|  |  |
| --- | --- |
| English | Urdu |
| **What can I do in quarantine?** | **میں قرنطینہ میں کیا کرسکتی ہوں؟** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | قرنطینہ میں رہنے کا مطلب ہے کہ آپ کو اپنے گھر میں یا اپنے ہوٹل کے کمرے میں رہنے کی ضرورت ہے۔  |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | اگر آپ کے پاس نجی باغ، نجی صحن یا نجی بالکونی ہے، |
| you can go outside into those private areas. | آپ ان نجی جگہوں میں باہر جا سکتی ہیں۔ تو |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | اگر آپ کے ساتھ آپ کے گھر میں اور بھی لوگ موجود ہیں اور وہ لوگ قرنطینہ میں بھی نہیں ہیں، |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | تو آپ کو ان لوگوں سے اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ دور کرنے کی ضرورتہے۔  |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | اس کا مطلب ہے کہ آپ کو بیڈروم میں اکیلے سونے کی ضرورت ہے، |
| ideally use a separate bathroom | مثالی طور پر ایک الگ غسل خانہ استعمال کریں |
| and spend as little time as possible in communal areas. | اور اجتماعی علاقوں میں کم سے کم وقت گزاریں۔ |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | اگر آپ کیلئے اپنے گھر کے دوسرے لوگوں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہنا ضروری ہے، |
| you should ideally wear a surgical mask. | آپ کو مثالی طور پر سرجیکل ماسک پہننا چاہیئے۔ تو |
| If you develop symptoms of COVID-19  | اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات پیدا ہوتی ہیں |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  | اور ان میں بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، سانس کی کمی یا سونگھنے یا ذائقے کے احساس میں کمی شامل ہیں |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | آپ کو کوویڈ-19 کی جانچ کروانے کا بندوبست کرنے کی ضرورت ہے۔ تو |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | اگر آپ میں شدید علامات ہیں اور یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے، |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | تو آپ کو 000 پر فون کرنا چاہیئے یا ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیئے،  |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | لیکن یہ بہت ضروری ہے کہ آپ 000 والے آپریٹر یا ہسپتال کو بتائیں کہ آپ فی الحال قرنطینہ میں ہیں۔ |
| **What can’t I do in quarantine?** | **میں قرنطینہ میں کیا نہیں کرسکتی** **ہوں؟** |
| So while you are in quarantine, | جب آپ قرنطینہ میں ہوں، |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | تو آپ اسکول جانے، کام پر جانے، یا کوئی عوامی مقامات پر جانے کیلئے اپنا گھر نہیں چھوڑ سکتی ہیں۔ |
| This means that you cannot go food shopping,  | اس کا مطلب ہے کہ آپ کھانے کی خریداری کیلئے نہیں جا سکتی ہیں، |
| so you need to order your food or groceries online,  | لہذا آپ کو اپنا کھانا یا کَریانہ آن لائن آرڈر کرنے کی ضرورت ہے، |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | کنبے کے ارکان یا دوستوں سے کہیں کہ وہ آپ کو کھانا یا کَریانہ فراہم کریں اور اسے آپ کے سامنے والے دروازے پر چھوڑ دیں۔ |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کسی فارمیسی میں نہیں جا سکتی ہیں۔ |
| If you need medication,  | اگر آپ کو دوا کی ضرورت ہے، |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | تو آپ دوستوں یا کنبے والوں سے اسے اپنے دروازے تک پہنچانے کیلئے کہہ سکتی ہیں،  |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | یا آپ گھر پر فراہمی کے اختیارات پر گفتگو کرنے کیلئے اپنی مقامی فارمیسی سے رابطہ کرسکتی ہیں۔ |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | آپ کے گھر پہنچائی جانے والی کوئی بھی چیز کو آپ کے سامنے والے دروازے پر رکھنا ضروری ہے۔ |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ آپ پبلک ٹرنسپورٹ پر سفر نہیں کرسکتی ہیں، |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | اس میں بسیں، مشترکہ سواریاں، ٹیکسیاں، پبلک ٹرانسپورٹ کی کوئی بھی دوسری قسم شامل ہیں، |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | اور آپ کے گھر میں کوئی ملاقاتی نہیں ہوسکتے جو عام طور پر وہاں نہ رہتے ہوں۔ |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **میں خود کو اور برادری کو کوویڈ-19 سے بچانے کیلئے کیا کرسکتی ہوں؟** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | **اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات پیدا ہوتی ہیں، یہ بہت ضروری ہے کہ** |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | **جیسے گلے میں خارش یا بہتی ہوئی ناک، چاہے وہ کتنی ہی ہلکی کیوں نہ ہوں** |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | **آپ ہماری جانچ کی سائٹوں میں سے کسی ایک میں شریک ہوں اور کوویڈ-19 کی جانچ کروائیں۔** |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | **اس کا اطلاق سب پر ہوتا ہے، لیکن خاص طور پر اگر آپ حال ہی میں وکٹوریہ سے واپس آئی ہیں۔** |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | **اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو آپ کو گھر میں رہنے کی ضرورت ہے،** |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | **جب تک کہ آپ کوویڈ-19 کی جانچ کروانے، یا طبی دیکھ بھال کیلئے باہر نہ جا رہی ہوں،** |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | **اور یہ بہت ضروری ہے کہ برادری میں سب ہاتھوں کی حفظان صحت پر عمل باقاعدگی سے جاری رکھیں،** |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | **اور 1.5 کا میٹر جسمانی فاصلہ رکھیں۔** |
| 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. | **وکٹوریہ سے اے سی ٹی کے سفر سے پہلے، کوویڈ-19 ہیلپ لائن کو 7244 6207 (02) پر** **فون کریں۔** **اے سی ٹی میں جانے کی خاطر چھوٹ کیلئے درخواست دینے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے،** **ملاحظہ کریں** **۔**www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions |