**ACT Government**

**COVID-19 Factsheet**

|  |  |
| --- | --- |
| English | Thai |
| **COVID-19 Information for Overseas Travellers** **in Hotel Quarantine** | **ข้อมูล COVID-19 สำหรับผู้เดินทางจากต่างประเทศ** **ในการกักกันตัวประเภทโรงแรม** |
| **Useful contacts:** | **หมายเลขการติดต่อที่เป็นประโยชน์** |
| **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. | **บริการฉุกเฉินต่าง ๆ** โทร 000 ในกรณีเหตุฉุกเฉิน รัฐที่คุณกำลังอยู่ในการกักกันตัวประเภทโรงแรม**ACT Health** โทร (02) 5124 6209สำหรับคำถามหรือข้อกังวลใด ๆ เกี่ยวกับระยะเวลาการกักกันตัวหรือเพื่อแจ้งอาการ COVID-19 ใด ๆ**ฝ่ายบริการให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์และพยาบาล****ศูนย์ประเมินระบบทางเดินหายใจ Western Creek**โทร (02) 5124 4076เปิดให้คำแนะนำด้านการแพทย์ ทุกวัน ระหว่างเวลา 7.30 - 22.00 น.  |
| **Introduction to quarantine** | **ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการกักกันตัว** |
| **Mandatory quarantine for international arrivals** | **การกักกันตัวภาคบังคับสำหรับผู้โดยสารขาเข้าระหว่างประเทศ** |
| 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. | ผู้โดยสารระหว่างประเทศทุกคนที่เดินทางมาถึงสนามบินกรุงแคนเบอร์ราจะต้องเข้ารับการกักกันตัวในสถานที่พักที่รัฐบาลอนุมัติเป็นเวลา 14 วัน นับจากวันที่พวกเขาเดินทางมาถึง ข้อกำหนดนี้อยู่ภายใต้*พระราชบัญญัติการสาธารณสุข ค.ศ. 1997* *(Public Health Act 1997)* การไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดการกักกันตัวจะถือว่ากระทำความผิด โดยจะมีค่าปรับที่สูงถึง **$8,000** ดอลลาร์สำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามคุณจะได้รับใบแจ้งหนี้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับสถานที่พักเพื่อการกักกันตัวของคุณหลังจากสิ้นสุดระยะเวลาการกักกันตัวของคุณ ค่าใช้จ่ายสำหรับสถานที่พักเพื่อการกักกันตัวเป็นราคาแบบคงที่ ซึ่งรวมค่าห้องพักในโรงแรม ค่าอาหารและมื้ออาหารมาตรฐาน และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลเพิ่มเติมหาดูได้จากด้านล่างนี้และในเอกสารข้อเท็จจริงเรื่องค่าใช้จ่ายเพื่อการกักกันตัว |
| **Why am I being quarantined?** | **ทำไมฉันจึงต้องเข้ากับการกักกันตัว?** |
| 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. | กรณีผู้ป่วย COVID-19 ส่วนใหญ่ที่ตรวจพบในออสเตรเลียเกิดขึ้นกับผู้เดินทางที่กลับมาจากต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ผู้เดินทางกลับเข้าออสเตรเลียจะต้องเข้าสู่ช่วงเวลาการกักกันตัวภาคบังคับเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในชุมชน |
| **How long does mandatory quarantine last?** | **การกักกันตัวภาคบังคับใช้เวลานานเท่าใด?** |
| 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. | ช่วงเวลาการกักกันตัวนี้ใช้เวลา 14 วัน นับจากวันที่คุณมาถึง ACT วันที่คุณเดินทางมาถึงจะนับเป็นวันที่ 0 ทั้งนี้ เนื่องจากระยะฟักตัวของ COVID-19 (ระยะเวลาระหว่างการติดเชื้อและการแสดงอาการ) อาจนานถึง 14 วัน หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ COVID-19 ในระหว่างช่วงเวลาการกันกันตัว คุณอาจต้องแยกกักตัวเองอยู่เป็นเวลานานกว่านี้ |
| **What does it mean to be in quarantine?** | **การเข้ารับการกักกันตัวหมายถึงอะไร?** |
| 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.
 | ในขณะที่คุณอยู่ในการกักกันตัว **คุณจะต้องอยู่แต่ในห้องของโรงแรม** ACT Health จะคอยให้ความช่วยเหลือแก่คุณ และจะติดต่อคุณทุกวันเพื่อตรวจสุขภาพและความเป็นอยู่ของคุณ เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณเอง หากเราไม่สามารถติดต่อคุณได้ สมาชิกของเจ้าหน้าที่จาก ACT Health หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจจะดำเนินการตรวจตราด้านสวัสดิการต่าง ๆ ให้ในขณะที่อยู่ในการกักกันตัว คุณจำเป็นต้องเฝ้าระวังอาการ COVID-19 (เช่น เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจลำบากหรือหอบ หรือดมไม่รู้กลิ่น ชิมไม่รู้รส) หากคุณเริ่มมีอาการ **เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คุณต้องแจ้งเตือน ACT Health และเตรียมเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID 19** รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการนี้ มีอยู่ในส่วนของสุขภาพและการแพทย์ของคู่มือเล่มนี้ขณะที่คุณอยู่ในการกักกันตัว **คุณต้องไม่** * มีผู้มาเยือนใด ๆ ทั้งสิ้น
* ไปเยี่ยมผู้อื่นที่เข้าพักในโรงแรมขณะนั้น
* ไปที่ล็อบบี้ของโรงแรม ห้องออกกำลังกาย หรือพื้นที่ส่วนรวมภายในโรงแรม
* ออกเดินทางเพื่อกลับบ้าน ไปที่ทำงาน หรือโรงเรียนของคุณหรือพื้นที่สาธารณะใด ๆ
* การเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะหรือในรถแท็กซี่หรือรถแบ่งเช่า (rideshare) เว้นเสียว่าคุณจะได้รับการยกเว้นเป็นกรณีเฉพาะ

ขณะที่อยู่ในการกักกันตัว **คุณสามารถ*** ไปที่ระเบียงห้องพักในโรงแรมของคุณ หากคุณต้องการพูดคุยกับผู้คนที่อยู่ระเบียงติดกัน คุณต้องอยู่ห่างจากกันอย่างน้อย 1.5 เมตร
* ใช้โทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อกับครอบครัวและเพื่อน ๆ
 |
| **Can I apply for an exemption to quarantine?** | **ฉันสามารถขอยกเว้นการกักกันตัวได้หรือไม่?** |
| 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. | คุณอาจขอยกเว้นการกักกันตัวประเภทโรงแรมได้ด้วยเหตุผลทางด้านมนุษยธรรมหรือด้านการแพทย์ การขอยกเว้นในแต่ละสถานการณ์จะได้รับการพิจารณาอย่างรอบคอบเพื่อจำกัดความเสี่ยงในการแพร่กระจาย COVID-19 ในชุมชนหรือในระบบสาธารณสุข หากคุณต้องการขอยกเว้น โปรดส่งอีเมลไปที่ *COVID.Exemptions@act.gov.au* อีเมลนี้ควรระบุว่า คุณคือใคร ในขณะนี้คุณพักอยู่ในสถานที่กักกันตัวแห่งใด เหตุผลในการขอยกเว้น สถานที่ที่คุณเสนอที่จะพักอยู่ในช่วงเวลาที่เหลือของการกักกันตัว และวิธีที่คุณวางแผนที่จะไปที่นั่นหากคำขอการยกเว้นของคุณเกี่ยวข้องกับการออกจาก ACT เพื่อไปกักกันตัวในรัฐหรือเขตปกครองอื่นของออสเตรเลีย คุณจะต้องขอการยกเว้นจากเขตอำนาจศาลที่คุณตั้งใจจะเดินทางไปด้วย |
| **Health and medical information** | **ข้อมูลด้านสุขภาพและการแพทย์** |
| **What if I have a medical emergency?** | **จะเกิดอะไรขึ้น หากฉันมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์?** |
| **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. | **หากคุณมีอาการรุนแรง (เช่นหายใจลำบากหรือเจ็บหน้าอก) โปรดโทรติดต่อ ทริปเปิลซีโร่ (000)** แจ้งเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่า ขณะนี้คุณในสถานกักกันตัวประเภทโรงแรมหลังจากกลับจากต่างประเทศเมื่อไม่นานมานี้ |
| **Do I need to wear a mask?** | **ฉันจำเป็นต้องสวมหน้ากากหรือไม่?** |
| 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. | เมื่อเข้าห้องพักในโรงแรมแล้ว คุณไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากหากคุณไม่มีอาการใด ๆ คุณจะต้องสวมหน้ากากเมื่อเปิดประตูให้กับบุคคลใด ๆ เช่น สมาชิกของเจ้าหน้าที่จาก ACT Health คุณจะได้รับหน้ากากเมื่อทำการเช็กอินเข้าพักที่โรงแรมหากคุณมีอาการและมีสมาชิกในครอบครัวที่ใช้ห้องพักร่วมกับคุณ คุณควรสวมหน้ากากไว้ขณะอยู่ในห้องพักของโรงแรม เด็กเล็กที่ไม่สามารถทนต่อการสวมหน้ากากได้ ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก |
| **Do I have to be tested for COVID-19 while I am in quarantine?** | **ฉันต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID 19 ขณะอยู่ในการกักกันตัวหรือไม่ ?** |
| 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.  | ภายใต้*พระราชบัญญัติการสาธารณสุข ค.ศ. 1997* ผู้เดินทางที่กลับมาจากต่างประเทศทุกคนจะต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ก่อนที่จะออกจากการกักกันตัว ทั้งนี้ เพื่อเป็นการให้แน่ใจว่ามีความปลอดภัยที่จะกลับไปยังชุมชนที่เป็นบ้านของคุณ เนื่องจากมีผู้ป่วยกลุ่มน้อยที่ติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งไม่พบอาการใด ๆ แต่ก็ยังสามารถแพร่กระจายโรคไปยังคนอีกกลุ่มหนึ่งได้ ในวันที่ 10-12 ของช่วงเวลาการกักกันตัว ACT Health จะจัดเตรียมให้พยาบาลมาพบคุณในห้องพักของโรงแรม เพื่อทำการตรวจหาเชื้อให้คุณและสมาชิกครอบครัวของคุณ คุณจะได้รับแจ้งล่วงหน้าว่าจะมีการตรวจหาเชื้อให้คุณในวันไหน หากคุณไม่เข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ช่วงเวลาการกักกันตัวของคุณจะยืดขยายออกไปอีก 10 วัน (รวมทั้งหมดเป็น 24 วัน)นอกจากนี้ ยังเป็นนโยบายของ ACT Health ที่คุณจะต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ในวันที่ 0-2 ของช่วงเวลาการกักกันตัวอีกด้วย ซึ่งจะสามารถช่วยป้องกันผู้อื่นที่อยู่ในการกักกันตัวพร้อมกับคุณ นอกจากนี้ หากคุณติดเชื้อ COVID-19 และไม่มีอาการใด ๆ การเข้ารับการตรวจหาเชื้อในวันที่ 0-2 ของช่วงเวลาการกักกันตัวอาจเป็นการป้องกันไม่ให้คุณต้องแยกกักตัวเป็นเวลานานกว่าที่จำเป็น เนื่องจากมีการดำเนินการวินิจฉัยคุณไปแล้วในระยะต้น ๆ ของช่วงเวลาการกักกันตัว ACT Health จะจัดเตรียมให้พยาบาลมาพบคุณในห้องพักของโรงแรม เพื่อทำการตรวจหาเชื้อให้คุณ คุณจะได้รับแจ้งวันที่จะมีการตรวจหาเชื้อนี้หลังจากการทดสอบแต่ละครั้ง ACT Health จะให้ผลลัพธ์แก่คุณภายใน 1-2 วัน หากคุณได้รับผลการตรวจเป็นบวกจาก COVID 19 ทาง ACT Health จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องทำและวิธีเข้าถึงการสนับสนุนทางการแพทย์ |
| **What should I do if I develop symptoms of COVID-19?** | **ฉันควรทำอย่างไร หากฉันมีอาการของ 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. | อาการหลัก ๆ ของ COVID-19 คือ เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจลำบากหรือหอบ ดมไม่ได้กลิ่นและชิมไม่รู้รส อาการที่พบได้น้อยกว่าคือ มีน้ำมูก/คัดจมูก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดไขข้อ ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียนและเบื่ออาหาร**หากคุณมีอาการใด ๆ เหล่านี้เกิดขึ้น** โปรดแจ้ง ACT Health ไม่ว่าจะเป็นขณะที่ ACT Health ติดต่อกับคุณเป็นรายวัน หรือโดยการโทร **(02) 5124 6209** จากนั้น คุณสามารถโทรติดต่อฝ่ายบริการให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์และพยาบาล ศูนย์ประเมินระบบทางเดินหายใจ Weston Creek ที่หมายเลข โทรศัพท์ **(02) 5124 4076** เพื่อเตรียมเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ในห้องพักโรงแรมของคุณ พวกเขาเปิดทำการทุกวัน ระหว่างเวลา 7.30 - 22.00 น. หากคุณมีอาการเล็กน้อยนอกเวลาดังกล่าว โปรดรอจนถึงเช้าเพื่อติดต่อ ACT Health และศูนย์ประเมินระบบทางเดินหายใจ Weston Creekนี่เป็นบริการฟรีและคุณไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนเข้าโครงการ Medicare เพื่อใช้บริการนี้ บริการนี้จะให้การประเมินผลการรักษาเบื้องต้นด้วยระบบการแพทย์ทางไกลกับพยาบาลปฏิบัติวิชาชีพขั้นสูงหรือผู้ปฏิบัติวิชาชีพพยาบาล หากมีความจำเป็น คุณจะได้รับการประเมินโดยแพทย์ทั่วไป (GP) ด้วย หากจำเป็น พวกเขาจะจัดเตรียมให้มีการตรวจประเมินผลแบบตัวต่อตัวและทำการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ที่โรงแรมของคุณ |
| **What if I test positive and am quarantining as part of a family group?** | **จะเกิดอะไรขึ้น หากฉันได้รับผลการตรวจเป็นบวก และฉันกำลังกักกันตัวพร้อมกับกลุ่มครอบครัว?** |
| 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. | หากคุณหรือสมาชิกในกลุ่มครอบครัวของคุณมีอาการและเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID 19 แล้วได้รับผลเป็นบวก อาจมีความจำเป็นที่จะต้องแยกกลุ่มครอบครัวของคุณออกจากกันเพื่อปกป้องสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ซึ่งจะมีการตัดสินใจดำเนินการเป็นกรณี ๆ ไป |
| **What if I need a medical assessment and/or prescription?** | **จะเกิดอะไรขึ้น หากฉันต้องการให้มีการประเมินทางการแพทย์และ/หรือใบสั่งยา?** |
| 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: | มีหลายทางเลือกในการเข้าถึงการประเมินทางการแพทย์แบบไม่เร่งด่วนและ/หรือรับใบสั่งยา นั่นคือ* หากคุณลงทะเบียนเข้าโครงการ Medicare อยู่แล้ว คุณสามารถติดต่อแพทย์ทั่วไป (GP) ทั้งในพื้นที่หรือระหว่างรัฐเพื่อขอคำปรึกษาด้วยระบบการแพทย์ทางไกล (ผ่านการประเมินทางโทรศัพท์) **เราขอแนะนำให้คุณติดต่อกับ GP ของคุณเองแม้ว่าคุณจะอยู่ต่างรัฐก็ตาม หากคุณมีแพทย์ประจำอยู่** คุณอาจต้องเสียค่าธรรมเนียมในการปรึกษาแพทย์ หากคุณอยู่ในหมวดหมู่ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง คุณควรขอ bulk bill ในการปรึกษาแพทย์
* คุณสามารถหา GP ท้องถิ่นในกรุงแคนเบอร์รา ซึ่งรวมถึง GP นอกเวลาทำการได้โดยไปที่เว็บเพจของรัฐบาล ACT ภายใต้หัวข้อ “Find a health service” ที่ [*http://findahealthservice.act.gov.au*](http://findahealthservice.act.gov.au) และเลือก “General Practitioner”
* ฝ่ายบริการให้ความช่วยเหลือด้านการแพทย์และพยาบาล ศูนย์ประเมินระบบทางเดินหายใจ Weston Creek ยังเป็นผู้ที่จะทำการประเมินทางการแพทย์ให้คุณได้หากคุณไม่สบาย นอกจากนี้ พวกเขายังสามารถให้ความช่วยเหลือในการปรึกษากับ GP เพื่อขอใบสั่งยาด้วยระบบการแพทย์ทางไกลได้อีกด้วย โปรดทราบว่าเราจะให้ความสำคัญเร่งด่วนกับการประเมินผู้ป่วยที่ไม่สบายก่อนเป็นอันดับแรก พวกเขาสามารถติดต่อได้ที่ **(02) 5124 4076** ทุกวัน ระหว่างเวลา 7.30– 22.00 น. นี่เป็นบริการฟรีและคุณไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนเข้าโครงการ Medicare เพื่อใช้บริการนี้
* บริการด้านการแพทย์นอกเวลาทำการ Locum ในกรุงแคนเบอร์รา (Canberra After Hours Locum Medical Service - CALMS) สามารถให้การดูแลทางการแพทย์นอกเวลาทำการสำหรับการตรวจตามสภาวะทางการแพทย์ที่ไม่เร่งด่วน เมื่อติดต่อ CALMS ให้แจ้งพวกเขาว่า ขณะนี้คุณอยู่ในการกักกันตัวประเภทโรงแรมสำหรับ COVID-19 และขอคำปรึกษาด้วยระบบการแพทย์ทางไกล หากเหมาะสม อาจมีความเป็นไปได้ที่แพทย์จะไปเยี่ยมคุณที่โรงแรม คุณสามารถติดต่อ CALMS ได้ที่โทร **1300 422 567** ในวันทำการ ระหว่างเวลา 18.30 ถึง 8.30 น. และในวันหยุดสุดสัปดาห์ตั้งแต่เวลา 18.00 น. ของเย็นวันศุกร์ ถึงเวลา 8.30 น.ของเช้าวันจันทร์ คุณไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนเข้าโครงการ Medicare เพื่อใช้บริการจาก CALMS สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คุณสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ของพวกเขาได้ที่เว็บไซต์ [*http://calms.net.au/*](http://calms.net.au/)

GP สามารถจัดส่งใบสั่งยาของคุณไปยังร้านขายยาในท้องถิ่นที่สามารถให้บริการจัดส่งถึงโรงแรมได้ด้วย จากนั้นคุณจะต้องโทรศัพท์ไปยังร้านขายยาเพื่อจัดเตรียมการชำระเงินและร้านขายยาสามารถจัดส่งยาให้ถึงโรงแรมของคุณได้ หากคุณติดต่อ GP ในรัฐหรือเขตปกครองอื่น พวกเขาจะต้องแจ้งให้คุณทราบว่า สามารถออกใบสั่งยาอิเล็กทรอนิกส์ตามกฎหมายของรัฐ/เขตปกครองในท้องถิ่นได้หรือไม่ ร้านขายยาท้องถิ่นในกรุงแคนเบอร์ราดังต่อไปนี้สามารถส่งยาให้ถึงโรงแรมของคุณได้ |
| **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?** | **จะเกิดอะไรขึ้น หากฉันตั้งครรภ์?** |
| 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. | หากคุณตั้งครรภ์ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้แจ้งเรื่องนี้กับ ACT Health เมื่อคุณเดินทางมาถึง ACT Health จะช่วยอำนวยความสะดวกด้านการฝากครรภ์ที่คุณอาจต้องได้รับในระหว่างช่วงเวลาการกักกันตัว หากคุณต้องการข้อมูลหรือคำแนะนำเพิ่มเติม คุณสามารถติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือด้านการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยช่วง COVID-19 ที่โทร **(02) 5124 1775** วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8.30 น.- 17.00 น. คุณจะต้องฝากข้อความโดยให้ชื่อและหมายเลขติดต่อของคุณ และเจ้าหน้าที่จะโทรกลับหาคุณเองหากคุณตั้งครรภ์และมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณในระหว่างการกักกันตัว โปรดทำตามคำแนะนำด้านบนเพื่อขอรับการประเมินด้านการแพทย์ หากคุณมีอาการรุนแรงหรือหากคุณไม่สามารถไปเข้ารับการประเมินทางการแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว โปรดโทรติดต่อ ทริปเปิลซีโร่ (000) แจ้งเจ้าหน้าที่รถพยาบาลว่า ขณะนี้ คุณในสถานกักกันตัวประเภทโรงแรมหลังจากกลับจากต่างประเทศเมื่อไม่นานมานี้ |
| **Medicare information** | ข้อมูลโครงการ 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>  | หากคุณเป็นผู้อาศัยถาวรในออสเตรเลียซึ่งได้ใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศมานานกว่า 12 เดือน คุณจะไม่ได้ลงทะเบียนเข้าโครงการ Medicare อีกต่อไป ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีลงทะเบียนเพื่อกลับเข้าโครงการ Medicare มีอยู่ที่เว็บไซต์ Services Australia คือ <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident>หากคุณเป็นพลเมืองออสเตรเลียแต่ได้ใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศมานานกว่า 5 ปี คุณจะต้องติดต่อ Medicare เพื่อขยายเวลาการลงทะเบียนกับโครงการ Medicare คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ 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** | **ข้อมูลสำหรับครอบครัว** |
| **Supporting children in quarantine** | **การให้ความช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการกักกันตัว** |
| 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.
 | สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล ให้พูดคุยกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนและสุขุมรอบคอบ* เป็นเรื่องปกติที่เด็ก ๆ จะต้องขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่และแสวงหาความใกล้ชิดที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่มีความแน่นอนเช่นนี้ สภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยของห้องพักในโรงแรมของคุณ อาจเพิ่มความรู้สึกเครียดให้กับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การวาดภาพ การละเล่นแบบใช้จินตนาการกับของเล่น (หรือการใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัยสำหรับเด็กภายในห้องพักของโรงแรม) และการร้องเพลงสามารถช่วยให้ลูกของคุณมีโอกาสแสดงออกและปลดปล่อยความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความกลัวและความเศร้าได้
* ช่วยทำให้เกิดกิจวัตรที่เป็นระบบในชีวิตประจำวันของพวกเขา (แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากที่พวกเขาคุ้นเคยก็ตาม) ซึ่งอาจรวมถึงการเรียนรู้ การเล่น และการผ่อนคลาย ในกรณีที่เป็นไปได้ ให้คงรักษาเรื่องการบ้านจากโรงเรียน การเรียน และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ (เช่น เวลาทานอาหารและเวลานอน)
* จำกัดการเข้าถึงข่าวสาร สื่อสังคม หรือรูปภาพที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล
* ใช้เทคโนโลยีวิดีโอเพื่อช่วยให้เด็ก ๆ คงรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ๆ และครอบครัว
* โปรดจำไว้ว่าเด็ก ๆ มักจะรับท่าทีทางอารมณ์จากผู้ใหญ่ที่เป็นคนสำคัญในชีวิตของพวกเขา ดังนั้น การที่ผู้ใหญ่ตอบสนองต่อสถานการณ์นี้อย่างไรจึงมีความสำคัญมาก
* คุณยังสามารถติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือด้านการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยในช่วง COVID-19 ได้ที่โทร **(02) 5124 1775** วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8.30 น.- 17.00 น. คุณจะต้องฝากข้อความโดยให้ชื่อและหมายเลขติดต่อของคุณ และเจ้าหน้าที่จะโทรกลับหาคุณเอง
 |
| **Supporting young people/teenagers in quarantine** | **การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น/เยาวชนในการกักกันตัว** |
| * 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/>.
 | * ไตร่ตรองดูว่า คุณเคยรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอดีตได้อย่างไร การระบุกลยุทธ์ส่วนตัวสามารถช่วยให้คุณรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณได้ โปรดจำไว้ว่า ช่วงเวลาที่คุณอยู่ในการกักกันตัวจะผ่านพ้นไปและคุณสามารถมีความรู้สึกต่าง ๆ ได้ เช่น หงุดหงิด โกรธ เศร้าโศก หรือรู้สึกเหมือนอยู่ติดกับที่
* แม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์และจำเป็นในระหว่างการกักกันตัว แต่ให้พยายามใช้เวลาโดยไม่ต้องมีการเพ่งมองจออุปกรณ์ ขณะอยู่ในห้องโรงแรมของคุณด้วย การกระตุ้นที่เกิดจากการเพ่งมองทางสายตาอย่างต่อเนื่องจะทำให้คุณผ่อนคลายและนอนหลับไปได้ยาก ลองเปิดเพลงกล่อมที่ผ่อนคลายและพยายามมีช่วงเวลาที่ไม่เปิดโทรทัศน์ ไม่เล่นโทรศัพท์และแท็ปเล็ต มองชมทิวทัศน์จากห้องพักในโรงแรมของคุณ ลองนับจำนวนนก รถ หรือผู้คนบนถนนดู การมีส่วนร่วมกับสภาพแวดล้อมภายนอกหน้าต่างโรงแรมและระเบียงสามารถช่วยแบ่งเวลาการผ่อนคลายในวันของคุณได้
* หากคุณอยู่ในการกักกันตัวพร้อมกับลูกในวัยรุ่น จงตระหนักว่าคุณอาจอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบากกว่าปกติ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะพัฒนาการที่สำคัญ ซึ่งพวกเขาอาจต้องการความเป็นอิสระแยกจากครอบครัวของตน และอาจให้ความสำคัญกับติดต่อกับเพื่อน ๆ ในระดับช่วงเดียวกัน พยายามค้นหาการประนีประนอมภายใต้สภาพแวดล้อมจำกัดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คุณสามารถหาข้อมูลและการสนับสนุนเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นได้ทางออนไลน์หรือพอดคาสต์เช่น ‘Parental as Anything’ จากสถานีวิทยุ ABC <https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast/>
 |
| **Useful resources for families** | **แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับครอบครัว** |
| * **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>
 | * **หนังสือออนไลน์สำหรับเด็ก**

<https://www.getepic.com/> เป็นแหล่งข้อมูลทางออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ฟรีสูงสุด 30 วัน ซึ่งมีหนังสือให้ใช้งานได้อย่างมากมายสำหรับคนทุกวัย และหนังสือหลายเล่มก็สามารถอ่านออกเป็นเสียงให้คุณฟังได้ คุณต้องใช้ที่อยู่อีเมล หากต้องการเปิดใช้งาน* **วิดีโอออนไลน์และเวลาเล่านิทานออนไลน์**

<https://vimeo.com/user110674450>คุณสามารถไปที่เว็บไซต์ Libraries ACT Vimeo เพื่อดูรายการ Giggle & Wiggle (เวลาของเพลงและกลอนกล่อมเด็กสำหรับทารกและเด็กเล็ก) และเวลาเล่านิทานทางออนไลน์ - Online Story Times (ส่วนใหญ่สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี)* **เคล็ดลับในการช่วยเหลือเด็ก ๆ ในช่วง COVID-19**

<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/> แหล่งข้อมูลที่ได้รับการคัดสรรมาอย่างดีนี้จะช่วยพ่อแม่และผู้ดูแลให้การสนับสนุนบุตรหลานของตนได้อย่างดีที่สุด และช่วยลดความกังวลและความยุ่งยากใจให้กับพวกเขา แหล่งข้อมูลนี้ ประกอบไปด้วยวิดีโอ เอกสารข้อเท็จจริง และเคล็ดลับต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่คุณสามารถคาดหวังและวิธีที่คุณสามารถจะช่วยเหลือเด็ก ๆ ได้* **การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ๆ /เยาวชน** เว็บไซต์

<http://www.exerciseright.com.au> |
| **Mental Health and Wellbeing** | **สุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี** |
| **What are some ways to maintain good mental health?** | **มีวิธีใดบ้างในการรักษาสุขภาพจิตให้อยู่ในสภาพที่ดีได้?** |
| * 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.
 | * ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 คุณอาจประสบกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมหลากหลายรูปแบบที่ทำให้คุณรู้สึกเครียดและเป็นกังวล อย่าประเมินความสามารถในการรับมือของคุณต่ำเกินไป มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อรักษาความเป็นอยู่ที่ดีของคุณในระหว่างช่วงเวลานี้
* ให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและรักษารูปแบบการนอนหลับที่ดีไว้
* หากเป็นไปได้ ให้รวมกิจกรรมการออกกำลังกายบางอย่างที่ห้องพักหรือที่ระเบียงของโรงแรมในแต่ละวัน มีแอปการออกกำลังกายและวิดีโอจาก YouTube ที่คุณสามารถดาวน์โหลดมาดูได้พร้อมคำแนะนำด้านการออกกำลังกายในพื้นที่เล็ก ๆ
* พูดคุยกับครอบครัวและเพื่อน ๆ เกี่ยวกับวิธีที่คุณสามารถสนับสนุนซึ่งกันและกัน
* จำกัดเวลาที่คุณจะใช้ในการเข้าถึงข่าวสารและสื่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ COVID-19 การรับทราบถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ แต่การอ่าน ฟังหรือดูข่าวอย่างไม่หยุดพักเลยจะทำให้คุณรู้สึกเป็นทุกข์มากขึ้นและสามารถรับมือได้น้อยลง
* สมาชิกบางคนในชุมชนของเราอาจไม่สามารถรับมือได้ดีเท่าคนอื่น เทคโนโลยีสามารถช่วยให้คุณติดต่อกับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง โทรศัพท์ อีเมล สื่อสังคมออนไลน์เป็นบางวิธีที่คุณสามารถใช้ติดต่อกันได้
* ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ยากลำบาก ดังนั้นจึงควรพยายามดูแลตัวเองและมีเมตตาต่อผู้อื่น ในขณะนี้ไม่มีใครมีคำตอบทั้งหมดและเราต้องมีชีวิตอยู่กับความไม่แน่นอนซึ่งอาจเป็นเรื่องที่ยากลำบากในบางครั้ง
* ใช้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เพื่อรับข่าวสาร (เช่น แหล่งข้อมูลที่แสดงรายการไว้ที่ส่วนท้ายของเอกสารนี้ )
* โปรดจำไว้ว่านี่เป็นเพียงสถานการณ์ชั่วคราวเท่านั้น ในฐานะชุมชนและประเทศ เราทุกคนสามารถช่วยกันรักษาชุมชนของเราให้ปลอดภัยได้
 |
| **How can ACT Health support me and my family?** | **ACT Health จะช่วยเหลือฉันและครอบครัวได้อย่างไร?** |
| 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. | ACT Health มีทีมงานดูแลความเป็นอยู่ (Wellbeing Team) จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่คอยให้ความช่วยเหลือคุณและให้การดูแลทางจิตใจในขณะที่คุณอยู่ในการกักกันตัวหากคุณมีประวัติของปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือประสบกับภาวะวิตกกังวล มีสถานการณ์ทางครอบครัวที่ยากลำบาก หรือพบว่าการรับมือกับเด็ก ๆ ในการกักกันตัวมีความท้าทายเกินกำลัง ทีมงานดูแลความเป็นอยู่อาจสามารถช่วยเหลือคุณได้โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ ACT Health ที่ติดต่อคุณในแต่ละวัน หากคุณต้องการความช่วยเหลือจากทีมดูแลความเป็นอยู่และพวกเขาสามารถแนะนำส่งตัวคุณไปพบผู้เชี่ยวชาญได้ |
| **When to seek additional support** | **เมื่อใดที่ควรขอรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม** |
| 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.
 | หากคุณมีอาการใด ๆ ด้านล่างนี้ โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ* ไม่สามารถทำงานง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันหรือไม่สามารถเพลิดเพลินกับสิ่งที่คุณเคยชื่นชอบได้
* รู้สึกสูญเสียความหวังหรือความสนใจในอนาคต
* รู้สึกก้าวร้าวและควบคุมอารมณ์ไม่ได้
* รู้สึกวิตกกังวล ตื่นตระหนก และรับรู้ได้ว่าไม่สามารถสงบสติอารมณ์ตัวเองได้
* รู้สึกเหมือนว่าคุณต้องการหลีกเลี่ยงการสนทนากับผู้อื่น
* รู้สึกผิดมากเกินพอดี หรือ
* การรับรู้ถึงความคิดที่อยากทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นหรือจบชีวิตของตัวเองลง

บริการต่อไปนี้สามารถ**ให้ความช่วยเหลือคุณได้ทันที*** **หน่วยงานให้การเข้าถึงบริการสุขภาพจิต บริการสาธารณสุขของกรุงแคนเบอร์รา (Canberra Health Services Access Mental Health) โทร 1800 629 354** หน่วยงานให้การเข้าถึงบริการสุขภาพจิต หรือ Access Mental Health ให้บริการด้านสุขภาพจิต ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง บริการเหล่านี้ช่วยให้คุณสามารถเข้าถึงบริการประเมินและการรักษา อีกทั้งให้คำแนะนำและข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่หลากหลายด้านสุขภาพจิต
* **บริการช่วยเหลือวิกฤติความรุนแรงในครัวเรือน โทร (02) 6280 0900 หรือ โทร 1800 RESPECT** เป็นบริการระดับประเทศของออสเตรเลียที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรุนแรงในครอบครัวและความรุนแรงต่อคู่ครอง การให้คำปรึกษาเรื่องการทำร้ายทางเพศ ตลอดจนการให้ข้อมูลและการให้คำแนะนำส่งตัวไปพบผู้เชี่ยวชาญ ให้ความช่วยเหลือโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเป็นความลับ ให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
* **Lifeline โทร 13 11 14** เป็นองค์กรการกุศลระดับชาติที่ให้บริการกับทุกท่านที่ประสบกับวิกฤติส่วนตัวที่เข้าถึงได้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมงเพื่อให้ความช่วยเหลือในยามวิกฤติและเพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย
* **BeyondBlue โทร 1300 224 636** ให้ข้อมูลและการสนับสนุนเพื่อช่วยให้ชาวออสเตรเลียมีสุขภาพจิตที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าพวกเขาจะมีอายุเท่าใดและอาศัยอยู่ที่ใดก็ตาม
* **MensLine Australia โทร 1300 78 99 78** เป็นบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์สำหรับผู้ชาย
* **Suicide Call Back Service โทร 1300 659 467** เป็นบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และออนไลน์ทั่วประเทศแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการฆ่าตัวตาย ให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
* **Kids Helpline โทร 1800 551 800** เป็นบริการให้คำปรึกษาฟรีทางโทรศัพท์และออนไลน์ที่มีความเป็นส่วนตัวและเป็นความลับแก่เยาวชนที่มีอายุตั้ง 5 ถึง 25 ปี ให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
* **Qlife โทร 1800 184 527** เป็นการให้คำปรึกษาและการแนะนำส่งตัวไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เน้นการบริการทั่วประเทศรายแรกของออสเตรเลียสำหรับผู้ที่เป็นเลสเบี้ยน เกย์ รักร่วมเพศ คนข้ามเพศ และ/หรืออินเทอร์เซ็ก (LGBTI)
* **National Coronavirus Hotline โทร 1800 020 080** สำหรับผู้ที่กำลังมองหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19) เปิดทำการตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวันของสัปดาห์
 |
| **Further information** | **ข้อมูลเพิ่มเติม** |
| **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** การดูแลตัวเองและครอบครัวของคุณ เว็บเพจ[www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)**Emerging Minds** เป็นบริการที่ให้การสนับสนุนเด็ก ๆ ในระหว่างการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19 ) เว็บไซต์ <https://emergingminds.com.au/>**Headspace** หรือ National Youth Mental Health Foundation เปิดให้บริการช่วยเหลือผู้ที่มีอายุ 12–25 ปีพร้อมกับความช่วยเหลือในการตรวจเฝ้าระวังความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ เว็บไซต์ <https://headspace.org.au/>**Head to Health** แหล่งความรู้ด้านสุขภาพจิตตามความต้องการของคุณ เว็บไซต์ <https://headtohealth.gov.au/> |
| **Food and other supplies** | **อาหารและของกินของใช้อื่น ๆ** |
| **How do I get food and meals?** | **ฉันจะจัดหาอาหารและมื้ออาหารต่าง ๆ ได้อย่างไร?** |
| 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>.  | รัฐบาล ACT จะมอบสิ่งของตามรายการพื้นฐานให้คุณและเบี้ยเลี้ยงเพื่อให้คุณซื้อหาอาหารในขณะที่คุณอยู่ในการกักกันตัว ซึ่งรวมอยู่ในค่าใช้จ่ายเพื่อการกักกันตัวจำนวนคงที่ของคุณแล้ว และจะนำมาให้คุณตอนที่คุณเช็กอินเพื่อเข้าพักในโรงแรม หากคุณต้องการซื้อของเพิ่มเติมขณะอยู่ในการกักกันตัวที่เกินไปจากเบี้ยเลี้ยงที่จัดเตรียมไว้ให้คุณหรือหาซื้อจากผู้ให้บริการรายอื่น คุณจะต้องชำระค่าใช้จ่ายเหล่านี้เองในขณะที่คุณจับจ่ายซื้อของนั้น ๆ การดำเนินการนี้จะมาในรูปแบบของ* **กล่องต้อนรับที่บรรจุของชำ** (ซึ่งเป็นรายการของกินของใช้ในเบื้องต้นที่จะช่วยให้คุณผ่านวันแรกหรือวันที่สองไปได้)
* **เบี้ยเลี้ยงเพื่อซื้อของชำ** ผ่าน Red Baron ซึ่งจะระบุรายละเอียดการล็อกอิน รหัสผ่าน และวงเงินที่คุณสามารถใช้ซื้อของได้ และ
* **บัตรกำนัล Deliveroo** ซึ่งใช้สำหรับสั่งมื้ออาหารที่จะมาส่งให้คุณ

รัฐบาล ACT มีแหล่งข้อมูลที่พร้อมใช้งานเพื่อช่วยคุณในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ที่ <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps> |
| **Red Baron Ordering** | **การสั่งซื้อของจาก 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. | เบี้ยเลี้ยงสำหรับซื้อของชำสามารถใช้ได้ที่ Red Baron ผ่านทางเว็บไซต์ <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/> โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้ที่อยู่เว็บไซต์นี้ Red Baron มีตัวเลือกให้ซื้อสินค้าของกินของใช้ที่จัดเตรียมไว้ล่วงหน้า หรือคุณสามารถเลือกสินค้าของคุณเองก็ได้ ซึ่งรวมถึงอาหารปรุงสำเร็จที่จัดเตรียมไว้ล่วงหน้าเช่นกัน ส่งคำสั่งซื้อของคุณก่อนเวลา 14.00 น. เพื่อให้มีการจัดส่งให้คุณที่โรงแรมในวันถัดไปคุณจะได้รับรายละเอียดการล็อกอินเพื่อตั้งค่าบัญชีทางออนไลน์ซึ่งมีการโหลดวงเงินตามขนาดครอบครัวของคุณซึ่งตั้งค่าโดยรัฐบาล ACT เมื่อคุณใช้เบี้ยเลี้ยงจนหมดครบตามวงเงินแล้ว คุณจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมใด ๆ ซึ่งจะชำระในขณะที่คุณจับจ่ายซื้อของนั้น ๆ |
| **Other online grocery ordering** | **การสั่งซื้อสินค้าของชำอื่น ๆ ทางออนไลน์** |
| You can order other groceries online through Coles and Woolworths. You are responsible for paying for this at the time of making any orders. | คุณสามารถสั่งซื้อของชำอื่น ๆ ทางออนไลน์ได้โดยผ่าน Coles และ Woolworths คุณต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการชำระเงินในส่วนนี้เองในขณะที่คุณทำการสั่งซื้อสินค้านั้น ๆ |
| **Take away meals** | **มื้ออาหารสั่งนำกลับบ้าน** |
| 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. | จะมีการมอบบัตรกำนัล Deliveroo ให้คุณเพื่อสั่งซื้ออาหารนำกลับบ้าน เมื่อคุณใช้จนหมดครบตามวงเงินแล้ว คุณจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมใด ๆ ซึ่งจะต้องชำระในขณะที่คุณจับจ่ายซื้อของนั้น ๆ นอกจากนี้คุณยังสามารถสั่งซื้อผ่านธุรกิจส่งอาหารเจ้าอื่น ๆ เช่น UberEats หรือ Menulog เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คุณจะต้องชำระค่าใช้จ่ายเอง |
| **How do I get infant food, infant formula, creams, wipes and nappies whilst in quarantine?** | **ฉันจะหาอาหารสำหรับทารก นมผงสำหรับทารก ครีมต่าง ๆ กระดาษเช็ดทำความสะอาด และผ้าอ้อมในขณะที่อยู่ในการกักกันตัวได้อย่างไร?** |
| 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. | ผ้าอ้อมและอาหารทารกบางชนิดสามารถสั่งซื้อได้โดยผ่านเว็บไซต์ของ Red Baron หากลูกของคุณต้องการสิ่งของฉุกเฉินที่ไม่ได้จัดไว้ให้ในกล่องที่แจกให้คุณ โปรดแจ้ง ACT Health ให้ทราบและจะมีเจ้าหน้าที่นำไปส่งให้คุณที่โรงแรมคุณยังสามารถซื้อสินค้าเพิ่มเติมจากซุปเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยาเพื่อนำมาส่งให้คุณที่แผนกต้อนรับของโรงแรมได้ โดยคุณเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายเอง |
| **How do I get toiletries and other personal items?** | **ฉันจะหาซื้อของใช้ในห้องน้ำและของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ ได้อย่างไร ?** |
| 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. | รายการของใช้สุขอนามัยส่วนบุคคลบางรายการสามารถสั่งซื้อได้โดยผ่านเว็บไซต์ของ Red Baron นอกจากนี้ คุณยังสามารถซื้อผลิตภัณฑ์และสินค้าแบรนด์จากซุปเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยาเพื่อนำมาส่งให้คุณที่แผนกต้อนรับของโรงแรมได้ โดยคุณเป็นผู้ชำระค่าใช้จ่ายเอง |
| **What isn’t supplied?** | **รายการที่ไม่ได้จัดหาให้มีอะไรบ้าง?** |
| 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
 | รัฐบาล ACT จะไม่อำนวยความสะดวกในการจัดซื้อสิ่งต่อไปนี้* แอลกอฮอล์
* บุหรี่ ยาสูบ หรือผลิตภัณฑ์บุหรี่อื่น ๆ
* ของกำนัล
* ภาพยนตร์ในห้องพัก
* การซักรีด/ซักแห้ง ยกเว้นแต่คุณจะไม่สามารถใช้เครื่องซักผ้าหรือเครื่องปั่นแห้งได้
* ค่าใช้โทรศัพท์
* มินิบาร์
 |
| **Relevant links** | **ลิงก์ที่เกี่ยวข้อง** |
| * **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 ‒** เว็บไซต์ <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>
* **ซูเปอร์มาร์เก็ตหลักสองเครือข่ายที่มีบริการส่งสินค้าในกรุงแคนเบอร์ราได้แก่**
	+ ซูเปอร์มาร์เก็ต Woolworths เว็บไซต์ <https://www.woolworths.com.au/>
	+ ซูเปอร์มาร์เก็ต Coles เว็บไซต์ <https://www.coles.com.au/>
* **มื้ออาหารจากร้านอาหารท้องถิ่นในกรุงแคนเบอร์รา** สามารถสั่งซื้อเพื่อจัดส่งให้คุณได้โดยผ่าน Canberra Eats เว็บไซต์ <https://www.canberraeats.com/>
* **เครือข่ายร้านขายยาหลัก ๆ ในกรุงแคนเบอร์รา ได้แก่**
	+ ร้าน Priceline Pharmacy เว็บไซต์ <https://www.priceline.com.au/> ร้านที่ใกล้คุณที่สุดคือ สาขา Canberra Centre (เฉพาะจัดส่งเท่านั้น )
	+ ร้าน Capital Chemist เว็บไซต์ <https://www.capitalchemist.com.au/> ร้านที่ใกล้คุณที่สุดคือ สาขา Dickson สาขา O’Connner และสาขา Lyneham (เฉพาะจัดส่งเท่านั้น)
	+ ร้าน Cincotta Discount Chemist เว็บไซต์ <https://www.cincottachemist.com.au/> ร้านที่ใกล้คุณที่สุดคือ สาขา Dickson (เฉพาะจัดส่งเท่านั้น)
 |
| **Hotel services and exercise** | **บริการของทางโรงแรมและการออกกำลังกาย** |
| **What should I do with my rubbish?** | **ฉันควรจัดการกับขยะของฉันอย่างไร?** |
| 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. | โปรดใส่ขยะของคุณลงในถุงพลาสติกและมัดปากถุงให้แน่น วางถุงขยะไว้ด้านนอกของห้องและแจ้งให้แผนกต้อนรับของโรงแรมทราบว่า คุณมีขยะที่จำเป็นต้องเก็บไปทิ้ง หากคุณต้องการถุงพลาสติกเพิ่มเติมสำหรับใส่ขยะ โปรดติดต่อแผนกต้อนรับของโรงแรม |
| **How do I do my laundry?** | **ฉันจะซักรีดผ้าได้อย่างไร?** |
| 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. | คุณสามารถใช้เครื่องซักผ้าและเครื่องปั่นแห้งที่ห้องพักของคุณในโรงแรมหรืออะพาร์ตเมนต์ที่คุณพักได้ หากคุณประสบปัญหาในการใช้งานเหล่านี้ โปรดติดต่อแผนกต้อนรับของโรงแรม |
| **What if there is an evacuation at the hotel?** | **จะเกิดอะไรขึ้น หากมีการอพยพคนออกจากโรงแรม?** |
| 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). | ในกรณีที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นบ่อยนั้น หากมีการอพยพคนในโรงแรมที่คุณพักอยู่ (เช่น เนื่องจากสัญญาณเตือนอัคคีภัย) คุณและทุกคนในครอบครัวจะต้องสวมหน้ากากอนามัยเพื่อออกไปข้างนอกห้องของคุณ เด็กเล็กที่ไม่สามารถทนต่อการสวมหน้ากากได้ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก คุณจะพบข้อมูลเหล่านี้ได้ที่ด้านหลังประตูทางเข้าห้องพักของคุณคุณต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานโรงแรมและเจ้าหน้าที่บริการฉุกเฉิน คุณจะต้องอยู่ห่างจากผู้อื่นในระยะ 1.5 เมตรเสมอ (ยกเว้นสมาชิกครอบครัวที่คุณร่วมใช้บริการห้องชุดในโรงแรมด้วย) |
| **How can I get exercise?** | **ฉันจะออกกำลังกายได้อย่างไร?** |
| 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. | เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะพยายามทำกิจกรรมและออกกำลังกายทุกวัน เราตระหนักดีว่า นี่เป็นเรื่องยากในพื้นที่จำกัด หากเป็นไปได้ คุณสามารถออกกำลังกายที่ห้องชุดในโรงแรมของคุณหรือที่ระเบียงได้ มีแอปเพื่อการออกกำลังกายที่คุณสามารถดาวน์โหลดพร้อมคำแนะนำสำหรับการออกกำลังกายในพื้นที่เล็ก ๆ ได้ |
| **Useful exercise links** | ลิงก์การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ |
| * **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** เว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** เว็บไซต์<https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow** วิดีโอนี้เป็นการฝึกท่าโยคะด้วยท่ายืนที่ใช้เก้าอี้เป็นเครื่องมือ เว็บไซต์ <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 |
| **Leaving Quarantine** | **การออกจากการกักกันตัว** |
| 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. | ช่วงเวลาการกักกันตัวของคุณจะสิ้นสุดลงในเวลา 11.59 น. ของวันที่ 14 ตามช่วงเวลาการกักกันตัวของคุณ โปรดสังเกตว่าวันที่คุณมาถึงจะนับเป็นวันที่ 0 ของช่วงเวลาการกักกันตัวภาคบังคับACT Health จะให้การอนุมัติที่จำเป็นต่อการสิ้นสุดช่วงการกักกันตัวภาคบังคับของคุณ ซึ่งจะรวมถึงการตรวจสุขภาพแบบตัวต่อตัวโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในวันที่ 14 ของช่วงเวลาการกักกันตัวของคุณ |
| **Exit letter** | **จดหมายอนุญาตให้ออกจากการกักกันตัวได้** |
| 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. | หากคุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 แล้วได้ผลเป็นลบ อีกทั้งไม่แสดงอาการของ COVID-19 ทาง ACT Health จะมอบ ‘exit letter’ (จดหมายอนุญาตให้ออกจากการกักกันตัว) แก่คุณ คุณจะได้รับจดหมายนี้ในวันที่ 14 ของช่วงเวลาการกักกันตัว จดหมายฉบับนี้จะระบุว่า คุณได้กลับเข้ามาในออสเตรเลียจากต่างประเทศและได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดในการกักกันตัว 14 วันตาม*คำสั่งภาวะฉุกเฉินของกระทรวงสาธารณสุข ACT ค.ศ. 2020 (สำหรับผู้เดินทางกลับเข้าประเทศ)* หากคุณเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 แล้วได้ผลเป็นบวกในระหว่างช่วงเวลาการกักกันตัว หรือพบว่าคุณไม่สบายในระหว่างการตรวจสุขภาพของวันที่ 14 ระยะเวลาการแยกกักตัวของคุณอาจถูกยืดขยายออกไป คุณจะได้รับจดหมายอนุญาตให้ออกจากการกักกันตัว เมื่อคุณได้รับการตรวจว่าปลอดเชื้อแล้วจากการแยกกักตัว |
| **Quarantine fees** | **ค่าใช้จ่ายเพื่อการกักกันตัว** |
| 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. | ตั้งแต่วันที่ 5 สิงหาคม 2020 ผู้เดินทางที่กลับเข้ามาทั้งหมดจะต้องเป็นผู้ชำระค่าโรงแรมเพื่อการกักกันตัว ค่าใช้จ่ายสำหรับสถานที่พักเพื่อการกักกันตัวเป็นราคาแบบคงที่ ซึ่งรวมถึงค่าห้องพักในโรงแรม ค่าอาหารและมื้ออาหารมาตรฐาน และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก่อนที่คุณจะเช็กเอ๊าต์จากการกักกันตัว คุณจะได้รับใบแจ้งหนี้จากรัฐบาล ACT คุณจะมีเวลา 30 วันในการชำระเงินตามใบแจ้งหนี้และจะมีวันครบกำหนดการชำระเงินแจ้งอยู่ในใบแจ้งหนี้ด้วย โปรดดูเอกสารข้อเท็จจริงค่าธรรมเนียมการกักกันตัวที่ให้ไว้กับคุณ หรือคุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางออนไลน์ |
| **Travel home** | **การเดินทางกลับบ้าน** |
| 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. | คุณมีหน้าที่จัดเตรียมการเดินทางกลับบ้านของคุณด้วยตัวเองเมื่อสิ้นสุดช่วงเวลาการกักกันตัวแล้วโปรดสังเกตว่ารัฐและเขตปกครองอื่น ๆ อาจมีข้อกำหนดการกักกันตัวเพิ่มเติมซึ่งอาจคุณจะต้องปฏิบัติตามหลังจากที่เดินทางมาถึง โปรดตรวจสอบเว็บไซต์ของรัฐและเขตปกครองถึงข้อมูลปัจจุบันที่เกี่ยวกับข้อจำกัดของเขตแดนและการกักกันตัวการเช็กเอ๊าต์ในตอนสิ้นสุดช่วงเวลาการกักกันตัวของคุณ (วันที่ 15) จะเป็นไปตามนโยบายของโรงแรมเช่นกัน |
| **Additional information** | **ข้อมูลเพิ่มเติม** |
| 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/>
 | หากคุณมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับโรงแรมที่พักของคุณ โปรดติดต่อแผนกต้อนรับของโรงแรมสำหรับปัญหาอื่น ๆ โปรดติดต่อ ACT Health ที่ 5124 6209 (24 ชั่วโมง)โปรดดูลิงก์ไปยังข้อมูลเพิ่มเติมด้านล่างนี้* **เว็บเพจ COVID 19 ของรัฐบาล ACT** <https://www.covid19.act.gov.au/>
* **เว็บเพจ COVID-19 ของรัฐบาลออสเตรเลีย** <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **Australian Red Cross** การดูแลตัวเองและครอบครัวของคุณ เว็บเพจ [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)
* **Emerging Minds** เป็นบริการที่ให้การสนับสนุนเด็ก ๆ ในระหว่างการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID 19) เว็บไซต์ <https://www.emergingminds.com.au/>
 |