|  |  |
| --- | --- |
| English | Thai |
| **What can I do in quarantine?** | **ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างในระหว่างการกักกันตัว?** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | การอยู่ในระหว่างการกักกันตัว หมายความว่า  คุณจำเป็นต้องอยู่กับบ้านหรือห้องในโรงแรมของคุณนะคะ |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | หากคุณมีสวนส่วนตัว สวนหย่อมส่วนตัว หรือระเบียงส่วนตัว |
| you can go outside into those private areas. | คุณสามารถออกไปสูดอากาศในพื้นที่ส่วนตัวเหล่านั้นได้ค่ะ |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine, | แต่หากมีคนอื่นอยู่ในบ้านเดียวกับคุณ และพวกเขา  ไม่ได้อยู่ในการกักกันตัวด้วยแล้ว |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | คุณจำเป็นต้องปลีกตัวออกห่างจากพวกเขาให้มากที่สุด  เท่าที่คุณจะทำได้ค่ะ |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own, | ซึ่งหมายความว่า คุณจำเป็นต้องนอนในห้องนอนของคุณเอง |
| ideally use a separate bathroom | ทางที่ดี ให้แยกใช้ห้องน้ำ |
| and spend as little time as possible in communal areas. | และใช้เวลาในพื้นที่ส่วนรวมให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ค่ะ |
| If you do need to be in the same room with other people in your home, | หากคุณจำเป็นต้องอยู่ในห้องเดียวกับคนอื่นในบ้านของคุณ |
| you should ideally wear a surgical mask. | ทางที่ดี คุณควรสวมหน้ากากอนามัยนะคะ |
| If you develop symptoms of COVID-19 | หากคุณเริ่มมีอาการของโรค COVID-19 |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste | ซึ่งได้แก่ เป็นไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจลำบาก หรือดมไม่ได้กลิ่น  ชิมไม่รู้รส |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | คุณจำเป็นต้องรีบไปตรวจหาเชื้อ COVID-19 นะคะ |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | หากคุณมีอาการในขั้นรุนแรงและจัดอยู่ในขั้นฉุกเฉิน |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department, | คุณควรโทรไปที่ 000 หรือไปที่แผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน  ของโรงพยาบาลค่ะ |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | แต่สิ่งสำคัญมากที่สุดก็คือ คุณต้องแจ้งให้พนักงานรับสาย  000 หรือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทราบว่า คุณกำลังอยู่ในระหว่าง  การกักกันตัวนะคะ |
| **What can’t I do in quarantine?** | **ฉันไม่สามารถทำอะไรได้บ้างในระหว่างการกักกันตัว?** |
| So while you are in quarantine, | ขณะที่คุณอยู่ในระหว่างการกักกันตัว |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | คุณไม่สามารถเดินทางออกจากบ้านเพื่อไปโรงเรียน ไปทำงาน  หรือไปในสถานที่สาธารณะต่าง ๆ ได้นะคะ |
| This means that you cannot go food shopping, | ซึ่งหมายความว่า คุณไม่สามารถออกไปซื้อหาอาหารได้ค่ะ |
| so you need to order your food or groceries online, | คุณจำเป็นต้องสั่งอาหารหรือของชำต่าง ๆ ทางออนไลน์ |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | หรือขอให้คนในบ้านหรือเพื่อนนำอาหารหรือของชำเหล่านั้น  มาส่งให้คุณที่บ้าน และวางไว้ที่หน้าประตู |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | และนี่ก็หมายความว่า คุณไม่สามารถออกไปร้านขายยาได้นะคะ |
| If you need medication, | หากคุณต้องการยารักษาโรค |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door, | คุณต้องขอให้เพื่อน ๆ หรือคนในบ้านนำยามาส่งให้คุณ แล้ววางไว้  ที่หน้าประตู |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | หรืออีกทางหนึ่ง คุณสามารถติดต่อร้านขายยาแถวบ้าน  แล้วสอบถามวิธีให้เขาส่งยามาให้คุณที่บ้านค่ะ |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door. | ทุกสิ่งที่นำส่งมาให้คุณที่บ้านจำเป็นจะต้องวางไว้ที่หน้าประตูค่ะ |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport, | สิ่งสำคัญอีกเรื่องที่คุณต้องทราบอีกก็คือ คุณไม่สามารถ  เดินทางไปไหนมาไหนด้วยขนส่งสาธารณะได้ |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | ซึ่งรวมทั้งรถบัส รถนั่งแชร์ร่วมกัน รถแท็กซี่ หรือรถขนส่งสาธารณะ  ทุกรูปแบบ |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | และคุณก็ไม่สามารถที่จะให้ใครก็ตามที่ปกติแล้วไม่ได้อยู่บ้านเดียว  กับคุณเข้ามาเยี่ยมที่บ้านได้ค่ะ |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **ฉันสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อปกป้องตนเองและ ชุมชนจาก COVID-19?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19, | เรื่องนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญ  หากคุณเริ่มมีอาการของ COVID-19 แล้ว |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose, | ไม่ว่าจะมีอาการเบาแค่ไหน จะเพียงแค่คันคอหรือน้ำมูกไหลก็ตาม |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | ให้คุณรีบไปที่สถานีตรวจโรคของเราและเข้ารับการตรวจหาเชื้อ  COVID-19 นะคะ |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | ข้อปฏิบัตินี้บังคับใช้กับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากคุณเพิ่งจะ  เดินทางกลับมาจากรัฐวิกตอเรียค่ะ |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | หากคุณรู้สึกไม่สบาย คุณจำเป็นต้องอยู่กับบ้าน |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | ยกเว้นว่ากำลังออกไปเข้ารับการตรวจหาเชื้อ COVID-19  หรือไปรับบริการทางการแพทย์เท่านั้นค่ะ |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | สิ่งสำคัญมากที่พวกเราทุกคนในชุมชนจะต้องปฏิบัติ  อย่างต่อเนื่องก็คือ การหมั่นรักษาสุขอนามัยของมือ |
| and physical distancing of 1.5 metres. | และการรักษาระยะห่างทางกายภาพ 1.5 เมตรค่ะ |
| Before you travel from Victoria to the ACT, Phone the COVID-19 Helpline on (02) 6207 7244.  To find out more about applying for an exemption to visit the ACT, visit www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. | ก่อนคุณออกเดินทางจากรัฐวิกตอเรียไป ACT โทรหาสาย  COVID-19 Helpline ที่ (02) 6207 7244 นะคะ  สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสมัครขอการยกเว้นเพื่อเดินทาง  ไป ACT ไปที่เว็บไซต์ www.covid19.act.gov.au ค่ะ |