|  |  |
| --- | --- |
| English | Dari |
| **What can I do in quarantine?** | **در قرنطين چه کرده ميتوانم؟** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | در قرنطين بودن به اين معناست که در خانه يا اتاق هوتل تان بمانيد. |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | اگر باغ شخصى، حويلى شخصى يا بالکن (برنده) شخصى داشته باشيد. |
| you can go outside into those private areas. | به اين جا هاى شخصى بيرون رفته ميتوانيد. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | اگر اشخاص ديگر در خانۀ تان با شما باشند و اين اشخاص ھم در قرنطين نباشند، |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | شما واقعاً بايد از اين اشخاص تا حدى که ميتوانيد دورى کنيد. |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | اين بدان معناست که بايد در اتاق خواب تنها بخوابيد. |
| ideally use a separate bathroom | خوب است که از يک تشناب جداگانه استفاده کنید |
| and spend as little time as possible in communal areas. | و تا حد ممکن وقت کم را در جاهاى عمومى بگذرانيد. |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | اگر ضرورت باشد که با اشخاص ديگر در خانۀ تان در عين اتاق باشيد، |
| you should ideally wear a surgical mask. | مناسب است که يك ماسک جراحی بپوشید. |
| If you develop symptoms of COVID-19  | اگر علايم کوويد ١٩ را بروز ميدهيد |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  | و اينھا شامل تب، سرفه، گلودردى، نفس تنگى يا از بين رفتن حس بو يا طعم باشند |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | بايد ترتيبات آزمايش شدن براى کوويد ١٩ را بگيريد. |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | اگر علايم شديد داريد و حالت اضطرارى باشد، |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | بايد به ٠٠٠ زنگ بزنيد يا به شعبۀ عاجل شفاخانه مراجعه کنيد |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | ولى مهم است به کارمند ٠٠٠ يا شفاخانه بگوٸيد که فعلاً در قرنطين هستيد. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **در قرنطين چه کرده ميتوانم؟** |
| So while you are in quarantine, | وقتى كە در قرنطين هستيد |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | نميتوانيد خانۀ تانرا بخاطر رفتن به مکتب، رفتن به کار يا رفتن به جاهاى عمومى ترک کيد. |
| This means that you cannot go food shopping,  | به اين معنا که براى خريدن غذا رفته نميتوانيد. |
| so you need to order your food or groceries online,  | بناً بايد غذا يا مواد خورکى تانرا آنلاين فرمايش دھيد، |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | يا از اعضاى خانواده يا دوستان بخواهيد که غذا يا مواد خوراکى تانرا بياورد و در مقابل دروازۀ منزل تان بگذارند. |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | اين ھمچنان بدان معنی است که نمی توانید به دوا خانه بروید. |
| If you need medication,  | اگر به دوا ضرورت داريد، |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | بازھم از دوستان يا خويشاوندان خواسته ميتوانيد که آنرا به دروازۀ تان برسانند، |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | يا ميتوانيد با دواخانۀ محلى تان به خاطر صحبت دربارۀ گزينه هاى رساندن به خانه تماس بگيريد. |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | هرچيزيکه به خانۀ شما رسانده ميشود بايد در مقابل دروازۀ تان گذاشته شود. |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | مهم است اينرا هم بدانيد که نميتوانيد با وسايل نقليۀ عمومى سفر کنيد. |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | اينها شامل بسها، سوارى هاى مشترک، تکسى ها، و انواع ديگر وسايل نقليۀ عامه اند. |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | و نميتوانيد بازديدکنندۀ در خانۀ تان داشته باشيد که بصورت عادى در آنجا زندگى نميکند. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **من چه کرده ميتوانم که خود و جامعه را از کوويد ١٩ محافظت کنم؟** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | **بسيار مهم استکه اگر کدام علايم کوويد ١٩ را تبارز دهيد،** |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | **قطع نظر از اينکه چقدر خيفف است، حتى اگر تخريش گلو يا آمدن آب بينى باشد،** |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | **به يکى از ساحات آزمايش ما برويد و خود را براى کوويد ١٩ آزمايش کنيد.** |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | **این برای همه صدق می کند، و به خصوص اگر اخیراً از ویکتوریا برگشته باشيد.** |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | **اگر احساس مريضى ميکنيد در خانه بمانيد،** |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | **مگر اينکه بخاطر آزمايش شدن براى کوويد ١٩ يا طلبيدن مراقبت طبى بيرون ميرويد.** |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | **و اين ھم بسيار مهم استکه هرکس در جامعه به اجراى منظم نظافت دستها ادامه بدهد،** |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | **و بە گرفتن فاصلۀ جسمانى ١،٥ متر ادامه بدهد.** |
| Before you travel from Victoria to the ACT, Phone the COVID-19 Helpline on (02) 6207 7244.To find out more about applying for an exemption to visit the ACT, visit www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. | **قبل از انکه از ويکتوريا به** ACT **سفر کنيد، به تلفون کمکى کوويد ١٩ به شمارۀ** **٦٢٠٧٧٢٤٤(٠٢) زنگ بزنيد.****بخاطر حصول معلومات بيشتر دربارۀ درخواست کردن معافيت سفر به ACT** [www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions](http://www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions) **را ببينيد.** |