|  |  |
| --- | --- |
| English | Arabic |
| **What can I do in quarantine?** | **ما الذي يمكنني فعله في الحجر الصحي؟**  |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | الحجر الصحي يعني أن عليك البقاء في بيتك أو في غرفتك بالفندق.  |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | إذا كان لديك حديقة خاصة أو فناء خاص أو شرفة خاصة، |
| you can go outside into those private areas. | يمكنك الخروج إلى تلك الأماكن الخاصة. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | إذا كان معك آخرون في منزلك وليسوا أيضًا في الحجر الصحي، |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | عليك إبعاد نفسك عن هؤلاء الناس قدر الإمكان. |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | هذا يعني أن عليك النوم في غرفة نوم بمفردك، |
| ideally use a separate bathroom | والأفضل استخدام حمّام منفصل |
| and spend as little time as possible in communal areas. | وقضاء أقل وقت ممكن في الأماكن المشتركة . |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | إذا اضطررت ى لأن تكون في نفس الغرفة مع آخرين في منزلك، |
| you should ideally wear a surgical mask. | فيجب عليك، مثاليا، ارتداء قناع جراحي. |
| If you develop symptoms of COVID-19  | إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  |  ومنها الحمّى، السعال، التهاب الحلق، ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم أو الذوق |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | فعليك الترتيب لإجراء فحص COVID-19 لك. |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | إذا كانت لديك أعراض شديدة وكانت هذه حالة طارئة، |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | عليك الاتصال ى بالرقم 000 أو زيارة قسم الطوارئ بالمستشفى، |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | ومن المهم جدًا أن تخبر موظف الخط 000 أو المستشفى أنك حاليًا في الحجر الصحي. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **ما الذي لا يمكنني فعله في الحجر الصحي؟** |
| So while you are in quarantine, | أثناء وجودك في الحجر الصحي، |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | لا يمكنك مغادرة منزلك للذهاب إلى المدرسة، أو إلى العمل، أو للذهاب إلى أية أماكن عامة. |
| This means that you cannot go food shopping,  | هذا يعني أنه لا يمكنك الذهاب لشراء الطعام، |
| so you need to order your food or groceries online,  | لذا تحتاج إلى طلب طعامك أو البقالة عبر الإنترنت، |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | أو اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يوصلوا لك الطعام أو البقالة وأن يتركوها لك عند باب منزلك الأمامي. |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | هذا يعني أيضًا أنه لا يمكنك الذهاب إلى الصيدلية. |
| If you need medication,  | إذا كنت بحاجة إلى دواء، |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | يمكنك أن تطلب من الأصدقاء أو العائلة توصيلها إلى بابك، |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | أو يمكنك الاتصال بالصيدلية المحلية لمناقشة خيارات التوصيل إلى المنزل. |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | يجب وضع أي شيء يتم توصيله إلى منزلك عند باب منزلك الأمامي. |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | من المهم أيضًا معرفة أنه لا يمكنك السفر بالمواصلات العامة، |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | وهذا يشمل الباصات ومشاركة الركوب والتاكسي وأي شكل آخر من المواصلات العامة. |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | ولا يمكن أن يكون في منزلك أي زوّار لا يعيشون عادة فيه. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي والمجتمع منCOVID-19؟** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | من المهم جدًا إذا ظهر لديك أي من أعراض COVID-19، |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | مهما كانت خفيفة حتى لو كانت مجرد خشونة في الحنجرة أو رشح من الأنف، |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | أن تحضر إلى أحد مواقعنا المخصصة للفحص وتخصع لفحص COVID-19. |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | ينطبق هذا على الجميع، لكن خاصة إذا كنت قد عدت مؤخرًا من ولاية فيكتوريا. |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | إذا لم تكن على ما يرام، ينبغي أن تبقى في المنزل، |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | إلاّ إذا كنت خارجا لإجراء فحص COVID-19، أو لطلب الرعاية الطبية، |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | من المهم جدًا أن يواصل كل فرد في المجتمع ممارسة النظافة الصحية لليدين بانتظام، |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | والتباعد الجسدي على أساس 1,5 متر. |
| Before you travel from Victoria to the ACT, Phone the COVID-19 Helpline on (02) 6207 7244.To find out more about applying for an exemption to visit the ACT, visit www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. | **قبل السفر من ولاية فيكتوريا إلى مقاطعة العاصمة كانبرا ، اتصل بخط المساعدة الخاص بـ** COVID-19 **على الرقم** (02) 6207 7244.**لمعرفة المزيد حول التقدّم بطلب للحصول على إعفاء لزيارة** ACT**، قم بزيارة**www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. |