**ACT Government**

**COVID-19 Factsheet**

|  |  |
| --- | --- |
| English | Persian |
| **COVID-19 Information for Overseas Travellers** **in Hotel Quarantine** | **اطلاعات کووید-۱۹ برای مسافران خارج از کشور که در هتل در قرنطینه هستند**  |
| **Useful contacts:** | **تماس های مفید:** |
| **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 اضطراری:** در موارد اضطراری با شماره 000 تماس بگیرید. بگویید که در قرنطینه هتل هستید.**ACT Health** : شماره تلفن ۵۱۲۴۶۲۰۹(۰۲)در خصوص هر گونه پرسش یا نگرانی در مورد دوره قرنطینه خود یا کسب اطلاع درباره علائم کووید-۱۹.**مرکز ارزیابی بیماری های تنفسی وستون کریک** **خدمات پرستاری / پشتیبانی پزشکی:**تلفن: ۵۱۲۴۴۰۷۶(۰۲)برای کسب مشاوره پزشکی از ساعت هفت و ۳۰ دقیقه صبح تا ساعت ۱۰ شب، هفت روز هفته باز است. |
| **Introduction to quarantine** | **مقدمه قرنطینه** |
| **Mandatory quarantine for international arrivals** | **قرنطینه اجباری برای مسافران بین المللی که وارد کشور می شوند** |
| 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. | کلیه مسافران بین المللی که وارد فرودگاه کانبرا می شوند باید از روز ورود خود به مدت ۱۴ روز در یک مرکز اقامتی تصویب شده توسط دولت، قرنطینه شوند. این امر بر اساس *قانون بهداشت عمومی سال ۱۹۹۷* الزامی است. رعایت نکردن الزامات قرنطینه، جرم محسوب می شود و برای افرادی که این قانون را رعایت نمی کنند جریمه نقدی تا **۸۰۰۰ دلار** صادر می شود. پس از پایان دوره قرنطینه خود رسید هزینه اقامت قرنطینه خود را دریافت خواهید کرد. هزینه اقامت قرنطینه یک هزینه ثابت است که شامل هزینه اتاق هتل، هزینه استاندارد غذا و وعده های غذایی و سایر هزینه های مربوطه می شود. اطلاعات بیشتر در زیر و در برگ اطلاعات مربوط به هزینه های قرنطینه ارائه شده است. |
| **Why am I being quarantined?** | **چرا قرنطینه می شوم؟** |
| 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. | بیشتر موارد تشخیص داده شده کووید-۱۹ در استرالیا در مسافرانی که از خارج از کشور وارد کشور می شوند، اتفاق می افتد. به همین دلیل، مسافرانی که از خارج از کشور به استرالیا باز می گردند باید یک دوره قرنطینه اجباری را طی کنند تا از انتقال بعدی کووید-۱۹ به داخل جامعه پیشگیری شود. |
| **How long does mandatory quarantine last?** | **قرنطینه اجباری چه مدت طول می کشد؟** |
| 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. | دوره قرنطینه به مدت ۱۴ روز از روز ورود شما به ACT است. روز ورود شما به عنوان روز صفر (۰) در نظر گرفته می شود، زیرا دوره نهفتگی (زمان بین آلوده شدن به ویروس و بروز علائم بیماری) برای کووید-۱۹ می تواند تا ۱۴ روز طول بکشد. در صورت تشخیص ابتلا به کووید-۱۹ در دوره قرنطینه، ممکن است از شما خواسته شود، مدت طولانی تری در قرنطینه بمانید. |
| **What does it mean to be in quarantine?** | **در قرنطینه بودن یعنی چه؟** |
| 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.
 | در حالی که در قرنطینه هستید، **باید در اتاق هتل خود بمانید**. ACT Health برای حمایت از شما حضور خواهد داشت و هر روز با شما تماس می گیرد تا وضعیت سلامتی شما را بررسی کند. برای ایمنی خود، اگر ما نتوانیم با شما تماس بگیریم، یک کارمند ACT Health یا افسر پلیس، کنترل سلامتی انجام خواهد داد. در حالی که در قرنطینه هستید، باید علائم کووید-۱۹ (مانند تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، یا از دست دادن حس بویایی و چشایی) را کنترل کنید. اگر علائمی در شما بروز کرد، **بسیار مهم است که ACT Health را مطلع کرده و ترتیب آزمایش کووید-۱۹ را بدهید.** جزئیات مربوط به نحوه انجام این کار را می توانید در بخش بهداشت و پزشکی این کتابچه مشاهده کنید.در حالی که در قرنطینه هستید، **نباید**:* بازدید کننده ای داشته باشید
* با افراد دیگری که در هتل اقامت دارند ملاقات کنید
* به لابی هتل، سالن بدن سازی یا هر فضای مشترک دیگر در هتل بروید
* برای رفتن به خانه، محل کار، مدرسه یا هر مکان عمومی، هتل را ترک کنید
* با وسایل حمل و نقل عمومی یا تاکسی یا ماشین های اشتراکی سفر کنید، مگر اینکه معافیت خاصی داشته باشید.

در حالی که در قرنطینه هستید **می توانید**:* به بالکن اتاق هتل خود بروید. اگر می خواهید در بالکن های مجاور با مردم صحبت کنید، باید حداقل ۱.۵ متر از هم فاصله داشته باشید.
* برای برقراری ارتباط با خانواده و دوستان از تلفن های همراه یا کامپیوتر استفاده کنید.
 |
| **Can I apply for an exemption to quarantine?** | **آیا می توانم برای معافیت قرنطینه اقدام کنم؟** |
| 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. | شما می توانید به دلایل دلسوزانه یا پزشکی درخواست دریافت معافیت از قرنطینه در هتل را تسلیم کنید. شرایط هر درخواست با دقت مورد بررسی قرار می گیرد تا خطر شیوع کووید-۱۹ در جامعه یا سیستم بهداشتی محدود شود. برای تسلیم درخواست معافیت، لطفاً به آدرس COVID.Exemptions@act.gov.au ایمیل بزنید. این ایمیل باید شامل اطلاعاتی مانند آنکه شما چه کسی هستید، در حال حاضر در کجا قرنطینه شده اید، دلایل درخواست معافیت، جایی که می خواهید باقیمانده دوره قرنطینه خود را در آن بگذرانید و چگونگی ورود به آنجا باشد.اگر درخواست معافیت شما شامل ترک ACT برای قرنطینه در یکی دیگر از ایالت ها یا قلمروهای استرالیا باشد، شما باید همچنین از حوزه قضایی که قصد سفر به آن را دارید، معافیت بگیرید. |
| **Health and medical information** | **اطلاعات بهداشتی و پزشکی** |
| **What if I have a medical emergency?** | **اگر فوریت پزشکی داشته باشم چه می شود؟** |
| **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. | **اگر علائم شدیدی دارید (مانند مشکل در تنفس یا درد قفسه سینه)، لطفاً با شماره تلفن سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید.** به کارمندان آمبولانس بگویید که پس از بازگشت اخیرتان از خارج از کشور، در قرنطینه هتل هستید. |
| **Do I need to wear a mask?** | **آیا لازم است ماسک بزنم؟** |
| 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. | پس از ورود به اتاق هتل، اگر علائمی ندارید نیازی به پوشیدن ماسک ندارید. هنگام باز کردن درب برای هر فردی، مانند یک کارمند ACT Health ، باید ماسک بزنید. در هنگام ورود به هتل، به شما ماسک داده می شود.اگر علائمی در شما بروز کرد و اعضای خانواده ای هستند که اتاق هتل خود را با آنها به اشتراک می گذارید، باید در داخل اتاق هتل، ماسک بزنید. کودکان خردسال که نمی توانند ماسک را تحمل کنند، نیازی به پوشیدن ماسک ندارند. |
| **Do I have to be tested for COVID-19 while I am in quarantine?** | **آیا باید در حین قرنطینه آزمایش کووید-۱۹ بدهم؟** |
| 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.  | طبق *قانون بهداشت عمومی سال ۱۹۹۷*، همه مسافران خارج از کشور باید قبل از ترک قرنطینه، آزمایش کووید-۱۹ بدهند. این برای اطمینان از بازگشت امن شما به جامعه صورت می گیرد، زیرا تعداد اندکی از افراد مبتلا به کووید-۱۹ هیچ علائمی را تجربه نمی کنند اما هنوز هم می توانند ناقل بیماری به دیگران باشند. در روز ۱۰ تا ۱۲ دوره قرنطینه شما، ACT Health ترتیب بازدید پرستاران از شما در اتاق هتل را می دهد تا این آزمایش را برای شما و اعضای خانواده شما انجام دهند. شما از قبل مطلع خواهید شد که آزمایش شما در چه روزی انجام می شود. اگر این آزمایش کووید-۱۹ را انجام ندهید، دوره قرنطینه شما برای مدت ۱۰ روز دیگر افزایش خواهد یافت (در مجموع ۲۴ روز).علاوه بر این، این سیاست ACT Health است که شما در روز صفر تا دوم دوره قرنطینه خود، یک آزمایش کووید-۱۹ انجام دهید. این امر می تواند به محافظت از دیگران که با آنها در قرنطینه هستید، کمک کند. علاوه بر این، اگر کووید-۱۹ دارید و هیچ علائمی ندارید، انجام آزمایش در روز صفر تا دوم دوره قرنطینه ممکن است از قرنطینه طولانی مدت جلوگیری کند، زیرا تشخیص شما در اوایل دوره قرنطینه انجام می شود. ACT Health ترتیب حضور پرستاران در اتاق هتل را برای انجام این آزمایش می دهد. به شما اطلاع داده می شود که این آزمایش در چه روزی انجام خواهد شد.پس از هر آزمایش، ACT Health طی یک تا دو روز نتایج را به شما ارائه می دهد. اگر آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت باشد، ACT Health در مورد کارهایی که باید انجام دهید و نحوه دسترسی به پشتیبانی پزشکی به شما مشاوره می دهد. |
| **What should I do if I develop symptoms of COVID-19?** | **در صورت بروز علائم کووید-۱۹ چه باید بکنم؟** |
| 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. | علائم اصلی کووید-۱۹ عبارتند از تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و از دست دادن حس چشایی. علائم کمتر متداول عبارتند از آبریزش بینی/ گرفتگی بینی، درد عضلانی، درد مفصل، اسهال، حالت تهوع، استفراغ و از دست دادن اشتها. **در صورت بروز هر یک از این علائم**، لطفاً به ACT Health اطلاع دهید، خواه در خلال جریان تماس روزمره ACT Health با شما یا از طریق تماس با شماره تلفن **۵۱۲۴۶۲۰۹(۰۲)**. شما سپس می توانید با خدمات پرستاری و پشتیبانی پزشکی مرکز ارزیابی بیماری های تنفسی وستون کریک با شماره تلفن **۵۱۲۴۴۰۷۶(۰۲)** تماس بگیرید تا ترتیب آزمایش کووید-۱۹ در اتاق هتل خود را بدهید. ساعت کاری آنها از ساعت هفت و ۳۰ دقیقه صبح تا ۱۰ شب، هفت روز هفته است. اگر خارج از این ساعات علائم خفیفی دارید، لطفاً تا صبح صبر کنید تا با ACT Health و مرکز ارزیابی بیماری های تنفسی وستون کریک تماس بگیرید. این خدمات رایگان است و برای دسترسی به این خدمات نیازی به ثبت نام در مدیکر (Medicare) نیست. این خدمات، یک ارزیابی اولیه بهداشتی اضافی از راه دور را با یک پرستار حرفه ای یا یک پرستار ارائه می دهد. در صورت نیاز، یک پزشک عمومی نیز شما را ویزیت خواهد کرد. در صورت لزوم، آنها ترتیب یک ملاقات شخصی و آزمایش کووید-۱۹ را در هتل شما خواهند داد. |
| **What if I test positive and am quarantining as part of a family group?** | **اگر جواب آزمایش من مثبت باشد و به عنوان عضوی از یک گروه خانوادگی باید قرنطینه شوم، باید چه کار کنم؟** |
| 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. | اگر شما یا یکی از اعضای خانواده شما علائمی دارید و نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت است، ممکن است لازم باشد برای محافظت از سایر اعضای خانواده، از گروه خانواده خود جدا شوید. در خصوص این مورد به صورت منفرد تصمیم گیری خواهد شد. |
| **What if I need a medical assessment and/or prescription?** | **اگر به یک ارزیابی پزشکی و/ یا نسخه نیاز داشته باشم باید چه کار کنم؟** |
| 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: | گزینه های مختلفی برای دسترسی به ارزیابی پزشکی غیر فوری و/یا دریافت نسخه وجود دارد:* اگر در حال حاضر در مدیکر ثبت نام کرده اید، می توانید با یک پزشک عمومی (GP) یا به صورت محلی یا در ایالتی دیگر تماس بگیرید تا درخواست مشاوره از راه دور یا telehealth (ارزیابی تلفنی) کنید. **ما شما را تشویق می کنیم تا اگر یک پزشک عمومی دارید، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید حتی اگر او در ایالتی دیگر حضور داشته باشد**. ممکن است هزینه مشاوره از شما دریافت شود. اگر در رده بیماران آسیب پذیر قرار دارید، باید برای مشاوره از شما هزینه ای دریافت نشود (bulk billed).
* می توانید با مراجعه به صفحه وب “Find a health service”

 بر روی وب سایت دولت ACT به نشانی <http://findahealthservice.act.gov.au> و انتخاب “General Practitioner” یک پزشک محلی از جمله پزشکان عمومی که در ساعاتی خارج از ساعات اداری کار می کنند را در کانبرا بیابید.* در صورتی که حال شما خوب نیست، خدمات پرستاری/ پشتیبانی پزشکی مرکز ارزیابی بیماری های تنفسی وستون کریک نیز امکان ارائه ارزیابی های پزشکی را دارد. آنها همچنین می توانند در زمینه ترتیب دادن ملاقات با پزشک عمومی برای تجویز به صورت telehealth به شما کمک کنند. لطفاً توجه داشته باشید که اولویت با ارزیابی افراد بد حال خواهد بود. می توانید همه روزها از ساعت هفت و ۳۰ دقیقه صبح تا ۱۰ شب با آنها به شماره تلفن **۵۱۲۴۴۰۷۶(۰۲)** تماس بگیرید. این یک خدمات رایگان است و برای دسترسی به این خدمات نیازی به ثبت نام در مدیکر نیست.
* خدمات پزشکی Canberra After Hours Locum Medical Service (CALMS) می تواند مراقبت های پزشکی را در خارج از ساعات کاری برای بررسی شرایط پزشکی غیر اورژانسی ارائه دهد. هنگام تماس با CALMS، به آنها بگویید که در حال حاضر برای کووید-۱۹ در قرنطینه هتل هستید و درخواست یک مشاوره از راه دور پزشکی کنید. در صورت لزوم، ممکن است یک پزشک CALMS بتواند با شما در هتل ملاقات کند. می توانید در روزهای هفته از ساعت شش و ۳۰ دقیقه عصر تا هشت و ۳۰ دقیقه صبح و در روزهای آخر هفته از ساعت شش عصر جمعه تا هشت و ۳۰ دقیقه صبح روز دوشنبه با CALMS به شماره **۱۳۰۰۴۲۲۵۶۷** تماس بگیرید. برای دسترسی به CALMS نیازی به ثبت نام در مدیکر نیست. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به وب سایت آنها مراجعه کنید: <http://calms.net.au> /.

پزشک عمومی می تواند ترتیب ارسال نسخه شما به داروخانه محلی را که امکان تحویل دارو را در هتل داشته باشد، بدهد. شما سپس باید برای پرداخت هزینه با داروخانه تماس بگیرید و داروخانه می تواند داروهای شما را در هتل به شما تحویل دهد. اگر با یک پزشک عمومی در یک ایالت یا قلمروی دیگر تماس می گیرید، آنها باید در مورد اینکه آیا قوانین محلی آن ایالت/ قلمرو امکان تجویز نسخه های الکترونیکی را فعال کرده اند، به شما اطلاع دهند. داروخانه های محلی زیر در ACT می توانند داروها را به هتل شما تحویل دهند: |
| **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?** | **اگر باردار باشم باید چه کار کنم؟** |
| 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. | اگر باردار هستید، لطفاً اطمینان حاصل کنید که در هنگام ورود ACT Health را از این موضوع آگاه می کنید. ACT Health به شما در هماهنگی مراقبت های قبل از زایمان که در طول دوره قرنطینه نیاز دارید، کمک خواهد کرد. اگر به اطلاعات یا مشاوره بیشتری نیاز دارید، می توانید از دوشنبه تا جمعه، از ساعت هشت و ۳۰ دقیقه صبح تا پنج بعد از ظهر با خط تلفن حمایت های کووید-۱۹ اولیه بارداری ویژه والدین به شماره **۵۱۲۴۱۷۷۵(۰۲)** تماس بگیرید. شما باید پیامی با نام و شماره تماس خود بگذارید و یک نفر با شما تماس خواهد گرفت. اگر باردار هستید و در حالی که در قرنطینه هستید، نگران سلامتی خود هستید، لطفاً برای بررسی پزشکی از نکات بالا پیروی کنید. اگر علائم شدید دارید یا اگر نمی توانید به سرعت به یک ارزیابی پزشکی دسترسی داشته باشید، لطفاً با شماره تلفن سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید. به آنها بگویید که پس از بازگشت اخیرتان از خارج از کشور در قرنطینه هتل هستید. |
| **Medicare information** | **اطلاعات پزشکی** |
| 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>  | اگر دارای اقامت دائم استرالیا هستید و بیش از ۱۲ ماه در خارج از کشور زندگی کرده باشید، نام شما دیگر در مدیکر ثبت نخواهد شد. اطلاعات بیشتر در مورد نحوه ثبت نام مجدد برای مدیکر در وب سایت Services Australia در دسترس است: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident> اگر شهروند استرالیا هستید اما بیش از پنج سال در خارج از کشور زندگی کرده اید، برای تمدید ثبت نام در مدیکر باید با مدیکر تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر در وب سایت Services Australia موجود است: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-citizen#a2>  |
| **Information for families** | **اطلاعات برای خانواده ها**  |
| **Supporting children in quarantine** | **حمایت از کودکان در قرنطینه** |
| 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.
 | برای والدین و مراقبان، در مورد آنچه اتفاق می افتد به وضوح و با آرامش با کودکان صحبت کنید.* معمولا کودکان در زمان عدم اطمینان، خواستار توجه بیشتر والدین هستند و بیشتر دلبستگی پیدا می کنند. محیط ناشناخته اتاق هتل شما ممکن است سبب افزایش احساس استرس در کودک شما شود. فعالیت های خلاقانه مانند نقاشی، بازی های تخیلی با اسباب بازی ها (یا استفاده از وسایلی که استفاده از آنها برای کودکان ایمن است و در داخل اتاق هتل در دسترس شماست) و آواز می توانند فرصت هایی را برای ابراز احساسات و رهایی از احساساتی مانند ترس و غم و اندوه در کودک ایجاد کنند.
* به ایجاد برخی ساختارها در برنامه روزمره آنها، کمک کنید (حتی اگر این کار با روال معمول آنها متفاوت باشد). این امر می تواند شامل یادگیری، بازی و آرامش باشد. در صورت امکان، کارهای مدرسه، مطالعه و فعالیت های معمول (به عنوان مثال زمان غذا و زمان خواب) را حفظ کنید.
* میزان دسترسی آنها به اخبار ناراحت کننده، شبکه های اجتماعی یا تصاویر را برای جلوگیری از اضطراب، محدود کنید.
* برای کمک به کودکان در برقراری ارتباط اجتماعی با دوستان و خانواده، از فناوری های تصویری استفاده کنید.
* به یاد داشته باشید که کودکان معمولاً نشانه های عاطفی خود را از بزرگسالان مهم زندگی خود کسب می کنند، بنابراین چگونگی پاسخ بزرگسالان به شرایط، بسیار مهم است.
* شما همچنین می توانید از دوشنبه تا جمعه، از ساعت هشت و ۳۰ دقیقه صبح تا پنج بعد از ظهر با حمایت های اولیه کووید-۱۹ بارداری ویژه والدین به شماره **۵۱۲۴۱۷۷۵(۰۲)** تماس بگیرید. شما باید پیامی با نام و شماره تماس خود بگذارید و یک نفر با شما تماس خواهد گرفت.
 |
| **Supporting young people/teenagers in quarantine** | **حمایت از جوانان/ نوجوانان در قرنطینه** |
| * 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/>.
 | * در اینکه شما در گذشته چگونه با شرایط دشوار کنار آمده اید، تجدید نظر کنید. شناسایی استراتژی های شخصی به شما کمک می کند تا با شرایط فعلی خود کنار بیایید. به یاد داشته باشید که زمان قرنطینه شما می گذرد و احساس ناامیدی، عصبانیت، غم یا گرفتار شدن احساس نادرستی نیست.
* با آنکه فناوری، ابزاری مفید و ضروری در حین قرنطینه است، سعی کنید در اتاق هتل خود مقداری از وقت خود را دور از صفحه کامپیوتر بگذرانید. قرار گرفتن در برابر محرک های بصری مداوم می تواند آرامش و نحوه به خواب رفتن شما را دشوار کند. نوعی موسیقی آرام بخش را پخش کنید و مدتی را بدون تلویزیون، تلفن و تبلت بگذرانید. از اتاق هتل خود مناظر را تماشا کنید - پرندگان، اتومبیل ها یا افراد در خیابان را بشمارید. تعامل با محیط خارج از پنجره و بالکن هتل می تواند بخشی از روز شما باشد.
* اگر با یک نوجوان در قرنطینه حضور دارید، مراقب باشید این شرایط دشوارتر خواهد بود. نوجوانان در یک مرحله جدی از منظر رشد قرار دارند. آنها ممکن است به دنبال استقلال از خانواده خود باشند و ارتباط با همسالان را در اولویت قرار دهند. سعی کنید در شرایط محدود کننده ای که اکنون در آن هستید، به مصالحه ای دست پیدا کنید. پشتیبانی و اطلاعات بیشتر در مورد رشد مغزی نوجوانان را می توانید به صورت آنلاین یا در پادکست هایی مانند پادکست ای بی سی ‘Parental as Anything’ پیدا کنید.

<https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast> / |
| **Useful resources for families** | **اطلاعات مفید برای خانواده ها**  |
| * **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>
 | * **کتابهای آنلاین برای کودکان**

<https://www.getepic.com/> یک منبع آنلاین که دسترسی رایگان را تا ۳۰ روز فراهم می کند - منبع بی پایان کتاب برای همه سنین دارد و بسیاری از آنها دارای ویژگی «خواندن با صدای بلند» هستند. برای فعال کردن آن به یک آدرس ایمیل نیاز است.* **فیلم های آنلاین و داستان**

<https://vimeo.com/user110674450> برای تهیه برنامه های Giggle & Wiggle (اوقات ترانه و قافیه برای نوزادان و کودکان نوپا) و Online Story Times (بیشتر برای کودکان ۳ تا ۵ ساله) می توانید از وب سایت vimeo کتابخانه های ACT دیدن کنید.* **نکاتی برای کمک به کودکان در طول کووید-۱۹** <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/>
* این گزیده ای از منابع است که به والدین و مراقبان کمک می کند تا از فرزندان خود به بهترین شکل حمایت کنند و نگرانی و پریشانی را کاهش دهند. این شامل فیلم ها، برگه های اطلاعاتی و نکاتی در مورد آنچه می توانید انتظار داشته باشید و چگونگی کمک به کودکان برای کنار آمدن با آنها است.
* **تمرین های ورزشی مناسب برای کودکان/ جوانان** <http://www.exerciseright.com.au>
 |
| **Mental Health and Wellbeing** | **سلامت روان و تندرستی**  |
| **What are some ways to maintain good mental health?** | **چند روش برای حفظ سلامت روان چیست؟** |
| * 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.
 | * در طی دوران شیوع کووید-۱۹ ممکن است طیف گسترده ای از افکار، احساسات و رفتارهایی را تجربه کنید که باعث شود احساس استرس و نگرانی کنید. توانایی خود را برای کنار آمدن با آنها دست کم نگیرید. کارهای زیادی وجود دارد که می توانید برای حفظ سلامتی خود در این مدت انجام دهید.
* روی تغذیه سالم تمرکز کنید و یک الگوی خواب خوب را رعایت کنید.
* در صورت امکان، هر روز فعالیت بدنی را در اتاق هتل یا بالکن خود انجام دهید. برنامه های تناسب اندام و فیلم های YouTube وجود دارد در آنها ایده هایی برای انجام تمرینات در یک فضای کوچک ارائه شده و می توانید آنها را دانلود کنید.
* با خانواده و دوستان در مورد راه هایی که می توانید از یکدیگر حمایت کنید، صحبت کنید.
* مدت زمانی را که صرف دسترسی به اخبار و سایر رسانه ها در مورد کووید-۱۹ می کنید، محدود کنید. اطلاع از آنچه اتفاق می افتد مهم است اما خواندن، گوش دادن یا تماشای دائم اخبار می تواند احساس پریشانی را افزایش دهد و توانایی کنار آمدن با آنها را کاهش دهد.
* برخی از اعضای جامعه ما بیش از دیگران با مشکلاتی روبرو خواهند کرد. فناوری واقعاً می تواند به برقراری ارتباط با دیگران کمک کند - تماس های تلفنی، ایمیل ها، شبکه های اجتماعی برخی از راه های ارتباطی شماست.
* این اوقات سخت است، بنابراین سعی کنید با خود و دیگران مهربان باشید. در این زمان، هیچ یک از ما همه پاسخ ها را نمی دانیم و باید با حس عدم اطمینان زندگی کنیم، که ممکن است در بعضی مواقع بسیار دشوار باشد.
* از منابع معتبر (مانند منابع ذکر شده در پایان این سند) برای کسب اطلاعات، استفاده کنید.
* به یاد داشته باشید که این یک وضعیت موقتی است. به عنوان یک جامعه و یک ملت، همه ما می توانیم به حفظ جوامع خود کمک کنیم.
 |
| **How can ACT Health support me and my family?** | **چگونه ACT Health می تواند از من و خانواده ام حمایت کند؟** |
| 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 یک تیم سلامتی متشکل از متخصصان بهداشت دارد که می توانند در حین قرنطینه از شما پشتیبانی و مراقبت های روانشناختی را ارائه دهند.اگر سابقه مشکلات روانی دارید، دچار اضطراب هستید، شرایط سخت خانوادگی دارید یا کنار آمدن با کودکان در قرنطینه برای شما چالش برانگیز است، تیم تندرستی (Wellbeing Team) می تواند به شما کمک کند.اگر خواستار دریافت حمایت از طرف تیم تندرستی هستید و آنها می توانند شما را ارجاع دهند، لطفاً به ACT Health Officer که هر روز با شما تماس می گیرد، اطلاع دهید. |
| **When to seek additional support** | **چه زمانی باید حمایت های بیشتر دریافت کرد؟** |
| 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.
 | اگر علائم زیر را مشاهده کردید لطفاً از متخصص کمک بگیرید.* قادر به انجام کارهای ساده روزمره یا لذت بردن از چیزهایی که معمولاً از آنها لذت می برید، نیستید؛
* احساس از دست دادن امید یا علاقه به آینده؛
* احساس پرخاشگری و عدم کنترل؛
* احساس اضطراب، ترس و وحشت و مشکل در آرام کردن خود؛
* احساس می کنید می خواهید از صحبت با مردم اجتناب کنید؛
* احساس گناه بیش از حد؛ یا
* تجربه افکاری برای آسیب رساندن به خود یا دیگران یا پایان دادن به زندگی خود.

خدمات زیر می توانند **کمک فوری** ارائه دهند* **Canberra Health Services Access Mental Health**

شماره تلفن **۱۸۰۰۶۲۹۳۵۴** - Access Mental Health خدمات بهداشت روانی را ارائه می دهد که به صورت شبانه روزی و هفت روز هفته در دسترس است. این خدمات به شما امکان دسترسی به خدمات ارزیابی و درمان را می دهند و در مورد طیف گسترده ای از مسائل مربوط به بهداشت روان، مشاوره و اطلاعات ارائه می دهند. * **Domestic Violence Crisis Service** **شماره تلفن ۶۲۸۰۰۹۰۰(۰۲) یا ۱۸۰۰ RESPECT** - خدمات مربوط به آزار های جنسی در استرالیا، مشاوره درباره خشونت های خانگی و خانوادگی، خدمات اطلاع رسانی و ارجاع. ارائه پشتیبانی رایگان و محرمانه ۲۴ ساعته در تمام روزهای سال.
* **Lifeline به شماره تلفن ۱۳۱۱۱۴** - این سازمان ملی خیریه دسترسی به پشتیبانی های ۲۴ ساعته مربوط به بحران و خدمات پیشگیری از خودکشی را در اختیار کلیه استرالیایی هایی که دچار بحران شخصیت شده اند، فراهم می کند.
* **BeyondBlue شماره تلفن ۱۳۰۰۲۲۴۶۳۶** - اطلاعات و پشتیبانی را برای کمک به استرالیایی ها در دستیابی به بهترین بهداشت ممکن از نظر سنی و هر کجا که زندگی می کنند ، فراهم می کند.
* **MensLine Australia شماره تلفن ۱۳۰۰۷۸۹۹۷۸** - خدمات مشاوره تلفنی و آنلاین برای آقایان.
* **Suicide Call Back Service شماره تلفن ۱۳۰۰۶۵۹۴۶۷** - خدماتی در سراسر كشور كه ​​به صورت شبانه روزی و هفت روز هفته به افراد تحت تأثیر خود كشی مشاوره می دهد.
* **Kids Helpline شماره تلفن ۱۸۰۰۵۵۱۸۰۰** - خدمات مشاوره آنلاین و تلفنی رایگان، خصوصی و محرمانه به صورت شبانه روزی و در همه روزهای هفته برای جوانان پنج تا ۲۵ ساله.
* **QLife شماره تلفن ۱۸۰۰۱۸۴۵۲۷** - نخستین خدمات مشاوره و ارجاع ملی استرالیا برای افرادی است که گی، لزبین، دو جنسیتی ، ترانس و/ یا بین جنسی هستند (LGBTI)
* **خط تلفن ملی Coronavirus شماره تلفن ۱۸۰۰۰۲۰۰۸۰** - اگر به دنبال اطلاعات درباره کروناویروس (کووید-۱۹) هستید این خدمات به صورت شبانه روزی و در کلیه روزهای هفته کار می کند.
 |
| **Further information** | **اطلاعات بیشتر**  |
| **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/> | **صلیب سرخ استرالیا** (**Australian Red Cross**)- مراقبت از خود و خانواده خود: [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself) **Emerging Minds** - حمایت از کودکان در هنگام شیوع کروناویروس (کووید-۱۹): <https://emergingminds.com.au/> **Headspace** - بنیاد ملی بهداشت روان جوانان، خدمات مداخله را علاوه بر کمک به ارتقا سطح سلامتی شما به افراد ۱۲ تا ۲۵ سال ارائه می کند: <https://headspace.org.au> /**Head to Health** - منابع بهداشت روان برای نیازهای شما: <https://headtohealth.gov.au> / |
| **Food and other supplies** | **غذا و سایر مایحتاج** |
| **How do I get food and meals?** | **چگونه غذا و وعده های غذایی دریافت کنم؟** |
| 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>.  | دولت ACT برخی از اقلام اساسی و کمک هزینه خرید مواد غذایی را در حالی که در قرنطینه هستید به شما ارائه می دهد. اینها در هزینه قرنطینه ثابت شما گنجانده شده و در هنگام ورود به هتل به شما تحویل داده می شوند.اگر می خواهید در حین قرنطینه، بیشتر از مبلغی که به شما تعلق می گیرد یا از سایر ارائه دهندگان، خرید های دیگری انجام دهید، باید در هنگام خرید، این هزینه ها را پرداخت کنید.این به صورت زیر است:* **یک جعبه خوش آمد گویی** (**Welcome Box** ) از مواد غذایی (یک جعبه شروع کننده برای کمک به گذراندن یکی دو روز اول)؛
* **کمک هزینه مواد غذایی** از طریق Red Baron که شامل جزئیات ورود به سیستم، رمز ورود و محدودیت می شود. و
* یک کوپن دلیورو یا **Deliveroo Voucher** برای سفارش وعده های غذایی حاضری.

دولت ACT منابعی را در اختیار شما قرار می دهد تا در انتخاب غذاهای سالم به شما کمک کند. می توانید در این وب سایت به آنها دسترسی داشته باشید: <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps>  |
| **Red Baron Ordering** | **سفارش از 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. | این کمک هزینه ویژه مواد غذایی را می توان در Red Baron از طریق وب سایت <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au> / استفاده کرد. لطفاً اطمینان حاصل کنید که از این آدرس وب استفاده می کنید. Red Baron گزینه های از پیش انتخاب شده ای برای جعبه های محصولات غذایی دارد، یا شما می توانید وسایل خود را از جمله وعده های غذایی آماده، انتخاب کنید.سفارش خود را تا ساعت دو بعد از ظهر برای تحویل روز بعد به هتل ثبت کنید.برای ایجاد یک حساب آنلاین، جزئیات ورود به سیستم به شما ارائه می شود که دولت ACT با توجه به اندازه خانواده شما محدودیت هایی را برای آن تنظیم کرده است. پس از پرداخت کمک هزینه ارائه شده، هزینه های اضافی که در هنگام خرید باید پرداخت کنید، به عهده شما خواهد بود. |
| **Other online grocery ordering** | **سایر سفارشات خرید مواد غذایی آنلاین** |
| You can order other groceries online through Coles and Woolworths. You are responsible for paying for this at the time of making any orders. | سایر مواد غذایی را می توانید از طریق کولز (Coles) و وولورت (Woolworths) به صورت آنلاین سفارش دهید. شما در هنگام انجام هرگونه سفارش، مسئول پرداخت این هزینه هستید. |
| **Take away meals** | **وعده های غذایی آماده**  |
| 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. | یک کوپن Deliveroo برای سفارش وعده های غذایی آماده به شما تحویل داده شده است. پس از پرداخت کمک هزینه ارائه شده، مسئولیت هزینه های اضافی که در هنگام خرید باید پرداخت کنید، به عهده شما خواهد بود. همچنین می توانید از طریق سایر کسب و کارهای فعال در حوزه تحویل غذا مانند UberEats ، Menulog و غیره سفارش دهید ، اما این کار با هزینه شخصی شما خواهد بود. |
| **How do I get infant food, infant formula, creams, wipes and nappies whilst in quarantine?** | **چگونه می توانم غذای کودک، شیرخشک مخصوص کودک، کرم ، دستمال مرطوب و پوشک را در حالی که در قرنطینه هستم تهیه کنم؟** |
| 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. | برخی از پوشک ها و مواد غذایی کودک از طریق وب سایت Red Baron در دسترس است. اگر کودک یا فرزندان شما به موارد اضطراری نیاز دارند که شامل این موارد نیستند، لطفاً ACT Health را مطلع کنید و این اقلام می توانند در هتل شما به شما تحویل داده شوند.همچنین می توانید با هزینه شخصی خود کالاهای اضافی را از سوپر مارکت ها و داروخانه ها خریداری کنید و بخواهید آنها را تحویل پذیرش هتل دهند. |
| **How do I get toiletries and other personal items?** | **چگونه لوازم بهداشتی و سایر وسایل شخصی را تهیه کنم؟** |
| 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. | برخی از موارد بهداشت شخصی از طریق وب سایت Red Baron در دسترس است.همچنین می توانید با هزینه شخصی محصولات اضافی و مارک های دیگر را از سوپر مارکت ها و داروخانه ها برای تحویل به پذیرش هتل خریداری کنید. |
| **What isn’t supplied?** | **چه چیزی عرضه نمی شود؟** |
| 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
 | دولت ACT خرید هیچ یک از موارد زیر را تسهیل نمی کند:* الکل
* سیگار، تنباکو یا سایر محصولات دخانیاتی
* انعام
* فیلم هایی که می توانید آنها را در داخل اتاق ببینید
* خشکشویی و لباسشویی، مگر اینکه به ماشین لباسشویی یا خشک کن دسترسی نداشته باشید
* استفاده از تلفن
* مینی بار
 |
| **Relevant links** | **لینک های مرتبط** |
| * **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> / **دو سوپر مارکت زنجیره ای بزرگ که در کانبرا تحویل کالا را ارائه می دهند:*** سوپر مارکت وولورت

 <https://www.woolworths.com.au> /* سوپر مارکت کولز

<https://www.coles.com.au> /* **وعده های غذایی از رستوران های محلی کانبرا** برای تحویل از طریق Canberra Eats قابل سفارش است

 <https://www.canberraeats.com> /* **داروخانه زنجیره ای عمده در کانبرا شامل موارد زیر است:**
* Priceline Pharmacy

 <https://www.priceline.com.au> / - نزدیکترین فروشگاه شما در مرکز کانبرا است (فقط برای تحویل).* Capital Chemist

<https://www.capitalchemist.com.au> / - نزدیکترین فروشگاههای شما Dickson ، O’Conner و Lyneham هستند (فقط برای تحویل).* Cincotta Discount Chemist

 <https://www.cincottachemist.com.au> / - نزدیکترین فروشگاه شما Dickson است (فقط برای تحویل). |
| **Hotel services and exercise** | **خدمات هتل و ورزش** |
| **What should I do with my rubbish?** | **با زباله هایم چه کار کنم؟** |
| 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. | لطفاً زباله های خود را در داخل یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و کیسه را به طور ایمن ببندید. کیسه زباله را در خارج از اتاق قرار دهید و به پذیرش هتل اطلاع دهید که زباله ای دارید که نیاز به جمع آوری دارد. اگر برای زباله های خود به کیسه های پلاستیکی اضافی نیاز دارید، لطفاً با پذیرش هتل تماس بگیرید. |
| **How do I do my laundry?** | **چگونه لباسشویی خود را انجام دهم؟** |
| 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. | می توانید از ماشین لباسشویی و خشک کن در اتاق هتل یا آپارتمان خود استفاده کنید. اگر در استفاده از آن مشکلی دارید، لطفاً با پذیرش هتل تماس بگیرید. |
| **What if there is an evacuation at the hotel?** | **اگر نیاز به تخلیه هتل باشد باید چه کار کنم؟** |
| 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). | در موارد اجتناب ناپذیر در صورتی که باید هتلی را که در آن اقامت دارید تخلیه کنید (به عنوان مثال به دلیل هشدار آتش سوزی)، شما و همه اعضای خانواده شما باید برای خارج شدن از اتاق خود، ماسک جراحی بپوشید. کودکان خردسال که نمی توانند ماسک را تحمل کنند نیازی به پوشیدن ماسک ندارند. این اطلاعات را در پشت درب ورودی اتاق خود خواهید یافت.شما باید از دستورالعمل های کارکنان هتل و همه پرسنل خدمات اضطراری پیروی کنید. شما همیشه باید ۱.۵ متر از افراد دیگر فاصله بگیرید (به جز اعضای خانواده ای که با آنها در یک اتاق در هتل به صورت مشترک حضور دارید). |
| **How can I get exercise?** | **چگونه می توانم ورزش کنم؟** |
| 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. | مهم است که هر روز فعالیت بدنی داشته باشید. ما می دانیم که انجام این کار در یک فضای محدود، دشوار است. در صورت امکان، می توانید برخی از تمرینات را در سوئیت خود در هتل، یا در بالکن انجام دهید. اپ های تناسب اندامی وجود دارد که می توانید آنها را دانلود کنید و آنها ایده هایی را در خصوص تمرینات ورزشی در یک فضای کوچک ارائه می کنند. |
| **Useful exercise links** | **لینک های ورزشی مفید** |
| * **Chair Yoga by Lesley Levy** – <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** – <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow:** This video is a chair yoga practice of standing postures using a chair as a prop – <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 | * **Chair Yoga by Lesley Levy** – <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** – <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow:**

این ویدئو یک تمرین یوگا با استفاده از صندلی در حالت های ایستاده است <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>  |
| **Leaving Quarantine** | **خروج از قرنطینه**  |
| 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. | دوره قرنطینه شما در ساعت ۱۱ و۵۹ دقیقه شب روز ۱۴ دوره قرنطینه شما پایان می یابد. توجه داشته باشید که روز ورود شما به عنوان روز صفر (۰) دوره قرنطینه اجباری شما در نظر گرفته می شود.ACT Health مجوز لازم برای پایان دوره قرنطینه اجباری را برای شما فراهم می کند. این شامل معاینه پزشکی رو در رو توسط یک مسئول بهداشت عمومی در روز ۱۴ دوره قرنطینه شما است. |
| **Exit letter** | **نامه ترخیص** |
| 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. | اگر آزمایش کووید-۱۹ شما منفی باشد و فاقد علائم مربوط به کووید-۱۹ باشید، ACT Health «نامه ترخیص» به شما ارائه می دهد. این نامه در روز ۱۴ دوره قرنطینه به شما ارائه می شود. در این نامه آمده است که شما از خارج از کشور به استرالیا بازگشته اید و ۱۴ روز قرنطینه مطابق با دستورالعمل اضطراری *ACT Public Health (Travellers Returned 2020)* را انجام داده اید.اگر در طول قرنطینه نتیجه آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت باشد یا در معاینه های پزشکی روز ۱۴ وضعیت بدی داشته باشید، ممکن است دوره قرنطینه شما افزایش یابد. هنگام خروج از قرنطینه، نامه ترخیص به شما ارائه می شود. |
| **Quarantine fees** | **هزینه های قرنطینه**  |
| 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. | از ۵ آگوست ۲۰۲۰، کلیه مسافرانی که وارد کشور می شوند باید هزینه قرنطینه هتل خود را پرداخت کنند. هزینه اقامت قرنطینه، یک هزینه ثابت است که شامل هزینه اتاق هتل، هزینه استاندارد غذا و وعده های غذایی و سایر هزینه های مربوطه می شود.قبل از خروج قرنطینه، صورت حسابی از طرف دولت ACT دریافت خواهید کرد. شما برای پرداخت این صورت حساب ۳۰ روز فرصت خواهید داشت و تاریخ سررسید روی صورت حساب قید شده است. لطفاً به برگه اطلاعات مربوط به قرنطینه که به شما ارائه شده است مراجعه کنید، یا می توانید اطلاعات بیشتر را به صورت آنلاین بخوانید. |
| **Travel home** | **سفر به خانه** |
| 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. | شما در پایان دوره قرنطینه خود مسئول تنظیم سفر خود به خانه هستید.لطفاً توجه داشته باشید که سایر ایالت ها و قلمروها ممکن است الزامات قرنطینه دیگری داشته باشند که ممکن است پس از ورود، اعمال شود. لطفاً وب سایت های ایالت و قلمروی مربوطه را برای کسب اطلاعات به روز شده در مورد محدودیت های مرزی و شرایط قرنطینه بررسی کنید.زمان تخلیه در پایان دوره قرنطینه شما (در روز ۱۵) مطابق با سیاست هتل خواهد بود. |
| **Additional information** | **اطلاعات بیشتر** |
| 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/>
 | اگر در مورد محل اقامت خود در هتل هر گونه نگرانی دارید، لطفاً با پذیرش هتل تماس بگیرید.در خصوص سایر موارد ، لطفاً با ACT Health به شماره ۵۱۲۴۶۲۰۹ (شبانه روزی) تماس بگیرید.برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً در زیر چند لینک ارائه شده است:* **صفحه کووید-۱۹ وب سایت دولت ACT**

 <https://www.covid19.act.gov.au> /* **صفحه وب سایت کووید-۱۹ دولت استرالیا** <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **صلیب سرخ استرالیا** - مراقبت از خود و خانواده

 [www.redcross.org.au/get-help/emergence/looking-after-yelfelf](http://www.redcross.org.au/get-help/emergence/looking-after-yelfelf) * **Emerging Minds** - حمایت از کودکان در هنگام شیوع کروناویروس (کووید-۱۹) <https://www.emergingminds.com.au/>
 |