**ACT Government**

**COVID-19 Factsheet**

|  |  |
| --- | --- |
| English | Arabic |
| **COVID-19 Information for Overseas Travellers** **in Hotel Quarantine** | **معلومات عن COVID-19 للمسافرين من الخارج** **الموجودين في الحجر الصحي في الفنادق**  |
| **Useful contacts:** | **جهات اتصال مفيدة:** |
| **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. | **خدمات الطوارئ:** اتصل بالرقم 000 في حال حدوث حالة طارئة. اذكر أنك في الحجر الصحي بالفندق.**ACT Health (دائرة الصحة في مقاطعة العاصمة الأسترالية):** (02) 5124 6209لأية أسئلة أو مخاوف بشأن فترة حجرك الصحي أو للإبلاغ عن أية أعراض تتعلق بـ COVID-19.**Weston Creek Respiratory Assessment Centre Nursing/Medical Support Service** **(خدمة التمريض/الدعم الطبي في مركز وستون كريك لتقييم الجهاز التنفسي):**الهاتف: (02) 5124 4076يُفتح من الساعة 7:30 صباحًا حتى الساعة 22:00 مساءً، سبعة أيام في الأسبوع، للحصول على المشورة الطبية. |
| **Introduction to quarantine** | **مقدّمة للحجر الصحي** |
| **Mandatory quarantine for international arrivals** | **الحجر الصحي الإلزامي للمسافرين الدوليين الواصلين** |
| 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. | يجب على جميع المسافرين الذين يصلون إلى مطار كنبرا الدخول إلى الحجر الصحي في منشأة إقامة معتمدة من قِبل الحكومة لمدة 14 يومًا من يوم وصولهم. هذا الأمر مطلوب بموجب *قانون الصحة العامة لعام 1997*. يّعتبر عدم التقيّد بمتطلبات الحجر الصحي مخالفة، مع فرض غرامات تصل إلى **8000 دولار** للأشخاص الذين لا يتقيدون بها.ستتلقى فاتورة برسم الإقامة في الحجر الصحي بعد انتهاء فترة حجرك الصحي. رسم الإقامة في الحجر الصحي هو تكلفة ثابتة تشمل تكلفة غرفة الفندق وتكلفة قياسية للطعام والوجبات والتكاليف الأخرى المرتبطة بها. هناك مزيد من المعلومات أدناه وفي ’نشرة معلومات رسوم الحجر الصحي‘. |
| **Why am I being quarantined?** | **لماذا أنا في الحجر الصحي؟** |
| 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. | تحدث معظم حالات COVID-19 المكتشفة في أستراليا بين المسافرين العائدين من الخارج. لهذا السبب، يجب أن يخضع المسافرون العائدون إلى أستراليا لفترة الحجر الصحي الإلزامية لمنع انتقال COVID-19 في المجتمع. |
| **How long does mandatory quarantine last?** | **ما هي مدة الحجر الصحي الإلزامي؟** |
| 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. | فترة الحجر الصحي هي 14 يومًا من يوم وصولك إلى ACT. يتم اعتبار يوم وصولك أنه اليوم 0. والسبب هو أنه بالنسبة لـ COVID-19 يمكن أن تستمر فترة الحضانة (أي المدة بين الإصابة وظهور الأعراض) لغاية 14 يومًا. إذا تم تشخيص إصابتك بـ COVID-19 خلال فترة الحجر الصحي، فقد يُطلب منك البقاء في العزل لفترة أطول. |
| **What does it mean to be in quarantine?** | **ماذا يعني أن تكون في الحجر الصحي؟** |
| 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.
 | أثناء وجودك في الحجر الصحي، **يجب عليك البقاء في غرفتك بالفندق**. إن ACT Health مستعدة لدعمك وسوف تتصل بك كل يوم للتحقق من صحتك وعافيتك. من أجل سلامتك الشخصية، إذا لم نتمكن من الاتصال بك سيقوم أحد موظفي ACT Health أو أحد أفراد الشرطة بإجراء فحص التأكّد من عافيتك.أثناء وجودك في الحجر الصحي، تحتاج إلى مراقبة احتمال ظهور أعراض COVID-19 (مثل الحمى أو السعال أو التهاب الحلق أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم أو التذوق). إذا ظهرت عليك أعراض، **فمن المهم جدًا أن تقوم بإخطار ACT Health والترتيب لإجراء فحص COVID-19**. يمكن العثور على تفاصيل حول كيفية القيام بذلك في قسم ’الأمور الصحية والطبية‘ من هذا الكتيب.أثناء وجودك في الحجر الصحي، **يجب عليك الامتناع عن ما يلي**:* استقبال أي زوار
* زيارة أشخاص آخرين يقيمون في الفندق
* الذهاب إلى بهو الفندق أو صالة الجمنازيوم أو أية مساحات مشتركة أخرى داخل الفندق
* المغادرة للذهاب إلى منزلك أو عملك أو مدرستك أو أية أمكنة عامة
* السفر في وسائل المواصلات العامة، أو في سيارة أجرة أو في سيارة مشتاكة مع آخرين، ما لم يكن لديك إعفاء محدد لذلك.

أثناء وجودك في الحجر الصحي، **يمكنك ما يلي**:* الذهاب إلى شرفة غرفتك بالفندق. إذا كنت تريد التحدث مع أشخاص على شرفات مجاورة، فيجب أن تبقى على بعد 1,5 متر على الأقل.
* استخدام الهواتف المحمولة أو أجهزة الكمبيوتر للبقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء.
 |
| **Can I apply for an exemption to quarantine?** | **هل يمكنني التقدم بطلب للحصول على إعفاء من الحجر الصحي؟** |
| 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. | يمكنك التقدم بطلب للحصول على إعفاء من الحجر الصحي في الفندق لأسباب طبية أو على أساس الرأفة. سيتم النظر بعناية في ظروف كل طلب للحد من خطر انتشار COVID-19 في المجتمع أو النظام الصحي.لتقديم طلب للحصول على إعفاء، يُرجى الكتابة على عنوان البريد الإلكتروني التالي *COVID.Exemptions@act.gov.au*. يجب أن تتضمن هذه الرسالة الإلكترونية اسمك، والمكان الذي تقوم فيه حاليًا بالحجر الصحي، وأسباب طلب الإعفاء، والمكان الذي تقترح الإقامة فيه لبقية فترة الحجر الصحي، وكيف تخطط للذهاب إلى هناك.إذا كان طلب الإعفاء الذي تقدّمه يتضمن مغادرة ACT لتنفيذ الحجر الصحي في ولاية أو مقاطعة أسترالية أخرى، فستحتاج أيضًا إلى تقديم طلب إعفاء إلى الجهة المختصة في الولاية أو المقاطعة التي تنوي السفر إليها. |
| **Health and medical information** | **معلومات عن الأمور الصحية والطبية** |
| **What if I have a medical emergency?** | **ماذا لو كنت أعاني من حالة طبية طارئة؟** |
| **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. | **إذا كانت لديك أعراض شديدة (مثل صعوبة التنفس أو ألم في الصدر)، يُرجى الاتصال على الرقم ثلاثة أصفار (000)**. أخبر موظفي الإسعاف أنك في الحجر الصحي بالفندق بعد عودتك مؤخرًا من الخارج. |
| **Do I need to wear a mask?** | **هل أحتاج إلى ارتداء كمّامة؟** |
| 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. | متى دخلت إلى غرفتك بالفندق، لن تحتاج إلى ارتداء كمّامة إذا لم يكن لديك أية أعراض. ستحتاج إلى ارتداء كمّامة عند فتح الباب لأي شخص، مثل موظفي ACT Health. وسيتم توفير الكمّامات لك عند تسجيل وصولك إلى الفندق.إذا ظهرت عليك أعراض وكان هناك أفراد من العائلة يشاركونك غرفتك بالفندق، يجب عليك ارتداء كمّامة داخل غرفة الفندق. أما الأطفال الصغار الذين لا يستطيعون تحمّل الكمّامة فليس عليهم أن يرتدوها. |
| **Do I have to be tested for COVID-19 while I am in quarantine?** | **هل يتعين عليّ الخضوع لفحص COVID-19 أثناء وجودي في الحجر الصحي؟** |
| 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.  | بموجب *قانون الصحة العامة لعام 1997*، يجب أن يخضع جميع المسافرين العائدين من الخارج لفحص COVID-19 قبل مغادرة الحجر الصحي. وسبب ذلك هو التأكد من أنه من الآمن العودة إلى مجتمعك المحلي، لأن عددًا قليلاً من الأشخاص المصابين بـ COVID-19 لا يعانون من أية أعراض ولكن يظل بالإمكان أن ينشروا المرض للآخرين.في اليوم 10-12 من فترة حجرك الصحي، ستقوم ACT Health بترتيب زيارة ممرضين لك في غرفتك بالفندق لإجراء هذا الفحص لك ولأفراد عائلتك. سيتم إخطارك مسبقًا باليوم الذي سيتم فيه إجراء الفحص. إذا لم تحضع لفحص COVID-19 هذا، فسيتم تمديد فترة حجرك الصحي لمدة 10 أيام إضافية (إلى ما مجموعه 24 يومًا).وبالإضافة إلى ذلك، فإن سياسة ACT الصحية هي أن تجري أيضًا فحص COVID-19 في اليوم 0-2 من فترة الحجر الصحي. وهذا يمكن أن يساعد في حماية الآخرين الذين معك في الحجر الصحي. وعلاوة على ذلك، إذا كنت مصابًا بـ COVID-19 ولم تكن لديك أية أعراض، فإن إجراء فحص في اليوم 0-2 من فترة الحجر الصحي قد يحول دون تمديد فترة عزلك، لأن التشخيص سيتم في وقت مبكر من فترة الحجر الصحي. ستقوم ACT Health بالإعداد لقيام الممرضين بزيارتك في غرفتك بالفندق لإجراء الفحص. وسيتم إخطارك في أي يوم سيتم إجراؤه.بعد كل فحص، ستقدم لك ACT Health نتائجك في غضون يوم إلى يومين. إذا كانت نتيجة فحص COVID-19 إيجابية (أي وجود إصابة)، فسوف تقدم لك ACT Health الإرشاد حول ما يجب عليك القيام به وكيفية الحصول على الدعم الطبي. |
| **What should I do if I develop symptoms of COVID-19?** | **ماذا عليّ أن أفعل إذا ظهرت لدي أعراض 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. | الأعراض الرئيسية لـ COVID-19 هي الحمى والسعال والتهاب الحلق وضيق التنفس وفقدان حاسة الشم وفقدان حاسة التذوق. أما الأعراض الأقل شيوعًا فهي رشح الأنف/تزكّم الأنف وآلام العضلات وآلام المفاصل والإسهال والغثيان والقيء وفقدان الشهية.**إذا ظهرت لديك أي من هذه الأعراض**، يُرجى إخطار ACT Health إما عندما تجري ACT Health اتصالها اليومي المعتاد معك أو بالاتصال على الرقم **(02) 5124 6209**. يمكنك بعد ذلك الاتصال بخدمة التمريض والدعم الطبي في مركز وستون كريك لتقييم الجهاز التنفسي على الرقم **(02) 5124 4076** للترتيب لإجراء فحص COVID-19 في غرفتك بالفندق. أوقات عمل المركز هي 7:30 صباحًا - 10 مساءً سبعة أيام في الأسبوع. إذا ظهرت عليك أعراض خفيفة خارج ساعات الدوام هذه، يُرجى الانتظار حتى الصباح للاتصال بـ ACT Health ومركز وستون كريك لتقييم الجهاز التنفسي.هذه خدمة مجانية وليس من المطلوب أن تكون مسجلاً لدى مديكير للحصول على هذه الخدمة. ستوفر هذه الخدمة تقييمًا أوليًا على أساس الرعاية الصحية عن بُعد مع ممرض ممارس متقدم أو ممرض ممارس. وإذا لزم الأمر، سيتم تقييمك أيضًا من قبل طبيب عام. وعند الضرورة، ستقوم الخدمة بترتيب تقييم شخصي وفحص COVID-19 في فندقك. |
| **What if I test positive and am quarantining as part of a family group?** | **ماذا لو كانت نتيجة الفحص إيجابية (إصابة) وكنت في الحجر الصحي كجزء من مجموعة عائلية؟** |
| 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. | إذا ظهرت عليك أنت أو أحد أفراد مجموعة عائلتك أعراضًا وكانت نتيجة فحص COVID-19 إيجابية، فقد يكون من الضروري فصل مجموعة عائلتك لحماية أفراد العائلة الآخرين. سيتم اتخاذ قرار بذلك على أساس كل حالة على حدة. |
| **What if I need a medical assessment and/or prescription?** | **ماذا لو احتجت إلى تقييم طبي و/ أو وصفة طبية؟** |
| 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*](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/*](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: | هناك عدة خيارات للحصول على تقييم طبي غير عاجل و/أو للحصول على وصفة طبية:* إذا كنت مسجلاً حاليًا لدى مديكير، يمكنك الاتصال بطبيب عام (GP) إما محليًا أو في ولاية أو مقاطعة أسترالية أخرى لطلب استشارة رعاية صحية عن بُعد (تقييم عبر الهاتف). **نشجعك على الاتصال بطبيبك العام حتى لو كان في ولاية أو مقاطعة أسترالية أخرى، إذا كان لديك طبيب من هذا القبيل**. قد يتم تحصيل رسوم استشارة منك. إذا كنت في فئة المرضى المعرضين للخطر، يجب أن يستوفي الطبيب أتعابه مقابل الاستشارة مباشرة من الحكومة.
* يمكنك العثور على طبيب عام محلي في كنبرا، بما في ذلك الممارسين العامين بعد ساعات العمل، من خلال زيارة صفحة “Find a health service” ("ابحث عن خدمة صحية") التابعة لحكومة ACT في الموقع [*http://findahealthservice.act.gov.au*](http://findahealthservice.act.gov.au) واختيار “General Practitioner” ("ممارس عام").
* يوجد أيضًا مركز التمريض/خدمة الدعم الطبي التابع لمركز تقييم الجهاز التنفسي في وستون كريك لتقديم التقييم الطبي إذا كنت مريضًا. يمكن للمركز أيضًا المساعدة في الإعداد لاستشارة طبيب عام لإعطاء وصفة طبية عن بُعد. يرجى ملاحظة أنه سيتم إعطاء الأولوية لتقييم الأشخاص الذين ليسوا على ما يرام. يمكن الاتصال بالمركز على الرقم **(02) 5124 4076،** من الساعة 7:30 صباحًا حتى 10 مساءً يوميًا. هذه خدمة مجانية ولا تحتاج أن تكون مسجلاً لدى مديكير للحصول على هذه الخدمة.
* يمكن لخدمة Locum Medical Service (CALMS)في كنبرا تقديم الرعاية الطبية خارج ساعات العمل لمراجعة الحالات الطبية غير العاجلة. عند الاتصال بـ CALMS، أخبرهم أنك حاليًا في الحجر الصحي بالفندق بخصوص COVID-19 واطلب استشارة على أساس الرعاية الصحية عن بُعد. عند الاقتضاء، قد يكون من الممكن لطبيب CALMS زيارتك في الفندق. يمكن الاتصال بـ CALMS على الرقم **1300 422 567** من الساعة 6.30 مساءً إلى 8.30 صباحًا في أيام الأسبوع وخلال عطلات نهاية الأسبوع من 6 مساءً يوم الجمعة إلى 8.30 صباحًا يوم الاثنين. لا تحتاج إلى أن تكون مسجلاُ لدى مديكير للحصول على خدمة CALMS. للمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة موقعهم الإلكتروني: [*http://calms.net.au/*](http://calms.net.au/).

يمكن لأحد الأطباء العامين أن يرتب لك إرسال وصفتك الطبية إلى صيدلية محلية يمكنها تقديم خدمة التوصيل إلى الفندق. ستحتاج بعد ذلك إلى الاتصال بالصيدلية لترتيب الدفع، ويمكن للصيدلية توصيل أدويتك إلى الفندق. إذا كنت تتصل بطبيب عام في ولاية أو مقاطعة أسترالية أخرى، سيكون عليه إخبارك بما إذا كانت الوصفات الطبية الإلكترونية مقبولة بموجب تشريعات الولاية / المقاطعة المحلية. يمكن للصيدليات المحلية التالية في ACT توصيل الأدوية إلى فندقك: |
| **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?** | **ماذا لو كنت حاملاً؟** |
| 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. | إذا كنت حاملاً، يُرجى التأكد من إبلاغ ACT Health بهذا الأمر عند وصولك. ستساعدك ACT Health في تنسيق أية رعاية قبل الولادة قد تحتاجين إليها خلال فترة الحجر الصحي.إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو المشورة، يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بدعم الحمل والأمومة المبكرة في ظل جائحة COVID-19 على الرقم **(02) 5124 1775** من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا إلى 5 مساءً. ستحتاجين إلى ترك رسالة باسمك ورقم الاتصال الخاص بك، وسيقوم شخص من هناك بالاتصال بك لاحقًا.إذا كنت حاملاً ولديك مخاوف بشأن صحتك أثناء وجودك في الحجر الصحي، يُرجى اتباع النصائح أعلاه لطلب التقييم الطبي. إذا كانت لديك أعراض شديدة أو إذا لم تتمكني من الحصول على تقييم طبي سريعًا، يُرجى الاتصال بالرقم ثلاثة أصفار (000). أخبري الموظفين هناك أنك في الحجر الصحي بالفندق بعد عودتك مؤخرًا من الخارج. |
| **Medicare information** | **معلومات بشأن مديكير** |
| 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>  | إذا كنت مقيمًا دائمًا في أستراليا وعشت في الخارج لأكثر من 12 شهرًا فلن تكون مسجلاً لدى مديكير. يتوفر مزيد من المعلومات حول كيفية إعادة التسجيل لدى مديكير في موقع Services Australia على العنوان: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident>إذا كنت مواطنًا أستراليًا ولكنك عشت في الخارج لأكثر من 5 سنوات، فستحتاج إلى الاتصال بمديكير لتمديد تسجيلك لدى مديكير. يتوفر مزيد من المعلومات على موقع 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** | **معلومات للعائلات** |
| **Supporting children in quarantine** | **دعم الأطفال في الحجر الصحي** |
| 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.
 | للآباء والأمهات ومقدمي الرعاية، تحدث بوضوح وهدوء مع الأطفال حول ما يحدث.* من الشائع أن يصبح الأطفال أكثر تطلبًا من الوالدين ويسعون إلى زيادة الارتباط في أوقات عدم اليقين. وقد تزيد بيئة غرفتك في الفندق غير المألوفة لطفلك من مشاعر التوتر لديه. يمكن أن توفّر الأنشطة الإبداعية، مثل الرسم واللعب التخيلي بالألعاب (أو باستخدام الأشياء الآمنة للأطفال الموجودة في غرفتك بالفندق) والغناء، فرصًا لطفلك للتعبير عن مشاعر مثل الخوف والحزن وتنفيسها.
* ساعد في إيجاد نظام في روتينهم اليومي (حتى لو كان هذا مختلفًا عن المعتاد). يمكن أن يشمل ذلك التعلّم واللعب والاسترخاء. وعند الإمكان، دعهم يتابعون الواجبات المدرسية والدراسة والأنشطة الروتينية (مثل أوقات الوجبات وأوقات النوم).
* ضع حدودًا لمدى وصولهم إلى الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الصور المزعجة، وذلك لمنع القلق.
* استخدم تقنية الفيديو لمساعدة الأطفال في الحفاظ على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة.
* تذكر أن الأطفال غالبًا ما يأخذون إشاراتهم العاطفية من الأشخاص الكبار المهمين في حياتهم، لذا فإن كيفية استجابة الكبار للموقف مهم جدًا.
* يمكنك أيضًا الاتصال بخط المساعدة الخاص بـ COVID-19 لمسائل الحمل وتربية الأطفال في المراحل المبكرة على الرقم **(02) 5124 1775**  من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا إلى 5 مساءً. عليك ترك رسالة باسمك ورقم الاتصال الخاص بك، وسيقوم أحد الموظفين هناك بمعاودة الاتصال بك.
 |
| **Supporting young people/teenagers in quarantine** | **دعم الشباب/المراهقين في الحجر الصحي** |
| * 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/>.
 | * فكّر في كيفية تعاملك مع المواقف الصعبة في الماضي. يمكن أن يساعدك تحديد الإستراتيجيات الشخصية في التأقلم مع وضعك الحالي. تذكر أن الوقت الذي تقضيه في الحجر الصحي سوف ينتهي، ولا بأس من الشعور بالإحباط أو الغضب أو الحزن أو الشعور بأنك محصور.
* على الرغم من أن التكنولوجيا أداة مفيدة وضرورية أثناء الحجر الصحي، حاول أن تدمج بعض الوقت بدون استخدام الشاشات في غرفتك بالفندق. قد يؤدي التحفيز البصري المستمر إلى صعوبة الاسترخاء والنوم. جرّب سماع بعض الموسيقى الهادئة واقضِ بعض الوقت بدون تلفاز وهواتف وأجهزة لوحية. شاهد المناظر من غرفتك بالفندق - عدّ الطيور أو السيارات أو الأشخاص في الشارع. يمكن أن يساعد الارتباط مع البيئة خارج نافذة الفندق والشرفة في تغيير وتيرة يومك.
* إذا كنت تستخدم حجرًا صحيًا مع مراهق، ضع في اعتبارك أن هذا الوضع قد يكون أكثر صعوبة. يمر المراهقون بمرحلة نمو محورية حيث قد يطلبون الاستقلال عن عائلاتهم وإعطاء الأولوية للتواصل مع أقرانهم. حاول إيجاد حل وسط في ظل الظروف التقييدية التي تعيشها حاليًا. يمكن العثور على دعم إضافي ومعلومات عن نمو دماغ المراهقين عبر الإنترنت أو في المدونات الصوتية مثل ‘Parental as Anything’ من ABC: <https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast/>.
 |
| **Useful resources for families** | **موارد مفيدة للعائلات** |
| * **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>
 | * **كتب على الإنترنت للأطفال**

https://www.getepic.com/مورد عبر الإنترنت يوفر وصولاً مجانيًا لمدة تصل إلى 30 يومًا - يحتوي على عدد لا نهاية له من الكتب المناسبة لجميع الأعمار، والعديد منها مقرون بإمكانية القراءة بصوت عالٍ. يلزم عنوان بريد إلكتروني لتنشيط هذا المورد.* **مقاطع فيديو على الإنترنت وقراءة القصص**

<https://vimeo.com/user110674450>يمكنك زيارة موقع Libraries ACT video للحصول على عدد كبير من جلسات Giggle & Wiggle (أوقات الأغاني والأنغام للرضّع والأطفال الصغار) و Online Story Times (وأغلبها للأطفال في سن 3-5 سنوات)* **نصائح لمساعدة الأطفال خلال جائحة COVID-19**

<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/>/سيساعد هذا الاختيار المنسَّق للموارد الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على تقديم أفضل دعم لأطفالهم وتقليل القلق والضيق. وهو يحتوي على مقاطع فيديو ونشرات معلومات ونصائح حول ما يمكنك توقعه وكيف يمكنك مساعدة الأطفال على التأقلم.* **ممارسة الحق للأطفال/الشباب**

<http://www.exerciseright.com.au> |
| **Mental Health and Wellbeing** | **الصحة والعافية النفسيتان**  |
| **What are some ways to maintain good mental health?** | **ما هي بعض الطرق للحفاظ على صحة نفسية جيدة؟** |
| * 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.
 | * أثناء تفشي COVID-19 قد تواجه مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تجعلك تشعر بالتوتر والقلق. لا تقلّل من شأن قدرتك على التأقلم. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك خلال هذا الوقت.
* ركّز على الأكل الصحي وحافظ على نمط نوم جيد.
* عند الإمكان، أدخِل بعض النشاط البدني في كل يوم في غرفتك أو شرفتك بالفندق. هناك تطبيقات للياقة البدنية ومقاطع فيديو على YouTube يمكنك تنزيلها مع اقتراحات للتمارين التي يمكنك القيام بها في مساحة صغيرة.
* تحدث مع العائلة والأصدقاء حول الطرق التي يمكنك من خلالها دعم بعضكما البعض.
* حدّد مقدار الوقت الذي تقضيه في الاطّلاع على الأخبار والوسائط الأخرى عن COVID-19. يعد البقاء على اطلاع بما يحدث أمرًا مهمًا، لكن القراءة أو الاستماع أو مشاهدة الأخبار بصورة مستمرة يمكن أن تزيد شعورك بالقلق وتقلّل قدرتك على التأقلم.
* سيواجه بعض أفراد مجتمعنا صعوبات أكثر من غيرهم. يمكن أن تساعد التكنولوجيا حقًا في البقاء على اتصال مع الآخرين - المكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي هي بعض الطرق التي يمكنك الاتصال من خلالها.
* هذه الأوقات عصيبة، لذا حاول أن تكون لطيفًا مع نفسك ومع الآخرين. في هذا الوقت، لا يملك أي منا كل الإجابات وعلينا أن نتعايش مع عدم اليقين، وهو أمر قد يكون صعبًا للغاية في بعض الأحيان.
* استخدم مصادر موثوقة للحصول على المعلومات (مثل المصادر المدرجة في نهاية هذه الوثيقة).
* تذكر أن هذه حالة مؤقتة. كمجتمع ووطن، يمكننا جميعًا المساعدة في الحفاظ على سلامة مجتمعاتنا.
 |
| **How can ACT Health support me and my family?** | **كيف يمكن لـ ACT Health أن تدعمني أنا وعائلتي؟** |
| 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. | لدى ACT Health فريق للعافية مكوّن من مهنيين صحيين موجودين لتقديم الدعم والرعاية النفسية أثناء وجودك في الحجر الصحي.إذا كان لديك تاريخ من مشاكل الصحة النفسية، أو إذا كنت تعاني من القلق أو كان لديك ظروف عائلية صعبة أو إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الأطفال في الحجر الصحي، فقد يكون فريق العافية قادرًا على مساعدتك.يرجى إخطار الموظف الصحي في ACT الذي يتصل بك يوميًا إذا كنت ترغب في الحصول على دعم من فريق العافية، ويمكن لهذا الفريق إعطاءك إحالة. |
| **When to seek additional support** | **متى تطلب دعمًا إضافيًا** |
| 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.
 | إذا واجهت أيًا من الأعراض الموضحة أدناه، يُرجى طلب المساعدة من أحد المحترفين.* عدم القدرة على القيام بالمهام اليومية البسيطة أو الاستمتاع بالأشياء التي تستمتع عادةً بها؛
* الشعور بفقدان الأمل أو الاهتمام بالمستقبل؛
* الشعور بالعدوانية وعدم القدرة على السيطرة؛
* الشعور بالقلق والذعر والصعوبات في تهدئة نفسك؛
* الشعور برغبة في تجنّب الكلام مع الناس؛
* الشعور بالذنب المفرط؛ أو
* المعاناة من أفكار إيذاء نفسك أو الآخرين أو إنهاء حياتك.

يمكن للخدمات التالية تقديم **مساعدة فورية*** **Canberra Health Services Access Mental Health Access Mental Health** **على الرقم** **1800 629 354 -** تقدم خدمات الصحة النفسية التي تتوفر على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. تمنحك هذه الخدمات إمكانية الوصول إلى خدمات التقييم والعلاج وتقدم المشورة والمعلومات حول مجموعة من مشاكل الصحة النفسية.
* **خدمة أزمات العنف المنزلي** **(02) 6280 0900 أو 1800 RESPECT -** خدمة على نطاق أستراليا في ميدان الاعتداء الجنسي لتقديم المشورة والمعلومات والإحالات المتعلقة بالاعتداء الجنسي والعنف المنزلي والعائلي. وهي تقدّم الدعم المجاني والسري على مدار الساعة، كل يوم من أيام السنة.
* **Lifeline 13 11 14**- مؤسسة خيرية وطنية توفر لجميع الأستراليين الذين يعانون من أزمة شخصية إمكانية الوصول إلى خدمات دعم في أوقات الأزمات وخدمات لمنع الانتحار على مدار 24 ساعة.
* **BeyondBlue** **1300 224 636** - يوفر المعلومات والدعم لمساعدة الأستراليين على تحقيق أفضل صحة نفسية ممكنة ، مهما كان عمرهم وأينما كانوا.
* **MensLine Australia 1300 78 99 78**- خدمة استشارات عبر الهاتف والإنترنت للرجال.
* **خدمة معاودة الاتصال بشأن الانتحار** **1300 659 467** - خدمة على الصعيد الوطني تقدم استشارات عبر الهاتف وعبر الإنترنت على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للأشخاص المتأثرين بالانتحار.
* **خط مساعدة الأطفال** **1800 551 800**- خدمة استشارية مجانية وخصوصية وسريّة عبر الهاتف وعبر الإنترنت، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 25 عامًا.
* **QLife 1800 184 527** - هي أول خدمة للاستشارات والإحالات على المستوى الوطني في أستراليا للأشخاص المثليين والمثليات ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا و/أو ثنائيي الجنس (LGBTI)
* **الخط الساخن الوطني لفيروس كورونا** **1800 020 080** - إذا كنت تبحث عن معلومات حول فيروس كورونا (COVID-19). يعمل الخط 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.
 |
| **Further information** | **مزيد من المعلومات** |
| **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/> | **الصليب الأحمر الأسترالي** - الاعتناء بنفسك وبعائلتك: [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)**عقول ناشئة** - دعم الأطفال أثناء تفشي فيروس كورونا (COVID-19): <https://emergingminds.com.au/>**Headspace** - تقدم المؤسسة الوطنية للصحة النفسية للشباب خدمات تدخليّة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا، إلى جانب المساعدة في تعزيز عافيتك: <https://headspace.org.au/>**Head to Health** - موارد الصحة النفسيى لاحتياجاتك: <https://headtohealth.gov.au/> |
| **Food and other supplies** | **الطعام واللوازم الأخرى** |
| **How do I get food and meals?** | **كيف أحصل على الطعام والوجبات؟** |
| 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>.  | ستعطيك حكومة ACT بعض الأشياء الأساسية وعلاوة لشراء الطعام أثناء وجودك في الحجر الصحي. هذه الأشياء ستشكّل جزءًا من رسم الحجر الصحي الثابت المنطبق عليك وسيتم توفيرها لك عند تسجيل وصولك إلى الفندق.إذا كنت ترغب في شراء المزيد أثناء وجودك في الحجر الصحي، أو زيادة عن العلاوة التي سيتم إعطاؤها لك، أو من مورّدين آخرين، فسيكون عليك دفع هذه التكاليف وقت الشراء.ستتألف هذه الأشياء ممّا يلي:* **علبة ترحيبية** للبقالة (علبة بداية لمساعدتك على تجاوز اليوم الأول أو الثاني) ؛
* **علاوة بقالة** من Red Baron ستتضمن تفاصيل تسجيل الدخول وكلمة المرور والحد الأقصى؛ و
* **قسيمة Deliveroo** لطلب وجبات سريعة.

لدى حكومة ACT موارد متاحة لمساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية صحية. يمكن الاطّلاع على هذه الموارد في <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps>. |
| **Red Baron Ordering** | **طلب الأشياء من** **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. | يمكن استخدام علاوة البقالة في Red Baron عبر الموقع الإلكتروني <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>. يُرجى التأكد من استخدام عنوان الإنترنت هذا. لدى Red Baron خيارات إمداد علب من منتجات البقالة المختارة مسبقًا، أو يمكنك تحديد الأشياء التي تريدها، بما في ذلك الوجبات الجاهزة.قدم طلبك بحلول الساعة 2 بعد الظهر للتسليم إلى الفندق في اليوم التالي.سيتم تزويدك بتفاصيل تسجيل الدخول لإعداد حساب عبر الإنترنت، والذي تم تحميله مسبقًا بحد معين من قبل حكومة ACT وفقًا لعدد أفراد عائلتك. متى أنفقت العلاوة المقدمة لك، ستكون مسؤولاً عن أية تكاليف إضافية، وسيكون عليك دفعها في وقت الشراء. |
| **Other online grocery ordering** | **طلب البقالة عبر الإنترنت** |
| You can order other groceries online through Coles and Woolworths. You are responsible for paying for this at the time of making any orders. | يمكنك طلب أنواع البقالة الأخرى عبر الإنترنت من خلال Coles و Woolworths. ستكون مسؤولاً عن الدفع مقابل ذلك وقت تقديم أي طلبات. |
| **Take away meals** | **الوجبات الجاهزة (تايك أواي)** |
| 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. | لقد تم تزويدك بقسيمة Deliveroo لطلب وجبات جاهزة. متى أنفقت العلاوة المعطاة لك، ستكون مسؤولاً عن أية تكاليف إضافية، والتي ستحتاج إلى دفعها في وقت الشراء. يمكنك أيضًا الطلب من خلال شركات توصيل الوجبات الأخرى مثل UberEats و Menulog وما إلى ذلك، لكن هذا سيكون على نفقتك الخاصة. |
| **How do I get infant food, infant formula, creams, wipes and nappies whilst in quarantine?** | **كيف أحصل على أغذية الأطفال وحليب الأطفال والكريمات والمناديل والحفاضات وأنا في الحجر الصحي؟** |
| 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. | تتوفر بعض الحفاضات وأغذية الأطفال من خلال موقع Red Baron الإلكتروني. إذا كان طفلك أو أطفالك بحاجة إلى إمدادات طارئة من الأشياء غير المدرجة في اللائحة، يُرجى إخبار ACT Health ويمكنها أن توصلها إليك في غرفتك بالفندق.يمكنك أيضًا شراء أشياء إضافية من محلات السوبر ماركت والصيدليات لتسليمها إلى مكتب استقبال الفندق على نفقتك الخاصة. |
| **How do I get toiletries and other personal items?** | **كيف أحصل على أدوات النظافة والأغراض الشخصية الأخرى؟** |
| 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. | تتوفر بعض مواد النظافة الشخصية من خلال موقع Red Baron الإلكتروني.يمكنك أيضًا شراء منتجات إضافية وعناصر تحمل علامات تجارية من محلات السوبر ماركت والصيدليات لتسليمها إلى مكتب استقبال الفندق على نفقتك الخاصة. |
| **What isn’t supplied?** | **ما الذي لا يتم توفيره؟** |
| 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
 | لن تسهّل حكومة ACT شراء أي مما يلي:* الكحول
* السجائر أو التبغ أو أية منتجات تدخين أخرى
* الإكراميات
* أفلام في الغرفة
* المغاسل الخارجية/التنظيف على الناشف، إلا إذا لم يكن بإمكانك استخدام غسالة أو مجففة في مكان إقامتك
* استخدام الهاتف
* الميني بار
 |
| **Relevant links** | **روابط ذات صلة** |
| * **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/>
* **سلسلتا محلات السوبرماركت الكبرى التي تقدم خدمة التوصيل في كنبرا هما:**

0 سوبر ماركت Woolworths -<https://www.woolworths.com.au/>0 سوبر ماركت Coles - <https://www.coles.com.au/>* يمكن طلب **وجبات من مطاعم كنبرا المحلية** للتسليم عن طريق Canberra Eats - <https://www.canberraeats.com/>
* **تشمل سلاسل الصيدليات الرئيسية في كنبرا ما يلي**:

0 Priceline Pharmacy - <https://www.priceline.com.au/>- أقرب صيدلية إليك هي في Canberra Centre (للتوصيل فقط).0 Capital Chemist - <https://www.capitalchemist.com.au/> - أقرب صيدلية إليك هي في Dickson, O’Conner and Lyneham (للتوصيل فقط).0 Cincotta Discount Chemist - <https://www.cincottachemist.com.au/> - أقرب صيدلية إليك هي في Dickson (للتوصيل فقط). |
| **Hotel services and exercise** | **الخدمات الفندقية وممارسة التمارين** |
| **What should I do with my rubbish?** | **ما الذي يجب أن أفعله بالقمامة؟** |
| 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. | يُرجى وضع القمامة في كيس بلاستيكي وربط الكيس بإحكام. ضع كيس القمامة خارج الغرفة وأخبر مكتب استقبال الفندق بأن لديك قمامة ينبغي أخذها. إذا كنت بحاجة إلى أكياس بلاستيكية إضافية للقمامة، يُرجى الاتصال بمكتب استقبال الفندق. |
| **How do I do my laundry?** | **كيف أقوم بغسل ملابسي؟** |
| 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. | يمكنك استخدام الغسالة والمجففة في غرفتك أو شقتك بالفندق. إذا واجهت أية مشاكل في استخدامها، يرجى الاتصال بمكتب استقبال الفندق. |
| **What if there is an evacuation at the hotel?** | **ماذا لو كان هناك عملية إخلاء في الفندق؟** |
| 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). | في حال حدوث إخلاء في الفندق الذي تقيم فيه (على سبيل المثال بسبب إنذار حريق)، وهو أمر مستبعد، يجب عليك أنت وجميع أفراد عائلتك ارتداء كمّامة جراحية للخروج من غرفتكم. الأطفال الصغار الذين لا يتحملون الكمّامة لا يحتاجون إلى ارتدائها. ستجد الكمّامات خلف باب الدخول إلى غرفتك.يجب عليك اتباع تعليمات موظفي الفندق وأي من موظفي خدمات الطوارئ. ويجب أن تبقى دائمًا على بعد 1,5 متر من الأشخاص الآخرين (باستثناء أفراد العائلة الذين تشاركهم الغرفة في الفندق). |
| **How can I get exercise?** | **كيف يمكنني ممارسة التمارين؟** |
| 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. | من المهم محاولة ممارسة بعض النشاط البدني كل يوم. ندرك أن هذا صعب في مكان ضيق. إذا أمكن، يمكنك القيام ببعض التمارين في غرفتك بالفندق أو على الشرفة. هناك تطبيقات للّياقة البدنية يمكنك تنزيلها مع اقتراحات للتمارين التي يمكنك القيام بها في مساحة صغيرة. |
| **Useful exercise links** | **روابط مفيدة لممارسة التمارين** |
| * **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>
 | * **يوغا على الكرسي إعداد** **Lesley Levy** - <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **حصة يوغا على الكرسي والبساط لمدة 45 دقيقة** - <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow**: هذا الفيديو عبارة عن تمرين يوغا على الكرسي لوضعيات الوقوف باستخدام كرسي كدعم - <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 |
| **Leaving Quarantine** | **مغادرة الحجر الصحي** |
| 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. | ستنتهي فترة الحجر الصحي في الساعة 11:59 مساءً في اليوم 14 من فترة الحجر الصحي، مع ملاحظة أن يوم وصولك يتم اعتباره اليوم 0 من فترة الحجر الصحي الإلزامية.ستزودك ACT Health بالتصريح اللازم لإنهاء فترة الحجر الصحي الإلزامية. سيشمل ذلك فحصًا صحيًا وجهاً لوجه من قبل أحد مسؤولي الصحة العامة في اليوم 14 من فترة حجرك الصحي. |
| **Exit letter** | **رسالة المغادرة** |
| 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. | إذا كانت نتيجة فحص COVID-19 سلبية ولم تظهر أية أعراض تتعلق بـ COVID-19، فسوف تزودك ACT Health بـ ’رسالة مغادرة‘. سيتم إرسال الرسالة إليك في اليوم 14 من فترة الحجر الصحي. وستوضح الرسالة أنك قد عدت إلى أستراليا من الخارج واستوفيت متطلبات الحجر الصحي لمدة 14 يومًا وفقًا لـ *توجيه الطوارئ للصحة العامة (المسافرون العائدون) لعام 2020*.إذا كانت نتيجة فحص COVID-19 إيجابية (إصابة) خلال فترة الحجر الصحي أو تبيّن أثناء الفحص الصحي في اليوم 14 أنك مريض، فقد يتم تمديد فترة عزلك. وسيتم تزويدك برسالة مغادرة عند السماح لك بالخروج من العزل. |
| **Quarantine fees** | **رسوم الحجر الصحي** |
| 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. | اعتبارًا من 5 آب/أغسطس 2020، يجب على جميع المسافرين العائدين دفع تكاليف الحجر الصحي في الفندق. رسم الإقامة في الحجر الصحي هي تكلفة ثابتة تشمل تكلفة غرفة الفندق وتكلفة قياسية للطعام والوجبات والتكاليف الأخرى المرتبطة بها.قبل تسجيل الخروج من الحجر الصحي، ستتلقى فاتورة من حكومة ACT. سيكون لديك 30 يومًا لدفع الفاتورة وسيتم ذكر تاريخ الاستحقاق في الفاتورة. يرجى الرجوع إلى نشرة معلومات رسم الحجر الصحي المعطاة لك، أو يمكنك قراءة المزيد من المعلومات على الإنترنت. |
| **Travel home** | **الانتقال إلى المنزل** |
| 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. | أنت مسؤول عن ترتيب انتقالك إلى المنزل في نهاية فترة حجرك الصحي.يرجى ملاحظة أنه قد يكون لدى الولايات والمقاطعات الأخرى متطلبات إضافية للحجر الصحي قد يتم فرضها بعد الوصول. يرجى تفقّد المواقع الإلكترونية المحدّثة للولايات والمقاطعات المعنية للاطّلاع على معلومات عن القيود على الحدود ومتطلبات الحجر الصحي.سيكون وقت تسجيل المغادرة في نهاية فترة الحجر الصحي (في اليوم 15) وفقًا لسياسة الفندق. |
| **Additional information** | **معلومات إضافية** |
| 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/>
 | إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن إقامتك في الفندق، يُرجى الاتصال بمكتب استقبال الفندق.فيما يتعلق بالمشاكل الأخرى، يُرجى الاتصال بـ ACT Health على الرقم 5124 6209 (24 ساعة).توجد أدناه بعض الروابط للمزيد من المعلومات:* **صفحة حكومة ACT الخاصة بـ** - **COVID-19** <https://www.covid19.act.gov.au/>
* **صفحة الحكومة الأسترالية الخاصة بـ COVID-19** <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **الصليب الأحمر الأسترالي -**  الاهتمام بسلامتك وسلامة عائلتك [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)
* **Emerging Minds**  - تدعم الأطفال خلال تفشّي فيروس كورونا (COVID-19) – <https://www.emergingminds.com.au/>
 |