**ACT Government**

**COVID-19 Factsheet**

|  |  |
| --- | --- |
| English | Vietnamese |
| **COVID-19 Information for Overseas Travellers** **in Hotel Quarantine** | **Thông tin về COVID-19 cho các Du khách Nước ngoài** **trong Kiểm dịch tại Khách sạn** |
| **Useful contacts:** | **Các mối liên lạc hữu ích:** |
| **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. | **Các Dịch vụ Khẩn cấp:** Hãy quay số 000 trong trường hợp cấp cứu. Cho biết là quý vị đang trong việc kiểm dịch tại khách sạn.**ACT Health** (**Bộ Y tế ACT**)**:** (02) 5124 6209 Nếu có bất kỳ câu hỏi hay quan ngại nào về thời gian kiểm dịch của quý vị hoặc để thông báo cho biết bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.**Weston Creek Respiratory Assessment Centre** (**Trung tâm Thẩm định về Đường Hô hấp Weston Creek**)**Dịch vụ Hỗ trợ Y tá Điều dưỡng/Y khoa:**Điện thoại: (02) 5124 4076Mở cừa từ 07:30-22:00 giờ, bảy ngày mỗi tuần, để có lời khuyên y khoa. |
| **Introduction to quarantine** | **Thông tin giới thiệu về việc kiểm dịch** |
| **Mandatory quarantine for international arrivals** | **Kiểm dịch bắt buộc đối với những người đến từ nước ngoài**  |
| 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. | Tất cả các hành khách quốc tế đến Sân bay Canberra đều phải vào kiểm dịch tại một cơ sở chỗ ở được chính phủ phê duyệt, trong thời gian 14 ngày kể từ ngày họ đến. Việc này được đòi hỏi theo *Đạo luật về Y tế Công cộng Năm 1997* (*Public Health Act 1997*). Việc không tuân thủ các đòi hòi về kiểm dịch là một hành vi phạm tội, với các mức phạt lên tới **$8.000** đối với những người không tuân thủ. Quý vị sẽ nhận được hóa đơn cho khoản phí chỗ ở cho kiểm dịch của mình sau khi kết thúc thời gian kiểm dịch của quý vị. Phí chỗ ở cho kiểm dịch là chi phí được ấn định. Phí này bao gồm chi phí cho phòng khách sạn, chi phí cho đồ ăn và các bữa ăn bình thường, và các chi phí có liên quan khác. Thông tin thêm được cung cấp dưới đây và trong tờ dữ kiện thực tế về Phí Kiểm dịch. |
| **Why am I being quarantined?** | **Tại sao tôi lại đang bị kiểm dịch?** |
| 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. | Hầu hết các trường hợp nhiễm COVID-19 được phát hiện trong nước Úc là đang xảy ra ở những người trở về từ nước ngoài. Vì lý do này, những người trở về Úc phải qua thời gian kiểm dịch bắt buộc để ngăn ngừa COVID-19 lây truyền sau đó trong cộng đồng. |
| **How long does mandatory quarantine last?** | **Kiểm dịch bắt buộc kéo dài bao lâu?** |
| 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. | Thời gian kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày quý vị đặt chân đến ACT. Ngày quý vị đặt chân đến được tính là ngày 0. Đây là bởi vì, đối với COVID-19, thời gian ủ bệnh (thời gian từ lúc bị nhiễm cho tới khi xuất hiện các triệu chứng) có thể kéo dài tới 14 ngày. Nếu được chẩn đoán bị nhiễm COVID-19 trong thời gian kiểm dịch của mình, quý vị có thể được yêu cầu cách ly trong thời gian lâu hơn. |
| **What does it mean to be in quarantine?** | **Đang trong kiểm dịch nghĩa là thế nào?** |
| 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.
 | Trong khi đang trong kiểm dịch, quý vị **phải ở lại trong phòng khách sạn của mình**. ACT Health (Bộ Y tế ACT) luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị và sẽ liên lạc với quý vị từng ngay để hỏi thăm về sức khỏe và an sinh của quý vị. Vì sự an toàn của chính quý vị, nếu chúng tôi không thể liên lạc được với quý vị, một nhân viên của ACT Health hay cảnh sát viên sẽ tiến hành cuộc kiểm tra về phúc lợi.Trong khi đang trong kiểm dịch, quý vị cần phải theo dõi các triệu chứng của COVID-19 (như nóng sốt, ho, đau họng, hụt hơi, hay khứu giác hoặc vị giác mất khả năng nhận biết). Nếu xuất hiện các triệu chứng, **điều rất quan trọng là quý vị báo cho ACT Health biết và thu xếp để được xét nghiệm COVID-19**. Chi tiết về cách thức làm việc này, có thể được tìm thấy trong phần Sức khỏe và Y khoa trong tập sách này.Trong khi đang trong kiểm dịch, quý vị **không được phép**: * có bất kỳ người khách thăm nào
* ghé thăm những người khác đang ở trong khách sạn
* đi đến sảnh, phòng tập thể dục hay bất kỳ không gian chung nào khác trong khách sạn
* rời khách sạn để đi về nhà, đi đến nơi làm việc, trường học của mình hay bất kỳ khu vực công cộng nào khác
* đi trên phương tiện giao thông công cộng, hay trong xe tắc-xi hay dịch vụ đi chung xe, trừ phi quý vị có sự miễn trừ cụ thể.

Khi đang trong kiểm dịch, **quý vị có thể**:* đi ra ban công của phòng khách sạn của mình. Nếu muốn nói chuyện với người khác trên ban công kế bên, quý vị phải giữ khoảng cách ít nhất 1,5 mét cách khỏi.
* sử dụng điện thoại di động hay máy vi tính để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè.
 |
| **Can I apply for an exemption to quarantine?** | **Tôi có thể nộp đơn xin sự miễn trừ kiểm dịch không?** |
| 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. | Quý vị có thể nộp đơn xin sự miễn trừ kiểm dịch tại khách sạn với lý do thương cảm hay y khoa. Các hoàn cảnh của từng đương đơn sẽ được cứu xét một cách kỹ càng để hạn chế nguy cơ lây lan COVID-19 trong cộng đồng hay trong hệ thống y tế. Muốn nộp đơn xin sự miễn trừ, xin quý vị gửi thư điện tử tới địa chỉ *COVID.Exemptions@act.gov.au*. Thư điện tử này nên bao gồm các thông tin về việc quý vị là ai, nơi quý vị hiện đang thực hiện thời gian kiểm dịch, các lý do yêu cầu sự miễn trừ, nơi quý vị đề xuất lưu lại trong thời gian còn lại của thời gian kiểm dịch của mình, và quý vị định đi đến đó bằng cách nào. Nếu yêu cầu sự miễn trừ của quý vị liên quan đến việc rời ACT để được kiểm dịch trong một tiểu bang hay lãnh thổ khác của Úc, thì quý vị sẽ cần tìm sự miễn trừ từ hệ thống tài phán mà quý vị định đi đến.  |
| **Health and medical information** | **Thông tin sức khỏe và y khoa** |
| **What if I have a medical emergency?** | **Nếu tôi có tình trạng cấp cứu y khoa thì sao?** |
| **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. | **Nếu có các triệu chứng trầm trọng (như khó thở hay đau tim), xin quý vị gọi ba số không (000).** Hãy nói cho nhân viên xe cứu thương biết là quý vị đang trong kiểm dịch tại khách sạn sau khi trở về từ nước ngoài trong thời gian gần đây. |
| **Do I need to wear a mask?** | **Tôi có cần phải đeo khẩu trang không?** |
| 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. | Sau khi đã ở trong phòng khách sạn của mình, quý vị không cần phải đeo khẩu trang nếu không có bất kỳ triệu chứng nào. Quý vị sẽ cần phải đeo khẩu trang khi mở cửa phòng cho bất kỳ ai, chẳng hạn, cho nhân viên của ACT Health. Khẩu trang sẽ được cung cấp cho quý vị khi quý vị làm thủ tục nhận phòng khách sạn.Nếu xuất hiện các triệu chứng và có người thân cùng chung phòng khách sạn với mình, quý vị nên đeo khẩu trang khi đang trong phòng khách sạn. Những trẻ nhỏ không thể chịu đựng được khẩu trang, không cần phải mang khẩu trang. |
| **Do I have to be tested for COVID-19 while I am in quarantine?** | **Tôi có phải được xét nghiệm COVID-19 trong khi đang trong kiểm dịch không?** |
| 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.  | Theo *Đạo luật về Y tế Công cộng Năm 1997*, tất cả những người trở về từ nước ngoài đều phải thực hiện xét nghiệm COVID-19 trước khi ra khỏi kiểm dịch. Điều này là để bảo đảm là việc trở về cộng đồng cư trú của quý vị là an toàn, do bởi một số nhỏ những người bị COVID-19 mà không gặp bất kỳ triệu chứng nào nhưng vẫn có thể làm lây lan bệnh này sang những người khác. Vào ngày 10-12 của thời gian kiểm dịch của quý vị, ACT Health sẽ thu xếp để y tá đến thăm quý vị trong phòng khách sạn của quý vị để thực hiện xét nghiệm cho quý vị và các thành viên trong gia đình. Quý vị sẽ được báo trước cho biết ngày mà xét nghiệm này của quý vị sẽ được thực hiện. Nếu quý vị không thực hiện xét nghiệm COVID-19 này, thời gian kiểm dịch của quý vị sẽ được kéo dài thêm 10 ngày (thành tổng cộng 24 ngày).Ngoài ra, chính sách của ACT Health là, quý vị còn được xét nghiệm COVID-19 vào ngày 0-2 của thời gian kiểm dịch của mình. Việc này có thể giúp bảo vệ những người khác mà quý vị đang trong kiểm dịch cùng với họ. Và, nếu quý vị bị COVID-19 mà không có bất kỳ triệu chứng nào, thì việc được xét nghiệm vào ngày 0-2 của thời gian kiểm dịch của quý vị có thể giúp tránh một thời gian kiểm dịch dài hơn, vì chẩn đoán của quý vị có thể được đưa ra sớm hơn trong thời gian kiểm dịch của quý vị. ACT Health sẽ thu xếp để y tá đến thăm quý vị trong phòng khách sạn của quý vị để thực hiện xét nghiệm này. Quý vị sẽ được báo cho biết việc xét nghiệm này sẽ diễn ra vào ngày nào.Sau mỗi xét nghiệm, ACT Health sẽ cung cấp cho quý vị kết quả trong vòng từ 1-2 ngày. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, ACT Health sẽ đưa ra cho quý vị hướng dẫn về những gì quý vị cần phải làm, và về các cách để nhận được sự hỗ trợ y khoa.  |
| **What should I do if I develop symptoms of COVID-19?** | **Tôi nên làm gì nếu tôi hình thành các triệu chứng của 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. | Các triệu chứng chính của COVID-19 là nóng sốt, ho, đau họng, hụt hơi, khứu giác bị mất khả năng nhận biết được mùi và vị giác bị mất khả năng nhận biết được vị. Các triệu chứng ít thường gặp hơn là chảy nước mũi, nghẹt mũi, đau mỏi cơ, đau khớp, tiêu chảy, muốn nôn ói, nôn ói và không muốn ăn. **Nếu hình thành bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng này**, xin quý vị báo cho ACT Health biết khi ACT Health thực hiện việc tiếp xúc hàng ngày thông lệ với quý vị, hoặc bằng cách gọi **(02) 5124 6209**. Sau đó quý vị có thể gọi Dịch vụ Y tá Điều dưỡng và Hỗ trợ Y khoa của Weston Creek Respiratory Assessment Centre qua số **(02)** **5124 4076** để thu xếp việc xét nghiệm COVID-19 trong phòng khách sạn của mình. Giờ làm việc của họ là từ 7:30 sáng – 10 giờ đêm, bảy ngày mỗi tuần. Nếu hình thành các triệu chứng nhẹ ngoài giờ giấc này, xin quý vị chờ cho tới buổi sáng để liên lạc với ACT Health và Weston Creek Respiratory Assessment Centre.Đây là dịch vụ miễn phí và quý vị không cần phải là có ghi danh trong Medicare để tiếp cận được dịch vụ này. Dịch vụ này sẽ cung cấp sự thẩm định ban đầu qua telehealth (y tế từ xa) với một y tá thực hành cao cấp hoặc một y sĩ. Nếu cần, quý vị còn sẽ được một GP (Bác sĩ Toàn khoa) thẩm định. Những khi cần thiết, họ sẽ thu xếp để đích thân thẩm định rồi xét nghiệm COVID-19 tại khách sạn của quý vị. |
| **What if I test positive and am quarantining as part of a family group?** | **Nếu tôi có xét nghiệm dương tính và đang trong kiểm dịch như một phần của nhóm gia đình thì sao?** |
| 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. | Nếu quý vị hay một thành viên trong nhóm gia đình của quý vị hình thành các triệu chứng và có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, thì việc có thể là cần thiết là tách riêng nhóm gia đình của quý vị để bảo vệ các thành viên khác trong gia đình. Việc này sẽ được quyết định trên cơ sở từng trường hợp. |
| **What if I need a medical assessment and/or prescription?** | **Nếu tôi cần một cuộc thẩm định y khoa và/hoặc toa thuốc thì sao?** |
| 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: | Có một số lựa chọn để có cuộc thẩm định y khoa không cấp thiết và/hoặc để có toa thuốc:* Nếu hiện là có ghi danh với Medicare, quý vị có thể liên lạc với General Practitioner (GP) (Bác sĩ Toàn khoa) địa phương hoặc tại tiểu bang khác để xin một cuộc tham vấn qua telehealth (thẩm định qua điện thoại). **Chúng tôi khuyến khích quý vị liên lạc với GP của chính mình, ngay cả nếu họ ở tiểu bang khác, trong trường hợp quý vị có GP của chính mình.** Quý vị có thể bị tính phí tham vấn. Nếu thuộc diện bệnh nhân dễ bị tổn thương, quý vị sẽ được chính phủ trả tiền cho cuộc tham vấn này.
* Quý vị có thể tìm địa điểm của GP địa phương trong Canberra, bao gồm các GP ngoài giờ, bằng cách truy cập trang mạng của Chính phủ ACT mang tên “Find a health service” ("Tìm dịch vụ y tế") tại trang mạng [*http://findahealthservice.act.gov.au*](http://findahealthservice.act.gov.au)rồi chọn “General Practitioner” ("Bác sĩ Toàn khoa").
* Dịch vụ Y tá Điều dưỡng/Hỗ trợ Y khoa của Weston Creek Respiratory Assessment Centre cũng sẵn có để cung cấp cuộc thẩm định y khoa nếu quý vị không khỏe. Họ còn có thể giúp thu xếp một cuộc tham vấn với GP để cung cấp toa thuốc qua telehealth. Xin lưu ý là, ưu tiên sẽ được dành cho việc thẩm định những người đang không khỏe. Quý vị có thể liên lạc với họ qua số **(02) 5124 4076**, từ 7.30 sáng –10 giờ đêm, hàng ngày. Đây là dịch vụ miễn phí và quý vị không cần phải là có ghi danh trong Medicare để tiếp cận được dịch vụ này.
* Canberra After Hours Locum Medical Service (CALMS) (Dịch vụ Y khoa Thay thế Ngoài giờ của Canberra) có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc y khoa ngoài giờ để tái khám những bệnh trạng y khoa không cấp thiết. Khi liên lạc với CALMS, xin quý vị cho họ biết là quý vị hiện đang trong kiểm dịch tại khách sạn về COVID-19 và yêu cầu một cuộc tham vấn qua telehealth. Những khi thích hợp, một bác sĩ của CALMS có thể đến thăm quý vị trong khách sạn. Quý vị có thể liên lạc với CALMS qua số **1300 422 567** từ 6.30 tối đến 8.30 sáng vào các ngày trong tuần và trong suốt cuối tuần từ 6 chiều thứ Sáu cho tới 8.30 sáng thứ Hai. Quý vị không cần phải là có ghi danh trong Medicare để tiếp cận CALMS. Muốn biết thêm thông tin, quý vị có thể truy cập trang mạng của họ: [*http://calms.net.au/*](http://calms.net.au/).

Một GP có thể thu xếp để toa thuốc của quý vị được gửi tới nhà thuốc tây địa phương mà có cung cấp dịch vụ giao hàng tại khách sạn. Quý vị sau đó sẽ cần gọi điện thoại cho nhà thuốc tây này để thu xếp việc thanh toán, và nhà thuốc tây có thể giao thuốc men của quý vị tới khách sạn. Nếu đang liên lạc với GP ở tại tiểu bang hay lãnh thổ khác, họ sẽ cần cho quý vị biết liệu toa thuốc điện tử có được luật lệ của tiểu bang/lãnh thổ địa phương cho phép không. Các nhà thuốc tây địa phương sau đây trong ACT có thể giao thuốc men tới khách sạn của quý vị: |
| **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?** | **Nếu tôi đang mang thai thì sao?** |
| 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. | Nếu đang mang thai, xin quý vị bảo đảm là quý vị cho ACT Health biết chuyện này khi quý vị đến. ACT Health sẽ giúp đỡ trong việc điều phối bất kỳ dịch vụ chăm sóc tiền sản nào mà quý vị có thể cần trong suốt thời gian kiểm dịch của mình. Nếu cần thông tin hay lời khuyên thêm, quý vị có thể liên lạc với đường dây giúp đỡ về COVID-19 Pregnancy and Early Parenting Support (Thai nghén và Hỗ trợ Sớm về Nuôi Dạy Con liên quan đến COVID-19) qua số **(02) 5124 1775** từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5 chờ chiều. Quý vị sẽ cần phải để lại tin nhắn với tên và số liên lạc của mình, rồi ai đó sẽ gọi lại cho quý vị.Nếu đang mang thai và có các quan ngại về sức khỏe của mình trong khi đang trong kiểm dịch, xin quý vị tuân theo những hướng dẫn trên để tìm sự thẩm định y khoa. Nếu có các triệu chứng trầm trọng, hoặc nếu không thể nhanh chóng có được một cuộc thẩm định y khoa, xin quý vị gọi ba số không (000). Hãy nói cho họ biết là quý vị đang trong kiểm dịch tại khách sạn sau khi trở về từ nước ngoài trong thời gian gần đây. |
| **Medicare information** | **Thông tin về 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>  | Nếu là thường trú nhân của Úc và đã sống ở nước ngoài trong hơn 12 tháng, quý vị sẽ không còn là đang có ghi danh trong Medicare nữa. Có thông tin thêm về các cách để ghi danh trở lại với Medicare trên trang mạng của Services Australia: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/how-enrol-and-get-started-medicare/enrolling-medicare/if-youre-australian-permanent-resident> Nếu là công dân Úc nhưng đã sống ở nước ngoài trong hơn 5 năm, quý vị sẽ cần phải liên lạc với Medicare để gia hạn việc ghi danh của mình trong Medicare. Có thông tin thêm trên trang mạng của 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** | **Thông tin cho các gia đình** |
| **Supporting children in quarantine** | **Hỗ trợ trẻ em trong kiểm dịch** |
| 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.
 | Đối với cha, mẹ và người chăm sóc, hãy nói chuyện một cách rõ ràng và bình tĩnh với con về những gì đang xảy ra.* Việc trẻ trở nên đòi hỏi nhiều hơn và bám níu cha, mẹ nhiều hơn trong suốt những khi bất chắc, là chuyện thường gặp. Khung cảnh không thân thuộc của phòng khách sạn của quý vị có thể làm tăng những cảm giác căng thẳng ở con. Các hoạt động sáng tạo như vẽ, trò chơi tưởng tượng với đồ chơi (hoặc sử dụng những đồ an toàn cho trẻ, có trong phòng khách sạn của quý vị) và hát có thể cho con quý vị những cơ hội để nói ra và giải tỏa những cảm giác như lo sợ và buồn bực.
* Hãy giúp tạo ra một sự bài bản nào đó trong nề nếp hàng ngày của con (ngay cả nếu việc này là khác với thường lệ của chúng). Đó có thể bao gồm học, chơi và thư giãn. Những khi có thể, hãy duy trì bài làm của trường, học tập, và các sinh hoạt nề nếp (như giờ ăn và giờ ngủ).
* Hãy hạn chế mức độ con tiếp cận những tin tức gây đau buồn, truyền thông xã hội hay các hình ảnh, để ngăn ngừa nỗi lo âu..
* Sử dụng công nghệ hình ảnh để giúp con duy trì mối quan hệ xã hội với bạn bè và gia đình.
* Xin nhớ là trẻ em thường nắm bắt tâm trạng cảm xúc của những người lớn quan trọng trong cuộc sống của chúng, vì vậy cách người lớn đáp lại với hoàn cảnh là rất quan trọng.
* Quý vị có thể liên lạc với đường dây giúp đỡ về COVID-19 Pregnancy and Early Parenting Support qua số **(02) 5124 1775** từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:30 sáng đến 5 chờ chiều. Quý vị sẽ cần phải để lại tin nhắn với tên và số liên lạc của mình, rồi ai đó sẽ gọi lại cho quý vị.
 |
| **Supporting young people/teenagers in quarantine** | **Hỗ trợ giới trẻ/thanh thiêu niên trong kiểm dịch** |
| * 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/>.
 | * Hãy nghĩ lại xem quý vị đã ứng phó thế nào với những tình huống khó khăn trong quá khứ. Việc xác định được những sách lược cá nhân có thể giúp quý vị ứng phó với hoàn cảnh hiện nay của mình. Xin nhớ là thời gian quý vị trong kiểm dịch sẽ qua đi và cảm thấy bực bội, cáu giận, buồn chán hay bị tù túng, là điều bình thường.
* Mặc dù công nghệ là một công cụ hữu ích và cần thiết trong suốt thời gian trong kiểm dịch, nhưng hãy cố có cả chút thời gian không sử dụng các loại màn hình, trong phòng khách sạn của quý vị. Sự kích thích liên tục về thị giác có thể khiến khó có thể thư giãn và đi vào giấc ngủ được. Hãy thử mở một chút nhạc êm dịu và có những khoảng thời gian không sử dụng ti-vi, điện thoại và máy tính bảng. Theo dõi cảnh vật từ phòng khách sạn của mình - đếm chim, xe hơi hay mọi người trên phố. Việc tham gia cùng môi trường bên ngoài cửa sổ và ban công khách sạn của quý vị có thể giúp phân tán ngày của quý vị.
* Nếu đang trong kiểm dịch cùng với trẻ vị thành niên, xin quý vị lưu tâm là hoàn cảnh này có thể là khó khăn hơn. Trẻ vị thành niên trong giai đoạn phát triển then chốt trong đó chúng có thể tìm kiếm sự độc lập khỏi gia đình và ưu tiên sự kết nối với bạn bè. Hãy cố tìm sự thỏa hiệp trong những hoàn cảnh giới hạn mà quý vị hiện đang bị ở trong đó. Hỗ trợ và thông tin thêm về sự phát triển của não bộ của trẻ vị thành niên có thể được tìm thấy trực tuyến hoặc trong các podcast (chương trình phát), như chương trình ‘Parental as Anything’ của ABC <https://www.maggiedent.com/blog/category/maggie-in-the-media/radio-podcasts/abc-radio/parental-as-anything-podcast/>.
 |
| **Useful resources for families** | **Tài nguyên hữu ích cho các gia đình** |
| * **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>
 | * **Sách trực tuyến cho trẻ em**

<https://www.getepic.com/> Một tài nguyên trực tuyến cung cấp việc tiếp cận miễn phí trong tối đa 30 ngày - Trang mạng này có một nguồn sách bất tận cho mọi độ tuổi và nhiều cuốn sách có tính năng đọc thành tiếng. Cần cung cấp địa chỉ thư điện tử để kích hoạt tài nguyên này.* **Phim và giờ đọc truyện trực tuyến**

[https://www.covid/u.ac110674450](https://vimeo.com/user110674450)Quý vị có thể truy cập trang vimeo của các Thư viện ACT để có vô vàn những buổi Giggle & Wiggle (giờ hát và vần điệu cho em bé và trẻ mới biết đi) và Giờ Đọc truyện Trực tuyến (chủ yếu cho trẻ từ 3-4 tuổi)* **Lời khuyên về cách giúp trẻ trong suốt thời gian COVID-19** <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-thecoronavirus-covid-19-outbreak/> Bộ sưu tập đầy ích lợi này về các tài nguyên, sẽ giúp cha, mẹ và người chăm sóc hỗ trợ con cái mình một cách tốt nhất và giảm nỗi lo lắng và buồn nản. Bộ sưu tập này gồm các đoạn phim, các tờ dữ kiện thực tế và những lời khuyên về những gì quý vị có thể kỳ vọng và các cách quý vị có thể giúp con ứng phó.
* **Các bài thể dục tốt cho trẻ/giới trẻ**<http://www.exerciseright.com.au>
 |
| **Mental Health and Wellbeing** | **Sức khỏe Tâm thần và An sinh** |
| **What are some ways to maintain good mental health?** | **Một số cách để duy trì sức khỏe tâm thần tốt là gì?** |
| * 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.
 | * Trong suốt đợt bùng phát COVID-19, quý vị có thể gặp phải nhiều suy nghĩ, cảm giác và hành vi khác nhau có thể khiến quý vị cảm thấy căng thẳng và lo lắng. Đừng đánh giá thấp khả năng ứng phó của mình. Có nhiều thứ quý vị có thể làm để duy trì an sinh của mình trong suốt thời gian này.
* Hãy tập trung vào việc ăn uống tốt cho sức khỏe và duy trì một khuôn mẫu ngủ tốt.
* Những khi có thể, hãy có chút vận động thể chất trong mỗi ngày trong phòng hay ban công khách sạn của quý vị. Có các ứng dụng và các đoạn phim trên YouTube về tập thể dục mà quý vị có thể tải xuống với những gợi ý về các bài tập thể dục để tập trong một không gian nhỏ.
* Trò chuyện với gia đình và bạn bè về những cách quý vị có thể hỗ trợ nhau.
* Hãy hạn chế thời gian quý vị dành vào việc tiếp cận tin tức và truyền thông khác về COVID-19. Việc nắm bắt thông tin về những gì đang xảy ra là quan trọng nhưng liên tục đọc, nghe hay xem tin tức có thể khiến quý vị cảm thấy thêm đau buồn và khả năng ứng phó bị kém đi.
* Một số thành viên trong cộng đồng của chúng ta sẽ khó ứng phó hơn so với những người khác. Công nghệ có thể thực sự giúp duy trì liên lạc với những người khác - gọi điện thoại, thư điện tử, truyền thông xã hội là một số cách quý vị có thể giữ liên lạc.
* Đây là những quãng thời gian khó khăn, vì vậy hãy cố gắng ân cần với bản thân và những người khác. Vào lúc này, không ai trong chúng ta có được tất cả cá câu trả lời và chúng ta phải sống với sự bất chắc, mà có thể là đôi lúc rất khó khăn.
* Hãy sử dụng những nguồn đáng tin cậy để có thông tin (chẳng hạn những nguồn được liệt kê ở phần cuối của tài liệu này).
* Xin nhớ rằng đây là tình trạng tạm thời. Là một cộng đồng và là một quốc gia, tất cả chúng ta có thể giúp giữ an toàn cho các cộng đồng của mình.
 |
| **How can ACT Health support me and my family?** | **ACT Health có thể hỗ trợ tôi và gia đình tôi thế nào?** |
| 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 có một Nhóm An sinh gồm các chuyên viên y tế luôn sẵn sàng để cung cấp sự hỗ trợ và chăm sóc về tâm lý trong thời gian quý vị trong kiểm dịch.Nếu quý vị có bệnh sử có các vấn đề về sức khỏe tâm thần, và đang bị lo âu, có các hoàn cảnh gia đình khó khăn hoặc đang thấy việc ứng phó với con cái trong kiểm dịch là việc đầy thách thức, nhóm An sinh này có thể giúp hỗ trợ quý vị.Xin quý vị cho Nhân viên của ACT Health tiếp xúc với quý vị mỗi ngày, biết nếu quý vị muốn có sự hỗ trợ từ Nhóm An sinh và họ có thể viết thư giới thiệu. |
| **When to seek additional support** | **Khi nào thì tìm sự hỗ trợ thêm** |
| 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.
 | Nếu có bất kỳ triệu chứng nào trong các triệu chứng dưới đây, xin quý vị tìm sự giúp đỡ chuyên nghiệp.* Không thể thực hiện được những công việc hàng ngày đơn giản hay thấy vui từ những thứ mà quý vị thường vui thích;
* Cảm thấy mất hy vọng hay hứng thú về tương lai;
* Cảm thấy bực dọc và mất kiểm soát;
* Cảm thấy lo âu, hoảng sợ, và thấy khó bình tĩnh bản thân được;
* Cảm thấy như quý vị muốn tránh trò chuyện với mọi người;
* Cảm thấy tội lỗi quá mức; hoặc
* Có những tư tưởng muốn hại bản thân hay người khác hoặc kết liễu đời mình.

Những dịch vụ sau có thể cung cấp **sự trợ giúp ngay lập tức** * **Canberra Health Services Access Mental Health** (**Tiếp cận Y tế Tâm thần của Dịch vụ Y tế Canberra) 1800 629 354** – Access Mental Health cung cấp các dịch vụ về sức khỏe tâm thần và làm việc 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Các dịch vụ này cho phép quý vị có được các dịch vụ thẩm định và điều trị, và còn cung cấp cho quý vị lời khuyên và thông tin về các vấn đề khác nhau liên quan đến sức khỏe tâm thần.
* **Domestic Violence Crisis Service (Dịch vụ cho Khủng hoảng do Bạo hành Gia đình) (02) 6280 0900 hoặc 1800 RESPECT** – Dịch vụ tư vấn, thông tin và giới thiệu trên toàn quốc của Úc liên quan đến hành hung tình dục và bạo hành gia đình. Cung cấp sự hỗ trợ miễn phí và được giữ kín, 24 giờ mỗi ngày, hàng ngày trong năm.
* **Lifeline 13 11 14** – tổ chức từ thiện trên toàn quốc cung cấp cho tất cả những người Úc đang gặp phải khủng hoảng cá nhân, sự tiếp cận đến các dịch vụ 24 giờ về hỗ trợ trong khủng hoảng và ngăn ngừa tự tử.
* **BeyondBlue 1300 224 636** – cung cấp thông tin và sự hỗ trợ để giúp những người Úc đạt được tình trạng sức khỏe tâm thần tốt nhất có thể, bất kể họ bao nhiêu tuổi và sống ở đâu.
* **MensLine Australia** (**Đường dây cho Nam giới Úc**) **1300 78 99 78** – Dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến cho nam giới.
* **Suicide Call Back Service** (**Dịch vụ Gọi lại về Tự tử**) **1300 659 467** – dịch vụ trên toàn quốc cung cấp dịch vụ tư vấn 24/7 qua điện thoại và trực tuyến cho những người bị ảnh hưởng bởi tử tự.
* **Kids Helpline** (**Đường dây Giúp đỡ Dành cho Trẻ em**) **1800 551 800** – dịch vụ tư vấn 24/7 miễn phí, riêng tư và được giữ kín, qua điện thoại và trực tuyến cho giới trẻ ở độ tuổi từ 5 đến 25.
* **QLife 1800 184 527** – là dịch vụ tư vấn và giới thiệu đầu tiên trên toàn quốc của Úc dành cho những người là đồng tính nữ, đồng tính nam, lưỡng tính, chuyển giới, và/hoặc đổi giới (lesbian, gay, bisexual, trans, and/or intersex - LGBTI)
* **National Coronavirus Hotline** (**Đường dây Nóng trên Toàn quốc về Vi-rút Corona**) **1800 020 080** – Nếu quý vị đang tìm thông tin về vi-rút corona (COVID-19). Hoạt động 24 giờ, 7 ngày mỗi tuần.
 |
| **Further information** | **Thông tin thêm** |
| **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 (Hội Chữ Thập Đỏ Úc)** – Chăm sóc bản thân và gia đình quý vị: [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself) **Emerging Minds** – Hỗ trợ trẻ em trong suốt thời gian bùng phát Vi-rút Corona (COVID-19): <https://emergingminds.com.au/> **Headspace** – Quỹ Sức khỏe Tâm thần trên Toàn quốc cho Giới trẻ cung cấp các dịch vụ can thiệp cho những người ở độ tuổi từ 12–25, cùng với sự giúp đỡ trong việc tăng cường an sinh của mình: <https://headspace.org.au/> **Head to Health** – Các tài nguyên về sức khỏe tâm thần cho các nhu cầu của quý vị: <https://headtohealth.gov.au/> |
| **Food and other supplies** | **Đồ ăn và các nhu yếu phẩm khác** |
| **How do I get food and meals?** | **Bằng cách nào tôi có được đồ ăn và các bữa ăn?** |
| 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>.  | Chính phủ ACT sẽ cung cấp cho quý vị một số đồ căn bản và một khoản tiền để mua đồ ăn trong khi quý vị đang trong kiểm dịch. Những thứ này được bao gồm trong phí kiểm dịch ấn định của quý vị và sẽ được cung cấp cho quý vị khi quý vị làm thủ tục nhận phòng khách sạn. Nếu muốn mua thêm trong khi đang trong kiểm dịch, ngoài khoản tiền quý vị được đưa, hoặc từ những cơ sở phục vụ khác, quý vị sẽ cần phải chi trả các chi phí khi đặt mua.Việc cung cấp này sẽ là dưới hình thức:* một **Hộp Chào đón** gồm các đồ thiết yếu (hộp ban đầu để giúp quý vị qua được ngày đầu tiên hoặc hai ngày);
* một **Khoản tiền cho Đồ ăn** qua Red Baron, sẽ bao gồm các chi tiết đăng nhập, mật khẩu và giới hạn; và
* một **Phiếu Deliveroo** để đặt các bữa ăn mang đến.

Chính phủ ACT có các tài nguyên sẵn có để giúp quý vị đưa ra những lựa chọn về đồ ăn tốt hơn cho sức khỏe. Quý vị có thể tiếp cận những tài nguyên này tại trang mạng <https://www.act.gov.au/healthyliving/healthy-eating-websites-and-apps>.  |
| **Red Baron Ordering** | **Đặt Đồ ăn của 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. | Quý vị có thể sử dụng khoản tiền cho đồ ăn tại Red Baron qua trang mạng <https://redbaronhotelguests.orders4u.com.au/>. Xin bảo đảm là quý vị sử dụng địa chỉ trang mạng này. Red Baron có các lựa chọn cho những hộp sản phẩm đồ ăn được chọn lựa sẵn, hoặc quý vị có thể chọn các món đồ của mình, bao gồm các bữa ăn được chuẩn bị sẵn. Hãy đặt yêu cầu của quý vị trễ nhất là vào 2 giờ chiều để họ giao tới khách sạn vào ngày hôm sau.Quý vị sẽ được cung cấp các chi tiết đăng nhập để tạo lập một tài khoản trực tuyến, đã được tải sẵn với giới hạn được Chính phủ ACT định ra theo số lượng người trong gia đình quý vị. Sau khi đã chi tiêu hết khoản tiền được cung cấp, quý vị sẽ chịu trách nhiệm về bất kỳ chi phí thêm nào, mà quý vị sẽ cần phải trả khi đặt mua. |
| **Other online grocery ordering** | **Đặt mua trực tuyến các thực phẩm khác**  |
| You can order other groceries online through Coles and Woolworths. You are responsible for paying for this at the time of making any orders. | Quý vị có thể đặt mua trực tuyến các thực phẩm khác qua Coles và Woolworths. Quý vị chịu trách nhiệm chi trả cho việc mua bán này khi đặt bất kỳ yêu cầu nào. |
| **Take away meals** | **Các bữa ăn take away** (**Mang đi**) |
| 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. | Một Phiếu Deliveroo đã được cung cấp cho quý vị để đặt các bữa ăn takeaway. Sau khi đã chi tiêu hết khoản tiền được cung cấp, quý vị sẽ chịu trách nhiệm về bất kỳ chi phí thêm nào, mà quý vị sẽ cần phải trả khi đặt mua. Quý vị còn có thể đặt qua các dịch vụ giao đồ ăn khác như UberEats, Menulog, v.v..., tuy nhiên đây sẽ là chi phí quý vị tự chi trả.  |
| **How do I get infant food, infant formula, creams, wipes and nappies whilst in quarantine?** | **Bằng cách nào tôi có được đồ ăn cho trẻ nhỏ, sữa bột cho trẻ nhỏ, các loại kem thoa, khăn lau ướt và tã trong thời gian trong kiểm dịch?** |
| 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. | Có một chút tã và đồ ăn cho em bé qua trang mạng của Red Baron. Nếu con hay các con của quý vị cần những nhu yếu phẩm khẩn cấp mà không được bao gồm sẵn, xin quý vị cho ACT Health biết và những thứ này có thể được để lại tại khách sạn của quý vị. Quý vị còn có thể mua thêm đồ từ các siêu thị và nhà thuốc tây để được giao đến lễ tân khách sạn với chi phí do quý vị tự chi trả. |
| **How do I get toiletries and other personal items?** | **Bằng cách nào tôi có được các đồ vệ sinh và đồ dùng cá nhân khác?** |
| 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. | Một số đồ vệ sinh cá nhân sẵn có qua trang mạng của Red Baron. Quý vị còn có thể mua thêm đồ và đồ thương hiệu từ các siêu thị và nhà thuốc tây để được giao đến lễ tân khách sạn với chi phí do quý vị tự chi trả. |
| **What isn’t supplied?** | **Những gì không được cung cấp?** |
| 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
 | Chính phủ ACT sẽ không tạo điều kiện cho việc mua bất kỳ thứ nào trong các thứ sau:* Rượu, bia
* Thuốc lá, thuốc lá cuốn, hay bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào khác
* Tiền nhỏ để tặng
* Phim phải trả tiền trong phòng khách sạn
* Giặt ủi/giặt khô, trừ phi quý vị không có máy giặt hay máy sấy quần áo
* Sử dụng điện thoại
* Đồ uống trong tủ lạnh của phòng khách sạn
 |
| **Relevant links** | **Những kết nối đến các trang mạng phù hợp** |
| * **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/>
* **Hai chuỗi siêu thị lớn cung cấp dịch vụ giao hàng trong Canberra là:**
	+ Siêu thị Woolworths ‒ <https://www.woolworths.com.au/>
	+ Siêu thị Coles ‒ <https://www.coles.com.au/>
* **Bữa ăn từ các nhà hàng địa phương trong Canberra** có thể được đặt để được giao đến, quaCanberra Eats ‒ <https://www.canberraeats.com/>
* **Các chuỗi nhà thuốc tây lớn trong Canberra bao gồm:**
	+ Priceline Pharmacy ‒ <https://www.priceline.com.au/> ‒ cửa hàng gần quý vị nhất là Canberra Centre (để giao hàng mà thôi).
	+ Capital Chemist ‒ <https://www.capitalchemist.com.au/> ‒ các cửa hàng gần quý vị nhất là Dickson, O’Conner và Lyneham (để giao hàng mà thôi).
	+ Cincotta Discount Chemist ‒ <https://www.cincottachemist.com.au/> ‒ cửa hàng gần quý vị nhất là Dickson (để giao hàng mà thôi).
 |
| **Hotel services and exercise** | **Các dịch vụ của khách sạn và tập thể dục** |
| **What should I do with my rubbish?** | **Tôi nên làm thế nào với rác của mình?** |
| 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. | Xin quý vị cho rác tcủa mình vào một túi ny-lon rồi buộc túi lại một cách chắc chắn. Đặt túi rác này ở bên ngoài phòng và cho lễ tân khách sạn biết là quý vị có rác cần được thu gom. Nếu cần thêm túi ny-lon cho rác của mình, xin quý vị liên lạc với lễ tân khách sạn. |
| **How do I do my laundry?** | **Tôi giặt giũ bằng cách nào?** |
| 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. | Quý vị có thể sử dụng máy giặt và máy sấy quần áo trong phòng khách sạn hoặc trong căn hộ của mình. Nếu có bất kỳ vấn đề nào về việc sử dụng các máy này, xin quý vị liên lạc với lễ tân khách sạn. |
| **What if there is an evacuation at the hotel?** | **Nếu có lệnh di tản tại khách sạn thì sao?** |
| 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). | Trong sự cố khó có khả năng xảy ra là có lệnh di tản tại khách sạn quý vị đang ở lại (ví dụ, do chuông báo hỏa hoạn), quý vị và tất cả mọi người trong gia đình quý vị phải mang khẩu trang phẫu thuật để ra bên ngoài phòng của mình. Trẻ nhỏ không thể chịu đựng được khẩu trang, không cần phải mang khẩu trang. Quý vị sẽ tìm thấy những khẩu trang này ở sau cửa vào của phòng mình.Quý vị phải làm theo các hướng dẫn của nhân viên khách sạn và bất kỳ nhân viên nào của dịch vụ cứu cấp. Quý vị phải luôn duy trì 1,5 mét cách khỏi những người khác (ngoại trừ những thành viên trong gia đình mà quý vị đang chung phòng khách sạn với họ). |
| **How can I get exercise?** | **Bằng cách nào tôi có thể tập thể dục được?** |
| 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. | Điều quan trọng là cố gắng và có chút vận động thể chất mỗi ngày. Chúng tôi công nhận là điều này là khó khăn trong một không gian bị giới hạn. Nếu có thể, quý vị có thể tập thể dục một chút trong phòng khách sạn của mình, hoặc trên ban công. Có các ứng dụng mà quý vị có thể tải xuống với những gợi ý về các bài tập thể dục để tập trong một không gian nhỏ. |
| **Useful exercise links** | **Những kết nối đến các bài tập thể dục hữu ích** |
| * **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** (**Yoga trên Ghế**) **của Lesley Levy** – <https://www.youtube.com/watch?v=YMlLT_QpL4s>
* **45 Minute Chair and Mat Yoga Class** (**Lớp Yoga 45 phút trên Ghế và trên Thảm**) – <https://www.youtube.com/watch?v=vDrMekDp-8E>
* **Standing Chair Yoga Flow** (**Dòng Yoga với Ghế trong Tư thế Đứng**)**:** Đoạn phim này là thực hành yoga với ghế trong các tư thế đứng sử dụng ghế để chống – <https://www.youtube.com/watch?v=_n0DzNWjkfc>
 |
| **Leaving Quarantine** | **Rời khỏi Kiểm dịch** |
| 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. | Thời gian kiểm dịch của quý vị sẽ kết thúc vào lúc 11:59 đêm vào ngày 14 của thời gian kiểm dịch của quý vị, lưu ý là ngày quý vị đến được tính là ngày 0 của thời gian kiểm dịch bắt buộc của quý vị.ACT Health sẽ cung cấp cho quý vị sự chứng nhận không mang bệnh, cần thiết để chấm dứt thời gian kiểm dịch bắt buộc của quý vị. Việc này sẽ bao gồm một cuộc kiểm tra sức khỏe bằng cách gặp trực tiếp, do Nhân viên về Y tế Công cộng thực hiện, vào ngày 14 của thời gian kiểm dịch của quý vị. |
| **Exit letter** | **Lá thư ra khỏi kiểm dịch** |
| 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. | Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 và không cho thấy bất kỳ triệu chứng nào liên quan đến COVID-19, ACT Health sẽ cung cấp cho quý vị một 'lá thư ra khỏi kiểm dịch'. Lá thư này sẽ được cung cấp cho quý vị vào ngày 14 của thời gian kiểm dịch của quý vị. Lá thư này sẽ nêu ra là quý vị đã trở về Úc từ nước ngoài và hoàn thành đòi hỏi về việc kiểm dịch trong 14 ngày tuân theo *ACT Public Health (Returned Travellers) Emergency Direction 2020* (*Chỉ thị Khẩn cấp (Du khách Trở về) của Y tế Công cộng ACT Năm 2020*). Nếu quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong suốt thời gian kiểm dịch của mình hoặc quý vị được thấy là không khỏe trong cuộc kiểm tra sức khỏe vào ngày 14, thời gian cách ly của quý vị có thể được kéo dài hơn. Quý vị sẽ được cung cấp một lá thư ra khỏi kiểm dịch khi quý vị được chứng nhận không mang bệnh để rời khỏi nơi cách ly. |
| **Quarantine fees** | **Phí kiểm dịch** |
| 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. | Từ ngày 5 tháng 8 năm 2020, tất cả các du khách trở về phải chi trả cho việc kiểm dịch của mình tại khách sạn. Phí chỗ ở cho kiểm dịch là chi phí được ấn định. Phí này bao gồm chi phí cho phòng khách sạn, chi phí cho đồ ăn và các bữa ăn bình thường, và các chi phí có liên quan khác. Trước khi làm thủ tục ra khỏi kiểm dịch, quý vị sẽ nhận được một hóa đơn từ Chính phủ ACT. Quý vị sẽ có 30 ngày để thanh toán hóa đơn này và ngày đến hạn sẽ được nêu ra trên hóa đơn. Xin quý vị tham khảo tờ dữ kiện thực tế về Phí Kiểm dịch, được cung cấp cho quý vị, hoặc quý vị có thể đọc thêm thông tin trực tuyến. |
| **Travel home** | **Đi về nhà** |
| 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 date information 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. | Quý vị chịu trách nhiệm về việc thu xếp phương tiện của mình để đi về nhà khi kết thúc thời gian kiểm dịch của quý vị.Xin quý vị lưu ý là các Tiểu bang và Lãnh thổ khác có thể có những đòi hỏi thêm về việc kiểm dịch mà có thể được áp đặt sau khi quý vị đến nơi. Xin quý vị kiểm tra các trang mạng phù hợp của Tiểu bang và Lãnh thổ để biết các thông tin cập nhật về những hạn chế về biên giới và các đòi hỏi về việc kiểm dịch.Giờ trả phòng khách sạn khi kết thúc thời gian kiểm dịch của quý vị (vào ngày 15) sẽ là tuân theo chính sách của khách sạn. |
| **Additional information** | **Thông tin thêm** |
| 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/>
 | Nếu có bất kỳ quan ngại nào về chỗ ở khách sạn của mình, xin quý vị liên lạc với lễ tân khách sạn.Đối với các vấn đề khác, xin quý vị liên lạc với ACT Health qua số 5124 6209 (24 giờ).Xin quý vị tìm thấy dưới đây một số kết nối đến các thông tin thêm:* **Trang mạng của Chính phủ ACT về COVID-19** – <https://www.covid19.act.gov.au/>
* **Trang mạng của Chính phủ ACT về COVID-19 –** <https://www.health.gov.au/covid-19>
* **Australian Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ Úc) –** Chăm sóc bản thân và gia đình – [www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself](http://www.redcross.org.au/get-help/emergencies/looking-after-yourself)
* **Emerging Minds –** Hỗ trợ trẻ em trong suốt thời gian bùng phát Vi-rút Corona (COVID-19) – <https://www.emergingminds.com.au/>
 |