunod sa mga kahingian (requirements) ng kuwarentena, na may multa na hanggang **$8,000** para sa mga tao na hindi susunod.Makakatanggap ka ng invoice ng bayarin sa iyong akomodasyon sa kuwarentena pagkatapos ng iyong panahon ng kuwarentena. Ang halaga ng iyong akomodasyon sa kuwarentena ay primihan (fixed) na halaga na kasama ang bayad sa silid ng hotel, bayad sa istandard na pagkain, at iba pang nauugnay na gastos. Ang karagdagang impormasyon ay nasa ibaba at sa papel-kaalaman ng Quarantine Fees (Mga Bayarin sa Kuwarentena). |
| **Why am I being quarantined?** | **Bakit ako inilagay sa kuwarentena?** |
| Most COVID-19 cases detected in Australia are occurring in travellers returning from overseas. For this reason, returning travellers to Australia must undergo a mandatory quarantine period to prevent onward transmission of COVID-19 in the community. | Karamihan sa mga kaso ng COVID-19 na napag-alaman sa Australya ay nangyayari sa mga manlalakbay na bumalik mula sa ibang bansa. Sa kadahilanang ito, ang mga bumabalik na manlalakbay sa Australya ay dapat sumailalim sa sapilitang panahon ng kuwarentena upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa komunidad. |
| **How long does mandatory quarantine last?** | **Gaano katagal ang sapilitang kuwarentena?** |
| The quarantine period is 14 days from the day you arrive in the ACT. Your day of arrival is counted as day 0. This is because, for COVID-19, the incubation period (the time between getting infected and displaying symptoms) can last up to 14 days. If you are diagnosed with COVID-19 during your quarantine period, you may be required to stay in isolation for a longer period of time. | Ang panahon ng kuwarentena ay 14 na araw mula sa araw ng iyong pagdating sa ACT. Ang araw ng pagdating ay itinuturing bilang ika-0 na araw. Ito ay sapagkat, para sa COVID-19, ang incubation period (ang panahon sa pagitan ng pagkakaroon ng impeksyon at pagpapakita ng mga sintomas) ay maaaring tumagal ng hanggang 14 na araw. Kung nasuri ka na may COVID-19 sa panahon ng iyong kuwarentena, maaaring kailangan mong manatili sa pagbubukod ng sarili sa mas mahabang panahon. |
| **What does it mean to be in quarantine?** | **Ano ang kahulugan ng pananatili sa kuwarentena ?** |
| While you are in quarantine, you **must stay in your hotel room**. ACT Health is here to support you and will contact you each day to check on your health and wellbeing. For your own safety, if we are unable to contact you, an ACT Health staff member or police officer will conduct a welfare check.While in quarantine you need to monitor for symptoms of COVID-19 (such as fever, cough, sore throat, shortness of breath, or loss of smell or taste). If you develop symptoms, **it is very important that you notify ACT Health and arrange to get tested for COVID-19**. Details on how to do this can be found in the Health and Medical section of this booklet.While you are in quarantine, you **must not**: * have any visitors
* visit other people who are staying in the hotel
* go to the hotel lobby, gym or any other shared spaces within the hotel
* leave to go to your home, work, school or any public areas
* travel on public transport, or in a taxi or rideshare, unless you have a specific exemption.

While you are in quarantine **you can**:* go onto the balcony of your hotel room. If you want to speak with people on adjoining balconies, you must remain at least 1.5 metres apart.
* use mobile phones or computers to keep in touch with family and friends.
 | Habang ikaw ay nasa kuwarentena, **dapat kang manatili sa iyong silid sa hotel.** Naririto ang ACT Health upang suportahan ka at makikipag-ugnayan sa iyo araw-araw upang suriin ang iyong kalusugan at kagalingan. Para sa iyong sariling kaligtasan, kung hindi ka namin makontak, magsasagawa ng pagsusuri sa kapakanan ang isang kawani ng ACT Health o isang opisyal ng pulisya.Habang nasa kuwarentena, kailangan mong i-monitor ang mga sintomas ng COVID-19 (tulad ng lagnat, ubo, namamagang lalamunan, pangangapos ng hininga, o pagkawala ng amoy o panlasa). Kung magkaroon ka ng mga sintomas, **napakahalaga na abisuhan mo ang ACT Health at asikasuhing magpasuri para sa COVID-19**. Ang mga detalye kung paano ito gagawin ay matatagpuan sa seksyon ng Pangkalusugan at Medikal sa libretong ito.Habang ikaw ay nasa kuwarentena, **hindi ka dapat**:* tumanggap ng mga bisita
* bumisita sa ibang mga tao na naglalagi sa hotel
* pumunta sa lobby ng hotel, gym o anumang iba pang pinagsasaluhang espasyo sa loob ng hotel
* umalis upang pumunta sa iyong bahay, trabaho, paaralan o anumang mga pampublikong lugar
* maglakbay gamit ang pampublikong transportasyon, o isang taksi o rideshare, maliban kung mayroon kang partikular na exemption.

Habang ikaw ay nasa kuwarentena, **maaari kang**:* pumunta sa balkonahe ng iyong silid sa hotel. Kung nais mong makipag-usap sa mga tao sa kadikit na mga balkonahe, dapat kang manatili nang hindi bababa sa 1.5 metro ang layo sa ibang tao.
* gumamit ng mga mobile phone o kompyuter upang makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan.
 |
| **Can I apply for an exemption to quarantine?** | **Maaari ba akong mag-aplay para sa isang exemption sa kuwarentena?** |
| You may apply for an exemption to hotel quarantine on compassionate or medical grounds. The circumstances of each application will be carefully considered to limit the risk of spreading COVID-19 in the community or the health system. To apply for an exemption, please email COVID.Exemptions@act.gov.au. This email should include who you are, where you are currently undertaking quarantine, the reasons for requesting an exemption, where you propose to stay for the remainder of your quarantine period, and how you plan to get there.If your exemption request involves leaving the ACT to quarantine in another Australian state or territory, you will also need to seek an exemption from the jurisdiction you intend to travel to. | Maaari kang mag-aplay para sa isang exemption sa kuwarentena ng hotel batay sa mahabagin o medikal na kadahilanan. Ang mga kalagayan ng bawat aplikasyon ay maingat na pag-aaralan upang mapigilan ang peligro ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad o sa sistemang pangkalusugan.Upang mag-aplay para sa exemption, mangyaring mag-email sa COVID.Exemptions@act.gov.au. Dapat isama sa email na ito kung sino ka, saan ka kasalukuyang nagsasagawa ng kuwarentena, ang mga dahilan para sa paghiling ng exemption, saan mo iminumungkahing manatili para sa natitirang araw ng iyong kuwarentena, at paano mo pinaplanong makarating doon.Kung ang iyong kahilingan sa exemption ay nagsasangkot ng pag-alis sa ACT upang mag-kuwarentena sa ibang estado o teritoryo ng Australya, kakailanganin mo ring humingi ng exemption mula sa hurisdiksyon na balak mong puntahan. |
| **Health and medical information** | **Impormasyon sa kalusugan at medikal** |
| **What if I have a medical emergency?** | **Paano kung mayroon akong emerhensyang medikal?** |
| **If you have severe symptoms (such as difficulty breathing or chest pain) please call triple zero (000).** Tell the ambulance staff that you are in hotel quarantine after recently returning from overseas. | **Kung mayroon kang mga matitinding sintomas (tulad ng kahirapan sa paghinga o pananakit ng dibdib) mangyaring tawagan ang tripleng zero (000).** Sabihin sa kawani ng ambulansya na ikaw ay nasa kuwarentena ng hotel makaraang bumalik mula sa ibang bansa. |
| **Do I need to wear a mask?** | **Kailangan ko bang magsuot ng mask?** |
| Once in your hotel room, you do not need to wear a mask if you do not have any symptoms. You will need to wear a mask when opening the door to any person, such as an ACT Health staff member. Masks will be supplied to you at check-in to the hotel.If you develop symptoms and there are family members sharing your hotel room with you, you should wear a mask inside the hotel room. Young children who cannot tolerate a mask do not need to wear one. | Kapag nasa iyong silid sa hotel, hindi mo na kailangang magsuot ng mask kung wala kang anumang mga sintomas. Kailangan mong magsuot ng mask kapag binubuksan ang pinto para kaninuman, tulad ng isang kawani ng ACT Health. Susuplayan ka ng mga mask sa pag-check in mo sa hotel.Kung magkaroon ka ng mga sintomas at may mga miyembro ng pamilya na nakakisalo sa iyong silid sa hotel, dapat kang magsuot ng mask sa loob ng silid ng hotel. Ang mga maliliit na bata na hindi kinakaya ang pagsusuot ng mask ay hindi kailangang magsuot nito. |
| **Do I have to be tested for COVID-19 while I am in quarantine?** | **Kailangan ko bang magpasuri para sa COVID-19 habang ako ay nasa kuwarentena?** |
| Under the *Public Health Act 1997*, all returned overseas travellers must undergo a COVID-19 test prior to leaving quarantine. This is to ensure that it is safe to return to your home community, because a small number of people with COVID-19 do not experience any symptoms but can still spread the disease to others. On day 10-12 of your quarantine period, ACT Health will arrange for nurses to visit you in your hotel room to perform this test for you and your family members. You will be informed in advance of what day your test will be done. If you do not undertake this COVID-19 test, your quarantine period will be extended by an additional 10 days (to 24 days in total).In addition, it is ACT Health policy that you also have a COVID-19 test on day 0-2 of your quarantine period. This can help to protect others who you are quarantining with. Additionally, if you have COVID-19 and don’t have any symptoms, having a test on day 0-2 of your quarantine period may prevent a longer period of isolation, because your diagnosis will be made earlier in you quarantine period. ACT Health will arrange for nurses to visit you in your hotel room to perform the test. You will be notified which day this will occur.Following each test, ACT Health will provide you with your results within 1-2 days. If you test positive for COVID-19, ACT Health will give you advice on what you need to do and how to access medical support.  | Sa ilalim ng *Public Health Act 1997*, lahat ng mga bumalik na manlalakbay sa ibang bansa ay dapat sumailalim sa pagpapasuri sa COVID-19 bago umalis sa kuwarentena. Ito ay upang matiyak na ligtas nang bumalik sa inyong tinitirhang komunidad, dahil ang maliit na bilang ng mga taong may COVID-19 ay hindi nakakaranas ng anumang mga sintomas ngunit maaari pa ring magkalat ng sakit sa iba.Sa ika-10 hang ika-12 ng iyong kuwarentena, aayusin ng ACT Health na mabisita ka ng mga nars sa iyong silid sa hotel upang maisagawa ang pagsusuring ito para sa iyo at sa mga miyembro ng iyong pamilya. Ipapaalam sa iyo nang maaga kung anong araw isasagawa ang iyong pagsusuri. Kung hindi ka sasailalim sa pagpapasuring ito sa COVID-19, ang iyong panahon ng kuwarentena ay papalawigin ng karagdagang 10 araw (hanggang 24 na araw sa kabuuan).Bukod pa rito, isang patakaran ng ACT Health na sumailalim ka rin sa pagpapasuri sa COVID-19 sa ika-0 hanggang ika-2 araw ng iyong panahon ng kuwarentena. Makakatulong ito upang maprotektahan ang iba na kasabay mong nagkukuwarentena. Bilang karagdagan, kung mayroon kang COVID-19 at walang anumang mga sintomas, ang pagpapasuri sa ika-0 hanggang ika-2 araw ng iyong panahon ng kuwarentena ay maaaring makaiwas sa mas mahabang panahon ng pagbubukod, dahil ang iyong diyagnosis ay magagawa ng mas maaga sa iyong panahon ng kuwarentena. Aasikasuhin ng ACT Health na mabisita ka ng mga nars sa iyong silid sa hotel upang isagawa ang pagsusuri. Aabisuhan ka kung anong araw ito magaganap.Kasunod ng bawat pagsusuri, bibigyan ka ng ACT Health ng iyong mga resulta sa loob ng 1 hanggang 2 araw. Kung positibo kang nasuri para sa COVID-19, bibigyan ka ng payo ng ACT Health tungkol sa kailangan mong gawin at kung paano ka makakakuha ng medikal na suporta. |
| **What should I do if I develop symptoms of COVID-19?** | **Ano ang dapat kong gawin kung magkaroon ako ng mga sintomas ng COVID-19?** |
| The main symptoms of COVID-19 are fever, cough, sore throat, shortness of breath, loss of sense of smell and loss of sense of taste. Less common symptoms are runny nose/blocked nose, muscle pain, joint pain, diarrhoea, nausea, vomiting and loss of appetite.**If you develop any of these symptoms**, please notify ACT Health, either when ACT Health makes their usual daily contact with you, or by calling **(02) 5124 6209**. You can then call the Weston Creek Respiratory Assessment Centre Nursing and Medical Support Service on **(02) 5124 4076** to arrange COVID-19 testing in your hotel room. Their hours of service are 7:30am–10pm seven days per week. If you develop mild symptoms outside of these hours, please wait until the morning to contact ACT Health and the Weston Creek Respiratory Assessment Centre.This is a free service and you do not need to be enrolled in Medicare to access this service. This service will provide an initial telehealth assessment with an advanced practice nurse or nurse practitioner. If required, you will also be assessed by a GP. Where necessary, they will arrange an in-person assessment and COVID-19 testing at your hotel. | Ang mga pangunahing sintomas ng COVID-19 ay lagnat, ubo, namamagang lalamunan, pangangapos ng hininga, pagkawala ng pang-amoy at panlasa. Hindi gaanong pangkaraniwan ang mga sintomas na tumutulong sipon/baradong ilong, pananakit ng kalamnan, pananakit ng kasu-kasuan, pagtatae, pagduruwal, pagsusuka at pagkawala ng ganang kumain.**Kung magkaroon ka ng anuman sa mga sintomas na ito**, mangyaring ipagbigay-alam sa ACT Health, kapag ginagawa ng ACT Health ang kanilang karaniwang pang-araw-araw na pakikipag-ugnayan sa iyo, o sa pamamagitan ng pagtawag sa **(02) 5124 6209**. Maaari mo ring tawagan ang Weston Creek Respiratory Assessment Center Serbisyong Suporta ng Nars at Medikal sa **(02) 5124 4076** upang asikasuhin ang pagpapasuri sa COVID-19 sa iyong silid sa hotel. Ang kanilang oras ng serbisyo ay 7:30 ng umaga hanggang 10:00 ng gabi pitong araw kada linggo. Kung magkaroon ka ng banayad na mga sintomas sa labas ng mga oras na ito, mangyaring maghintay kinaumagahan upang makipag-ugnay sa ACT Health at sa Weston Creek Respiratory Assessment Center.Ito ay isang libreng serbisyo at hindi mo kailangan ng Medicare upang makakuha ng serbisyong ito. Magbibigay ang serbisyong ito ng paunang pagtatasa sa telehealth kasama ang isang advanced practice nurse o nurse practitioner. Kung kinakailangan, susuriin ka rin ng isang GP. Kung kinakailangan, aasikasuhin nila ang pagtatasa nang personal at pagpapasuri para sa COVID-19 sa iyong hotel. |
| **What if I test positive and am quarantining as part of a family group?** | **Paano kung nag-positibo ako sa pagsusuri at nagkukuwarentena bilang miyembro ng isang grupo ng pamilya?** |
| If you or a member of your family group develop symptoms and test positive for COVID-19, it may be necessary to separate your family group to protect other members of the family. This will be determined on a case-by-case basis. | Kung ikaw o isang miyembro ng iyong grupo ng pamilya ay nagkakaroon ng mga sintomas at nag-positibo sa pagsusuri para sa COVID-19, maaaring kinakailangang paghiwalayin ang grupo ng iyong pamilya upang maprotektahan ang iba pang mga miyembro ng pamilya. Tutukuyin ito ayon sa kalagayan ng bawat kaso. |
| **What if I need a medical assessment and/or prescription?** | **Paano kung kailangan ko ng isang medikal na pagtatasa at/o reseta?** |
| There are several options to access a non-urgent medical assessment and/or to get a prescription:* If you are currently enrolled with Medicare, you can contact a General Practitioner (GP) either locally or interstate to ask for a telehealth consultation (over the phone assessment). **We encourage you to contact your own GP, even if interstate, if you have one.** You may be charged a consultation fee. If you are in a vulnerable patient category, you should be bulk billed for the consultation.
* You can locate a local GP in Canberra, including after-hours GPs, by visiting the ACT Government “Find a health service” webpage at <http://findahealthservice.act.gov.au>and selecting “General Practitioner”.
* The Weston Creek Respiratory Assessment Centre Nursing/Medical Support Service is also available to provide medical assessment if you are unwell. They can also assist to arrange a consultation with a GP for telehealth prescribing. Please note priority will be given to assessment of people who are unwell. They can be contacted on **(02) 5124 4076**, 7.30am–10pm, daily. This is a free service and you do not need to be enrolled in Medicare to access this service.
* The Canberra After Hours Locum Medical Service (CALMS) can provide medical care outside of business hours for review of nonurgent medical conditions. When contacting CALMS, tell them that you are currently in hotel quarantine for COVID-19 and request a telehealth consultation. Where appropriate, it may be possible for a CALMS doctor to visit you in the hotel. CALMS can be contacted on **1300 422 567** from 6.30pm to 8.30am on weekdays and over the weekends from 6pm Friday to 8.30am Monday. You do not need to be enrolled in Medicare to access CALMS. For further information, you can visit their website: <http://calms.net.au/>.

A GP can arrange for your prescription to be sent to a local pharmacy that can offer hotel delivery. You will then need to phone the pharmacy to arrange payment, and the pharmacy can deliver your medicines to the hotel. If you are contacting a GP in another state or territory, they will need to advise whether electronic prescriptions are enabled by local state/territory legislation. The following local pharmacies in the ACT can deliver medicines to your hotel: | May maraming mga pagpipilian upang makakuha ng hindi kagyat na medikal na pagtatasa at/o upang makakuha ng reseta:* Kung kasalukuyan kang nakatala sa Medicare, maaari kang makipag-ugnay sa isang General Practitioner (GP) sa lokal na lugar o sa ibang estado upang humingi ng konsultasyon sa telehealth (pagtatasa sa telepono). **Hinihikayat ka naming makipag-ugnay sa iyong sariling GP, kahit na nasa ibang estado, kung mayroon kang isa.** Maaari kang singilin sa pagpapakonsulta. Kung ikaw ay nasa kategorya ng mahihinang pasyente, dapat kang i-bulk bill para sa konsultasyon.
* Maaari mong hanapin ang isang lokal na GP sa Canberra, kasama ang mga GP na bukas sa labas ng oras ng klinika, sa pamamagitan ng pagbisita sa webpage ng Pamahalaang ACT na "Maghanap ng isang serbisyong pangkalusugan" sa [http://findahealthservice.act.gov.au](http://findahealthservice.act.gov.aua) at pagpili sa "General Practitioner".
* Ang Weston Creek Respiratory Assessment Center Serbisyong Suporta ng Mars/Medikal ay magagamit din upang magbigay ng pagtatasang medikal kung masama ang iyong pakiramdam. Maaari rin silang tumulong sa pag-ayos ng isang konsultasyon sa isang GP para sa telehealth na pagreseta. Mangyaring tandaan na uunahin ang pagtatasa ng mga taong masama ang pakiramdam. Maaari silang makontak sa **(02) 5124 4076**, 7.30ng umaga hanggang 10:00 ng gabi, araw-araw. Ito ay isang libreng serbisyo at hindi mo kailangang nakatala sa Medicare upang makakuha ng serbisyong ito.
* Ang Canberra After Hours Locum Medical Service (CALMS) ay maaaring magbigay ng pangangalagang medikal sa labas ng mga oras ng negosyo para sa pagsusuri ng mga hindi agarang mga kondisyong medikal. Kapag nakikipag-ugnay sa CALMS, sabihin sa kanila na kasalukuyan kang nasa kuwarentena sa hotel para sa COVID-19 at humiling ng konsultasyon sa telehealth. Kung naaangkop, posibleng bisitahin ka ng doktor ng CALMS sa hotel. Ang CALMS ay maaaring kontakin sa **1300 422 567** mula 6.30 ng hapon hanggang 8.30 ng umaga sa mga araw ng linggo at sa katapusan ng linggo mula 6:00 ng gabi ng Biyernes hanggang 8.30 ng umaga ng Lunes. Hindi mo kailangang nakatala sa Medicare upang ma-access ang CALMS. Para sa karagdagang impormasyon, maaari mong bisitahin ang kanilang website: <http://calms.net.au/>

Maaaring asikasuhin ng isang GP na maipadala ang iyong reseta sa isang lokal na parmasya na nag-aalok ng serbisyong paghahatid sa hotel. Kakailanganin mong tawagan ang botika pagkatapos upang ayusin ang pagbabayad, at saka maihahatid ng botika ang iyong mga gamot sa hotel. Kung nakikipag-ugnay ka sa isang GP sa ibang estado o teritoryo, kakailanganin nilang magpayo kung ang mga elektronikong reseta ay pinapayagan ng lokal na batas ng estado/teritoryo. Ang mga sumusunod na lokal na botika sa ACT ay maaaring maghatid ng mga gamot sa iyong hotel: |
| **Capital Chemist**2/6 Dickson Place, Dickson, ACT, 2602(02) 6248 7684 | **Capital Chemist**2/6 Dickson Place, Dickson, ACT, 2602(02) 6248 7684 |
| **Cincotta Discount Chemist**1/30-42 Dickson Place, Dickson, ACT, 2606(02) 6247 7944 | **Cincotta Discount Chemist**1/30-42 Dickson Place, Dickson, ACT, 2606(02) 6247 7944 |
| **Ainslie Pharmacy**17 Edgar St, Ainslie Shopping Centre, Ainslie, ACT 2602(02) 6248 7708 | **Ainslie Pharmacy**17 Edgar St, Ainslie Shopping Centre, Ainslie, ACT 2602(02) 6248 7708 |
| **What if I am pregnant?** | **Paano kung buntis ako?** |
| If you are pregnant, please ensure you advise ACT Health of this when you arrive. ACT Health will assist in coordinating any antenatal care you may require during your quarantine period. If you need further information or advice, you can contact the COVID-19 Pregnancy and Early Parenting Support helpline on **(02) 5124 1775** from Monday to Friday, 8:30am to 5pm. You will need to leave a message with your name and contact number, and someone will return your call.If you are pregnant and have concerns about your health while you are in quarantine, please follow the advice above to seek medical assessment. If you have severe symptoms or if you are unable to get a medical assessment quickly, please call triple zero (000). Tell them that you are in hotel quarantine after recently returning from overseas. | Kung ikaw ay buntis, mangyaring tiyakin na ipaalam ito sa ACT Health sa iyong pagdating. Ang ACT Health ay tutulong sa pagkokoordina ng anumang pangangalagang antenatal na maaaring kailanganin mo sa panahon ng iyong kuwarentena.Kung kailangan mo ng karagdagang impormasyon o payo, maaari kang makipag-ugnay sa helpline ng COVID-19 na Pagbubuntis at Maagang Suportang Pangmagulang sa **(02) 5124 1775** mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 ng umaga hanggang 5:00 ng hapon. Kakailanganin mong mag-iwan ng isang mensahe kasama ang iyong pangalan at numero ng kontak, at may taong tatawag sa iyo.Kung ikaw ay buntis at may mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan habang ikaw ay nasa kuwarentena, mangyaring sundin ang payo sa itaas upang humingi ng medikal na pagtatasa. Kung mayroon kang matinding mga sintomas o kung hindi ka makakuha kaagad ng mabilis na pagtatasang medikal, mangyaring tawagan ang tripleng sero (000). Sabihin sa kanila na ikaw ay naka-kuwarentena sa hotel makaraang bumalik kamakailan mula sa ibang bansa. |
| **Medicare information** | **Impormasyon ng Medicare** |
| If you are a permanent resident of Australia who has lived overseas for more than 12 months, you will no longer be enrolled in Medicare. Further information about how to re-enrol for Medicare is available on the Services Australia website: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident> If you are an Australian citizen but have lived overseas for more than 5 years, you will need to contact Medicare to extend your enrolment in Medicare. Further information is available on the Services Australia website: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-citizen#a2>  | Kung ikaw ay isang permanenteng residente ng Australya na nanirahan sa ibang bansa nang mahigit sa 12 buwan, hindi ka na nakatala sa Medicare. Ang karagdagang impormasyon kung paano muling magpapatala para sa Medicare ay makukuha sa website ng Services Australia (Mga Serbisyo ng Australya): <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident>Kung ikaw ay isang mamamayan ng Australya ngunit nanirahan sa ibang bansa nang mahigit sa 5 taon, kakailanganin mong makipag-ugnay sa Medicare upang palawigin ang iyong pagpapatala sa Medicare. Ang karagdagang impormasyon ay makukuha sa website ng Services Australia: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-citizen#a2> |
| **Information for families** | **Impormasyon para sa mga pamilya** |
| **Supporting children in quarantine** | **Pagsuporta sa mga bata sa kuwarentena** |
| For parents and carers, talk clearly and calmly with children about what is happening.* It is common for children to become more demanding of parents and seek increased attachment during times of uncertainty. The unfamiliar surroundings of your hotel room may increase feelings of stress in your child.  Creative activities like drawing, imaginative play with toys (or utilising the child safe items available in your hotel room) and singing can provide your child with opportunities to express and release feelings such as fear and sadness.
* Help create some structure in their daily routine (even if this is different to their usual). This could include learning, playing and relaxing. Where possible, maintain schoolwork, study, and routine activities (e.g. mealtimes and bedtimes).
* Limit how much they access distressing news, social media or images, to prevent anxiety..
* Use video technology to help children maintain social connection with friends and family.
* Remember that children often take their emotional cues from the important adults in their lives, so how adults respond to the situation is very important.
* You can also contact the COVID-19 Pregnancy and Early Parenting Support helpline on **(02) 5124 1775** from Monday to Friday, 8:30am to 5pm. You will need to leave a message with your name and contact number, and someone will return your call.
 | Para sa mga magulang at tagapag-alaga, makipag-usap nang malinaw at mahinahon sa mga bata tungkol sa mga nangyayari.* Karaniwan para sa mga bata na maging mas palahiling sa mga magulang at maging mas malapit pa sa mga oras ng kawalan ng katiyakan. Ang hindi pamilyar na paligid ng iyong silid sa hotel ay maaaring magdagdag ng pakiramdam ng istres sa iyong anak. Ang mga malikhaing aktibidad tulad ng pagguhit, mahirayang paglalaro ng mga laruan (o paggamit ng ligtas na mga item ng bata na makukuha sa inyong silid sa hotel) at pag-awit ay maaaring magbigay sa iyong anak ng mga pagkakataon upang ipahayag at ihinga ang mga damdaming tulad ng takot at kalungkutan.
* Tumulong sa paglikha ng ilang istruktura sa kanilang pang-araw-araw na gawain (kahit na ito ay naiiba sa dati). Maaaring isama dito ang pag-aaral, paglalaro at pagrerelaks. Kung posible, panatilihin ang takdang gawain sa paaralan, pag-aaral, at mga rutinang gawain (hal. mga oras ng pagkain at oras ng pagtulog).
* Limitahan ang dalas ng kanilang pag-access sa nakababahalang mga balita, social media o mga imahe, upang maiwasan ang pagkabalisa.
* Gumamit ng teknolohiyang video upang matulungan ang mga bata na mapanatili ang panlipunang ugnayan sa mga kaibigan at pamilya.
* Tandaan na madalas na ibinabatay ng mga bata ang kanilang mga emosyon sa halimbawa ng mga nakatatanda sa kanilang buhay, kaya kung paano tumutugon ang mga nakatatanda sa sitwasyon ay napakahalaga.
* Maaari ka ring makipag-ugnay sa helpline ng COVID-19 Pregnancy and Early Parenting Support (Suporta Pagbubuntis at Maagang Pagiging Magulang) sa **(02) 5124 1775** mula Lunes hanggang Biyernes, 8:30 ng umaga hanggang 5:00 ng hapon. Kakailanganin mong mag-iwan ng isang mensahe kasama ang iyong pangalan at numero ng kontak, at may taong tatawag sa iyo.
 |
| **Supporting young people/teenagers in quarantine** | **Pagsuporta sa mga kabataan/tinedyer sa kuwarentena** |
| * Reflect on how you have coped with difficult situations in the past. Identifying personal strategies can help you cope with your current situation. Remember your time in quarantine will pass and it’s OK to feel frustrated, angry, sad or trapped.
* Although technology is a useful and necessary tool during quarantine, try to incorporate some screen-free time in your hotel room. Constant visual stimulation can make it difficult to relax and to fall asleep. Try playing some soothing music and have periods of time without television, phones and tablets. Watch the scenery from your hotel room – count birds, cars or people on the street. Engaging with the environment outside of your hotel window and balcony can help to break up your day.
* If you are quarantining with a teenager be mindful this situation may be more difficult. Teens are in a pivotal developmental stage where they may seek independence from their family and prioritise connection with peers. Try to find compromise within the restrictive circumstances you are currently in. Additional support and information about teen brain development can be found online or in podcasts such as ABC’s ‘Parental as Anything’ <https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast/>.
 | * Pagnilayan kung paano mo nakayanan ang mga mahirap na sitwasyon sa nakaraan. Ang pagtukoy sa mga personal na estratehiya ay makakatulong sa iyo upang makayanan ang iyong kasalukuyang sitwasyon. Tandaan na ang iyong oras sa kuwarentena ay lilipas din at OK lang na makadama ng pagkasuya, galit, lungkot o pagkakulong.
* Bagaman ang teknolohiya ay isang kapaki-pakinabang at kinakailangang instrumento sa panahon ng kuwarentena, subukang magkaroon ng ilang oras sa iyong silid sa hotel na walang tinitingnan sa iskrin. Ang patuloy na pagbibigay ng biswal na istimulasyon ay maaaring dahilan upang maging mahirap makapagpahinga at makatulog. Subukang magpatugtog ng isang nakakarelaks na musika at magkaroon ng mga oras na walang telebisyon, telepono at tablet. Panoorin ang tanawin mula sa iyong silid sa hotel - bilangin ang mga ibon, kotse o tao sa kalye. Ang pakikipag-ugnayan sa kapaligiran sa labas ng bintana ng iyong hotel at balkonahe ay makakatulong upang maiba naman ang iyong araw.
* Kung naka-kuwarentena kasama ng isang tinedyer, alalahanin na ang sitwasyong ganito ay maaaring maging mas mahirap. Ang mga tinedyer ay nasa yugto ng mahalagang pag-unlad kung saan maaari silang maghangad ng kalayaan mula sa kanilang pamilya at unahin ang ugnayan sa mga ka-edad. Subukang makipag-kompromiso sa mahihigpit na kalagayan na kasalukuyang kinaroroonan ninyo. Ang karagdagang suporta at impormasyon tungkol sa pag-unlad ng utak ng tinedyer ay matatagpuan sa online o sa mga podcast tulad ng 'Parental as Anything’ (Pagmamagulang Gaano Man Kahirap)' ng ABC <https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast/>.
 |
| **Useful resources for families** | **Mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa mga pamilya** |
| * **Online books for children**

<https://www.getepic.com/> An online resource that provides free access for up to 30 days – it has an endless supply of books for all ages, and many of them have the feature to read aloud. An email address is needed to activate it.* **Online videos and story time**

<https://vimeo.com/user110674450>You can visit the Libraries ACT vimeo site for an ample supply of Giggle & Wiggle sessions (song and rhyme times for babies and toddlers) and Online Story Times (mostly for 3-5 year olds)* **Tips for helping children during COVID-19** <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/> This curated selection of resources will assist parents and carers to best support their children and reduce worry and distress. It contains videos, factsheets and tips about what you can expect and how you can help children cope.
* **Exercise right for children/young people**<http://www.exerciseright.com.au>
 | * **Mga online na aklat para sa mga bata**

<https://www.getepic.com/>Isang online na mapagkukunan na nagbibigay ng libreng access nang hanggang sa 30 araw - mayroon itong walang katapusang suplay ng mga aklat para sa lahat ng edad, at marami sa kanila ang may katangian na mababasa nang malakas. Kailangan ng isang email address upang maisaaktibo ito.* **Mga online na video at oras ng kwento** <https://vimeo.com/user110674450> Maaari mong bisitahin ang site ng vimeo ng Libraries ACT para sa sapat na suplay ng mga sesyon ng Giggle & Wiggle (mga oras ng awit at tula para sa mga sanggol at mga paslit) at Online Story Times (karamihan para sa 3 hanggang 5 taong gulang)
* **Mga mungkahi para matulungan ang mga bata sa panahon ng COVID-19** <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/> Ang pinag-isipang seleksyon ng mga mapagkukunan ay makakatulong sa mga magulang at tagapag-alaga upang pinakamahusay na suportahan ang kanilang mga anak at mabawasan ang pag-aalala at pagkabalisa. Naglalaman ito ng mga video, papel-kaalaman at mungkahi tungkol sa maaari mong asahan at kung paano mo matutulungan ang mga bata upang makayanan ang kalagayan.
* **Mag-ehersisyo nang tama para sa mga bata** <http://www.exerciseright.com.au>
 |
| **Mental Health and Wellbeing** | **Kalusugan ng Isip at Kagalingan** |
| **What are some ways to maintain good mental health?** | **Ano ang ilang mga paraan upang mapanatili ang tamang kalusugan ng isip?** |
| * During the COVID-19 outbreak you may experience a range of thoughts, feelings and behaviours that cause you to feel stressed and worried. Don’t underestimate your ability to cope. There are many things you can do to maintain your wellbeing during this time.
* Focus on healthy eating and maintain a good sleep pattern.
* Where possible incorporate some physical activity in each day in your hotel room or balcony. There are fitness apps and YouTube videos you can download with suggestions for exercises to do in a small space.
* Talk with family and friends about ways you can support each other.
* Limit how much time you are spending accessing news and other media about COVID-19. Keeping informed about what is happening is important but constantly reading, listening or watching the news can make you feel more distressed and less able to cope.
* Some members of our community will struggle more than others. Technology can really help to keep connected with others – phone calls, emails, social media are some ways you can connect.
* These are difficult times, so try to be kind to yourself and others. At this time, none of us have all the answers and we have to live with uncertainty, which can be very difficult at times.
* Use credible sources to get information (such as those listed at the end of this document).
* Remember that this is a temporary situation. As a community and a nation, we can all help keep our communities safe.
 | * Sa panahon ng pagsiklab ng COVID-19 maaari kang makaranas ng hanay ng mga saloobin, damdamin at pag-uugali na dahilan upang makaramdam ka ng pagkabalisa at pag-aalala. Huwag maliitin ang iyong kakayahang makayanan ito. Maraming mga bagay ang maaari mong gawin upang mapanatili ang iyong kagalingan sa oras na ito.
* Ituon ang iyong pansin sa malusog na pagkain at panatilihin ang tamang oras ng pagtulog.
* Kung posible, isama ang ilang pisikal na aktibidad sa bawat araw sa iyong silid sa hotel o balkonahe. Mayroong mga fitness app at video sa YouTube na maaari mong i-download na may mga mungkahi para sa mga ehersisyo na magagawa sa maliit na espasyo.
* Makipag-usap sa pamilya at mga kaibigan tungkol sa mga paraan kung paano mo masusuportahan ang isa’t isa.
* Limitahan ang oras na iyong ginugugol sa pag-access ng balita at iba pang media tungkol sa COVID-19. Ang pagpapanatiling maalam tungkol sa mga nangyayari ay mahalaga ngunit ang laging pagbabasa, pakikinig o panonood ng balita ay makakapagparamdam sa iyo ng higit na pagkabalisa at hindi lubos na pagkaya.
* Ang ilang mga kasapi ng aming komunidad ay mas mahihirapan kaysa sa iba. Makakatulong talaga ang teknolohiya upang manatiling konektado sa iba - ang mga tawag sa telepono, email, social media ay ilang paraan upang maging konektado.
* Ito ay mahirap na panahon, kaya subukang maging mabuti sa iyong sarili at sa iba. Sa panahong ito, wala sinuman sa atin ang may taglay ng lahat ng kasagutan at kailangan nating mabuhay nang walang katiyakan, na maaaring maging napakahirap kung minsan.
* Gumamit ng mapagkakatiwalaang mapagkukunan upang makakuha ng impormasyon (tulad ng mga nakalista sa dulo ng dokumentong ito).
* Tandaan na ito ay isang pansamantalang sitwasyon. Bilang isang komunidad at isang bansa, lahat tayo ay makakatulong upang mapanatiling ligtas ang ating mga komunidad.
 |
| **How can ACT Health support me and my family?** | **Paano ako at ang aking pamilya masusuportahan ng ACT Health?** |
| ACT Health has a Wellbeing Team of health professionals available to provide support and psychological care while you are in quarantine.If you have a history of mental health issues, are experiencing anxiety, have difficult family circumstances or find coping with children in quarantine challenging, the Wellbeing team may be able to help support you.Please notify the ACT Health Officer that contacts you each day if you would like support from the Wellbeing Team and they can make a referral. | Ang ACT Health ay may Wellbeing Team ng mga propesyonal sa kalusugan na makukuha upang magbigay ng suporta at pangangalagang sikolohikal habang ikaw ay nasa kuwarentena.Kung mayroon kang kasaysayan ng mga isyu sa kalusugan ng isip, nakakaranas ng pagkabalisa, may mahihirap na pangyayari sa pamilya o nahihirapang makayanan ang mga bata na kasama sa kuwarentena, maaaring makatulong ang pangkat ng Wellbeing upang suportahan ka.Mangyaring ipagbigay-alam sa ACT Health Officer na nakikipag-ugnayan sa iyo sa bawat araw kung nais mo ng suporta mula sa Wellbeing Team at maaari ka nilang isangguni. |
| **When to seek additional support** | **Kailan hihingi ng karagdagang suporta** |
| If you experience any of the symptoms below, please seek professional help.* Unable to do simple day-to-day tasks or take pleasure from the things you usually enjoy;
* Feeling a loss of hope or interest in the future;
* Feeling aggressive and out of control;
* Feeling anxious, panicky, and experiencing difficulties in calming yourself;
* Feeling like you want to avoid conversations with people;
* Feeling excessive guilt; or
* Experiencing thoughts of harming yourself or others or ending your life.

The following services can provide **immediate assistance*** **Canberra Health Services Access Mental Health 1800 629 354** – Access Mental Health offer mental health services that are available 24 hours a day, 7 days a week. These services give you access to assessment and treatment services and offer advice and information on a range of mental health issues.
* **Domestic Violence Crisis Service (02) 6280 0900 or 1800 RESPECT** – Australia’s national sexual assault, domestic and family violence counselling, information and referral service. Providing free and confidential support 24hours a day, every day of the year.
* **Lifeline 13 11 14** – national charity providing all Australian experiencing a personal crisis with access to 24-hour crisis support and suicide prevention services.
* **BeyondBlue 1300 224 636** – provides information and support to help Australians achieve their best possible mental health, whatever their age and wherever they live.
* **MensLine Australia 1300 78 99 78** – Telephone and online counselling service for men.
* **Suicide Call Back Service 1300 659 467** – nationwide service that provides 24/7 telephone and online counselling to people who are affected by suicide.
* **Kids Helpline 1800 551 800** – free, private and confidential 24/7 phone and online counselling service for young people aged 5 to 25.
* **QLife 1800 184 527** – is Australia’s first nationally-orientated counselling and referral service for people who are lesbian, gay, bisexual, trans, and/or intersex (LGBTI)
* **National Coronavirus Hotline 1800 020 080** – If you are seeking information on coronavirus (COVID-19). Operates 24 hours, 7 days a week.
 | Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sintomas sa ibaba, mangyaring humingi ng tulong sa propesyonal.* Hindi magawa ang mga simpleng pang-araw-araw na gawain o masiyahan sa mga bagay na karaniwang kinasisiyahan mo;
* Pakiramdam ng kawalan ng pag-asa o interes sa hinaharap;
* Pakiramdam ng pagiging agresibo at walang kontrol;
* Pakiramdam ng pagkabalisa, pagkataranta, at nahihirapang kalmahin ang iyong sarili;
* Pakiramdam na nais mong iwasan ang pakikipag-usap sa mga tao;
* Pakiramdam ng labis na pagkakasala; o
* Nakakaranas ng mga saloobin na saktan ang iyong sarili o ang iba o wakasan ang iyong buhay.

Ang sumusunod na mga serbisyo ay maaaring magbigay ng **agarang tulong*** **Canberra Health Services Access Mental Health 1800 629 354** – Nag-aalok ang Access Mental Health ng mga serbisyong pangkalusugan ng isip na makukuha 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Ang mga serbisyong ito ay nagbibigay sa iyo ng access sa mga serbisyong pagtatasa at paggamot at nag-aalok ng payo at impormasyon tungkol sa hanay ng mga isyu sa kalusugan ng isip.
* **Domestic Violence Crisis Service (02) 6280 0900 or 1800 RESPECT** - Pambansang serbisyo ng Australya sa pagpapayo sa pag-atakeng sekswal, karahasan sa tahanan at pamilya, serbisyo sa impormasyon at pagsangguni. Pagbibigay ng libre at kompidensyal na suporta 24 oras sa isang araw, sa bawat araw ng taon.
* **Lifeline 13 11 14** - pambansang kawanggawa na nagbibigay sa lahat ng Australyano, na nakakaranas ng personal na krisis, ng access sa 24-oras na suporta sa krisis at mga serbisyo sa pagpigil sa pagpapakamatay.
* **BeyondBlue 1300 224 636** - nagbibigay ng impormasyon at suporta upang matulungan ang mga Australyano na makamit ang kanilang posibleng pinakamabuting kalusugan sa isip, anuman ang kanilang edad at saanman sila nakatira.
* **MensLine Australia 1300 78 99 78** - Serbisyo sa pagpapayo sa telepono at online para sa mga kalalakihan.
* **Suicide Call Back Service 1300 659 467** - serbisyo sa buong bansa na nagbibigay ng 24/7 na pagpapayo sa telepono at online sa mga taong apektado ng pagpapakamatay.
* **Kids Helpline 1800 551 800** - libre, pribado at kompidensyal na 24/7 na serbisyo sa pagpapayo sa telepono at online para sa mga kabataan na may edad 5 hanggang 25.
* **QLife 1800 184 527** - ay ang unang pambansang serbisyong pagpapayo at pagsangguni sa Australya na nakatuon sa mga tao na tomboy, bakla, bisexual, trans, at/o intersex (LGBTI)
* **National Coronavirus Hotline 1800 020 080** - Kung naghahanap ka ng impormasyon tungkol sa coronavirus (COVID-19). Bukas ng 24 na oras, 7 araw sa isang linggo.
 |
| **Further information** | **Karagdagang impormasyon** |
| **Australian Red Cross** – Looking after yourself and your family: [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself) **Emerging Minds** – Supporting children during the Coronavirus (COVID-19) outbreak: <https://emergingminds.com.au/> **Headspace** – National Youth Mental Health Foundation providing intervention services to people aged 12–25 years, along with assistance in promoting your wellbeing: <https://headspace.org.au/> **Head to Health** – Mental health resources for your needs: <https://headtohealth.gov.au/> | **Australian Red Cross** - Inaalagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya: [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)**Emerging Minds** - Pagsuporta sa mga bata sa panahon ng pagsiklab sa Coronavirus (COVID-19): <https://emergingminds.com.au/> **Headspace** - National Youth Mental Health Foundation na nagbibigay ng mga serbisyong interbensyon sa mga taong may edad na 12-25 taon, kasama ang tulong sa pagtataguyod ng iyong kagalingan: <https://headspace.org.au/>**Head to Health** - Mga mapagkukunan sa kalusugan ng isip para sa iyong mga pangangailangan: <https://headtohealth.gov.au/> |
| **Food and other supplies** | **Pagkain at iba pang mga panustos** |
| **How do I get food and meals?** | **Paano ako makakakuha ng pagkain?** |
| The ACT Government will provide you with some basic items and an allowance to purchase food while you are in quarantine. These are included in your fixed quarantine fee and will be supplied to you at check-in to the hotel. If you wish to make additional purchases while in quarantine, above the allowance you are given, or from other providers, you will need to pay these costs at the time of making the purchases.This will take the form of:* a **Welcome Box** of groceries (a starter box to help you get through the first day or two);
* a **Grocery Allowance** through Red Baron which will include login details, password and limit; and
* a **Deliveroo Voucher** for ordering take-away meals.

The ACT Government has resources available to help you to make healthier food choices. These can be accessed at <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps>.  | Magbibigay sa iyo ang Pamahalaang ACT ng ilang pangunahing mga item at allowance upang makabili ng pagkain habang ikaw ay nasa kuwarentena. Kasama ang mga ito sa iyong fixed na bayarin sa kuwarentena at ibibigay sa iyo sa iyong pag-check in sa hotel.Kung nais mong gumawa ng mga karagdagang pamimili habang nasa kuwarentena, na higit pa sa allowance na ibinibigay sa iyo, o mula sa ibang mga tagabigay, kakailanganin mong bayaran ang mga halagang ito sa oras ng pagbili.Maaaring ito ay nasa anyo ng:* isang **Welcome Box** ng mga groserya (isang starter box upang matulungan kang makaraos sa una o dalawang araw);
* isang **Grocery Allowance** sa pamamagitan ng Red Baron na kasama ang mga detalye sa pag-login, password at limit; at
* isang **Deliveroo Voucher** para sa pag-order ng mga pagkaing take-away.

May magagamit na mapagkukunan ang Pamahalaang ACT upang matulungan kang makagawa ng mas malusog na mga pagpipilian sa pagkain. Maaaring ma-access ang mga ito sa <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps>. |
| **Red Baron Ordering** | **Pag-order sa Red Baron** |
| The grocery allowance can be used at Red Baron via the website <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>. Please ensure you use this web address. Red Baron has options for boxes of preselected grocery products, or you can select your own items, including preprepared meals. Place your order by 2pm for delivery to the hotel the following day.You will be provided with log-in details to set up an online account, which has been pre-loaded with a limit set by the ACT Government according to your family size. Once you have spent the allowance provided, you will be responsible for any extra costs, which you will need to pay at the time of making purchases. | Ang allowance sa groserya ay maaaring gamitin sa Red Baron sa pamamagitan ng website <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>. Mangyaring tiyaking ginagamit mo ang web address na ito. Ang Red Baron ay may mga pagpipilian na mga kahon ng mga piniling nang mga produktong pang-groserya, o maaari kang pumili ng iyong sariling mga item, kabilang ang mga hinanda nang mga pagkain.Ilagay ang iyong order bago mag-alas-2 ng hapon para sa paghahatid sa hotel kinabukasan.Bibigyan ka ng mga detalye sa pag-log in upang mag-set up ng isang online account, na nilagyan na nang load na may limitasyong itinakda ng Pamahalaang ACT alinsunod sa laki ng iyong pamilya. Kapag nagastos mo na ang allowance na ibinigay, ikaw na ang sasagot sa anumang labis na gastos, na kakailanganin mong bayaran sa oras ng pagbili. |
| **Other online grocery ordering** | **Iba pang pag-order ng groserya sa online**  |
| You can order other groceries online through Coles and Woolworths. You are responsible for paying for this at the time of making any orders. | Maaari kang mag-order ng iba pang mga groserya sa online sa pamamagitan ng Coles at Woolworths. Ikaw ang responsable para sa pagbabayad ng mga ito sa oras ng pag-order. |
| **Take away meals** | **Take away na mga pagkain** |
| A Deliveroo Voucher has been supplied to you to order takeaway meals. Once you have spent the allowance provided, you will be responsible for any extra costs, which you will need to pay at time of making purchases. You can also order through other meal delivery businesses such as UberEats, Menulog, etc., however this will be at your own cost. | Isang Deliveroo Voucher ang ibinigay sa iyo upang mag-order ng mga takeaway na pagkain. Kapag nagastos mo na ang allowance na ibinigay, ikaw na ang sasagot para sa anumang labis na gastos, na kailangan mong bayaran sa oras ng pagbili. Maaari ka ring mag-order sa pamamagitan ng iba pang mga negosyo sa paghahatid ng pagkain tulad ng UberEats, Menulog, atbp., Subalit ito ay sarili mo nang gastos. |
| **How do I get infant food, infant formula, creams, wipes and nappies whilst in quarantine?** | **Paano ako makakakuha ng pagkain para sa sanggol, pormula ng sanggol, mga cream, pamunas at mga nappy habang nasa kuwarentena?** |
| Some nappies and baby food items are available through the Red Baron website. If your child or children require an emergency supply of items that are not included, please let ACT Health know and they can be dropped off at your hotel.You may also purchase additional items from supermarkets and pharmacies for delivery to hotel reception at your own cost. | Ang ilang mga nappy at item ng pagkain ng sanggol ay makukuha sa pamamagitan ng website ng Red Baron. Kung ang iyong anak o mga anak ay nangangailangan ng pang-emerhensyang suplay ng mga item na hindi kasama, mangyaring ipagbigay-alam sa ACT Health at maaari itong ihatid sa iyong hotel.Maaari ka ring bumili ng mga karagdagang item na iyong sariling gastos mula sa mga supermarket at botika na ihahatid sa tanggapan ng hotel. |
| **How do I get toiletries and other personal items?** | **Paano ako makakakuha ng mga panlinis ng katawan at iba pang mga personal na gamit?** |
| Some personal hygiene items are available through the Red Baron website. You may also purchase additional products and branded items from supermarkets and pharmacies for delivery to the hotel reception at your own cost. | Ang ilang mga personal na gamit sa kalinisan ay makukuha sa pamamagitan ng website ng Red Baron.Maaari ka ring bumili ng mga karagdagang produkto at mga de-tatak na bagay mula sa mga supermarket at botika na ihahatid sa tanggapan ng hotel sa iyong sariling gastos. |
| **What isn’t supplied?** | **Ano ang hindi isinusuplay?** |
| The ACT Government will not facilitate the purchasing of any of the following:* Alcohol
* Cigarettes, tobacco, or any other smoking products
* Gratuities
* In room movies
* Laundry/dry cleaning, unless you do not have access to a washing machine or dryer
* Phone usage
* Minibar
 | Hindi gagawing madali ng Pamahalaang ACT ang pagbili ng alinman sa mga sumusunod:* Alkohol
* Mga sigarilyo, tabako, o iba pang mga produktong paninigarilyo
* Mga kabayaran (gratuities)
* Mga tsanel ng pelikula sa silid
* Paglalaba/dry cleaning, maliban kung wala kang access sa isang washing machine o dryer
* Paggamit ng telepono (phone usage)
* Minibar
 |
| **Relevant links** | **Mga nauugnay na link** |
| * **Red Baron** ‒ <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>
* **The two major supermarket chains that offer delivery in Canberra are:**
	+ Woolworths Supermarket ‒ <https://www.woolworths.com.au/>
	+ Coles Supermarket ‒ <https://www.coles.com.au/>
* **Meals from local Canberra restaurants** can be ordered for delivery via Canberra Eats ‒ <https://www.canberraeats.com/>
* **Major pharmacy chains in Canberra include:**
	+ Priceline Pharmacy ‒ <https://www.priceline.com.au/> ‒ your nearest store is Canberra Centre (for delivery only).
	+ Capital Chemist ‒ <https://www.capitalchemist.com.au/> ‒ your nearest stores are Dickson, O’Conner and Lyneham (for delivery only).
	+ Cincotta Discount Chemist ‒ <https://www.cincottachemist.com.au/> ‒ your nearest store is Dickson (for delivery only).
 | * **Red Baron** - <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>
* **Ang dalawang pangunahing mga sangay ng supermarket na nag-aalok ng paghahatid sa Canberra ay:**
* Woolworths Supermarket - <https://www.woolworths.com.au/>
* Coles Supermarket - <https://www.coles.com.au/>
* **Ang mga pagkain mula sa mga lokal na restoran ng Canberra** ay maaaring orderin para maihatid sa pamamagitan ng Canberra Eats - <https://www.canberraeats.com/>
* **Ang mga pangunahing sangay ng botika sa Canberra ay kinabibilangan ng:**
* Priceline Pharmacy - https://www.priceline.com.au/ - ang iyong pinakamalapit na botika ay Canberra Center (para sa paghahatid lamang).
* Capital Chemist - <https://www.capitalchemist.com.au/> - ang iyong pinakamalapit na botika ay ang Dickson, O'Conner at Lyneham (para sa paghahatid lamang).
* Cincotta Discount Chemist - <https://www.cincottachemist.com.au/> -ang iyong pinakamalapit na botika ay Dickson (para sa paghahatid lamang).
 |
| **Hotel services and exercise** | **Mga serbisyo at pag-eehersisyo sa hotel** |
| **What should I do with my rubbish?** | **Ano ang dapat kong gawin sa aking basura?** |
| Please place your rubbish in a plastic bag and tie the bag securely. Place the bag of rubbish outside the room and notify the hotel reception that you have rubbish that needs collection. If you need additional plastic bags for your rubbish, please contact hotel reception. | Mangyaring ilagay ang iyong basura sa isang plastik bag at itali nang ligtas ang bag. Ilagay ang bag ng basura sa labas ng silid at abisuhan ang tanggapan ng hotel na mayroon kang basura na kailangang kolektahin. Kung kailangan mo ng karagdagang mga plastik bag para sa iyong basura, mangyaring makipag-ugnay sa tanggapan ng hotel. |
| **How do I do my laundry?** | **Paano ako maglalaba?** |
| You can use the washing machine and dryer in your hotel room or apartment. If you have any problems with using these, please contact hotel reception. | Maaari mong gamitin ang washing machine at dryer sa iyong hotel room o apartment. Kung mayroon kang anumang mga problema sa paggamit ng mga ito, mangyaring makipag-ugnay sa tanggapan ng hotel. |
| **What if there is an evacuation at the hotel?** | **Paano kung mayroong magiging paglikas sa hotel?** |
| In the unlikely event that there is an evacuation at the hotel you are staying at (e.g. due to a fire alarm), you and everyone in your family must wear a surgical mask to proceed outside your room. Young children who cannot tolerate the mask do not need to wear one. You will find these behind the entry door to your room.You must follow the instructions of hotel staff and any emergency services personnel. You must always remain 1.5 metres away from other people (except the family members that you are sharing a hotel suite with). | Sa hindi inaasahang pangyayari at nagkaroon ng paglikas sa hotel na iyong tinutuluyan (hal. dahil sa alarma ng sunog), ikaw at lahat sa iyong pamilya ay dapat magsuot ng surgical mask upang makalabas ng iyong silid. Ang mga maliliit na bata na hindi matagalan ang mask ay hindi kailangang magsuot nito. Mahahanap mo ang mga ito sa likod ng pinto ng iyong silid.Dapat mong sundin ang mga tagubilin ng kawani ng hotel at sinumang tauhan ng mga serbisyong pang-emerhensya. Dapat kang laging manatili na 1.5 metro ang layo sa ibang mga tao (maliban sa mga miyembro ng pamilya na kasama mo sa isang silid ng hotel). |
| **How can I get exercise?** | **Paano ako makakapag-ehersisyo?** |
| It is important to try and get some physical activity each day. We recognise that this is difficult in a confined space. If possible, you can do some exercises in your hotel suite, or on the balcony. There are fitness apps you can download with suggestions for exercises to do in a small space. | Mahalagang subukan at gumawa ng ilang pisikal na aktibidad araw-araw. Alam namin na mahirap ito sa isang kulob na lugar. Kung posible, maaari kang gumawa ng ilang ehersisyo sa iyong silid sa hotel, o sa balkonahe. Mayroong mga fitness app na maaari mong i-download na may mga mungkahing mga ehersisyo na magagawa sa maliit na espasyo. |
| **Useful exercise links** | **Magagamit na mga link sa pag-eehersisyo** |
| * **Chair Yoga by Lesley Levy** – <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** – <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow:** This video is a chair yoga practice of standing postures using a chair as a prop – <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 | * **Chair Yoga by Lesley Levy** – <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** – <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow**: Ang video ay chair yoga na pagsasanay sa mga posturang pagtayo gamit ang silya – <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 |
| **Leaving Quarantine** | **Pag-alis sa Kuwarentena** |
| Your quarantine period will end at 11:59pm on day 14 of your quarantine period, noting that the day of your arrival is counted as day 0 of your mandatory quarantine period.ACT Health will provide you with the clearance necessary to end your mandatory quarantine period. This will include a face to face health check by a Public Health Officer on day 14 of your quarantine period. | Ang iyong panahon ng kuwarentena ay magtatapos sa 11:59 pm sa ika-14 na araw ng panahon ng iyong kuwarentena, tandaan na ang araw ng iyong pagdating ay binibilang bilang ika-0 na araw ng iyong sapilitang panahon ng kuwarentena.Magbibigay sa iyo ang ACT Health ng clearance na kinakailangan upang wakasan ang iyong sapilitang panahon ng kuwarentena. Kasama dito ang harapang pagsusuri sa kalusugan ng isang Public Health Officer sa ika-14 na araw ng iyong panahon ng kuwarentena. |
| **Exit letter** | **Exit letter** |
| If you test negative for COVID-19 and do not display any symptoms relating to COVID-19, ACT Health will provide you with an ‘exit letter’. The letter will be provided to you on day 14 of your quarantine period. The letter will state that you have returned to Australia from overseas and fulfilled the 14 day quarantine requirement in accordance with the *ACT Public Health (Returned Travellers) Emergency Direction 2020.*If you test positive for COVID-19 during your quarantine period or you are found to be unwell during the health check on day 14, your isolation period may be extended. You will be provided with an exit letter when you are cleared to leave isolation. | Kung negatibo ang iyong pagsusuri para sa COVID-19 at hindi ka nagpapakita ng anumang mga sintomas na nauugnay sa COVID-19, bibigyan ka ng ACT Health ng isang ‘exit letter’. Ibibigay sa iyo ang sulat sa ika-14 ng araw ng iyong panahon ng kuwarentena. Isasaad sa liham na ikaw ay bumalik sa Australya mula sa ibang bansa at tumupad sa 14 na araw na kahingian sa kuwarentena alinsunod sa *ACT Public Health (Returned Travellers) Emergency Direction 2020*.Kung nagpositibo ka sa pagsusuri para sa COVID-19 sa panahon ng iyong kuwarentena o napag-alaman na ikaw ay nagkasakit sa panahon ng pagsusuri sa kalusugan sa ika-14 na araw, maaaring palawigin ang iyong panahon ng pagbubukod ng sarili. Bibigyan ka ng isang exit letter kapag na-clear ka nang umalis sa pagkakabukod. |
| **Quarantine fees** | **Mga bayarin sa kuwarentena** |
| From 5 August 2020 all returned travellers must pay for their hotel quarantine. The quarantine accommodation fee is a fixed cost which includes the cost of the hotel room, a standard food and meals cost, and other associated costs. Prior to check out of quarantine, you will receive an invoice from the ACT Government. You will have 30 days to pay the invoice and the due date will be stated on the invoice. Please refer to the Quarantine Fee factsheet provided to you, or you can read more information online. | Mula ika-5 ng Agosto 2020 lahat ng mga bumalik na manlalakbay ay dapat magbayad para sa kanilang kuwarentena sa hotel. Ang bayad sa akomodasyon ng kuwarentena ay isang fixed na halaga na kasama ang bayad sa silid ng hotel, halaga ng istandard na pagkain, at iba pang nauugnay na gastos.Bago mag-check out sa kuwarentena, makakatanggap ka ng invoice mula sa Pamahalaang ACT. Mayroon kang 30 araw upang bayaran ang invoice at ang takdang petsa ay nakasaad sa invoice. Mangyaring sumangguni sa papel-kaalaman na Quarantine Fee na ibinigay sa iyo, o maaari kang magbasa ng karagdagang impormasyon sa online. |
| **Travel home** | **Paglalakbay pauwi**  |
| You are responsible for arranging your own travel home at the end of your quarantine period.Please note that other States and Territories may have additional quarantine requirements that may be imposed after arrival. Please check relevant State and Territory websites for up to dateinformation on border restrictions and quarantine requirements.The check-out time at the end of your quarantine period (on day 15) will be in accordance with hotel policy. | Ikaw ay responsable para sa pag-aayos ng iyong sariling paglalakbay pauwi sa pagtatapos ng iyong panahon ng kuwarentena.Mangyaring tandaan na ang iba pang mga Estado at Teritoryo ay maaaring may karagdagang mga kahingian sa kuwarentena na maaaring ipataw sa pagdating. Mangyaring tingnan ang mga nauugnay na website ng Estado at Teritoryo para sa napapanahong impormasyon tungkol sa mga paghihigpit sa border (hangganan) at mga kahingian sa kuwarentena.Ang oras ng check-out sa pagtatapos ng iyong panahon ng kuwarentena (sa ika-15 araw) ay alinsunod sa patakaran ng hotel. |
| **Additional information** | **Karagdagang impormasyon** |
| If you have any concerns regarding your hotel accommodation, please contact hotel reception.For other issues, please contact ACT Health on 5124 6209 (24 hours).Please find below some links to further information:* **ACT Government COVID-19 webpage** – <https://www.covid19.act.gov.au/>
* **Australian Government COVID-19 webpage** – <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **Australian Red Cross** – Looking after yourself and your family – [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)
* **Emerging Minds** – Supporting children during the Coronavirus (COVID-19) outbreak – <https://www.emergingminds.com.au/>
 | Kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa iyong akomodasyon sa hotel, mangyaring makipag-ugnay sa tanggapan ng hotel.Para sa iba pang mga isyu, mangyaring makipag-ugnay sa ACT Health sa 5124 6209 (24-oras).Mangyaring hanapin sa ibaba ang ilang mga link para sa karagdagang impormasyon:* **ACT Pamahalaang COVID-19 webpage** - <https://www.covid19.act.gov.au/>
* **Pamahalaang Australya COVID-19 webpage** - <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **Australian Red Cross** - Pangangalaga ng iyong sarili at ng iyong pamilya - [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)
* **Mga Umuusbong na Isip** - Pagsuporta sa mga bata sa panahon ng pagsiklab ng Coronavirus (COVID-19) - <https://www.emergingminds.com.au/>
 |