|  |  |
| --- | --- |
| English | Vietnamese |
| **What can I do in quarantine?** | **Tôi có thể làm những gì khi đang trong kiểm dịch?** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | Đang trong kiểm dịch nghĩa là quý vị cần phải ở trong nhà mình hay trong phòng khách sạn của mình. |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | Nếu có vườn riêng, sân riêng hay ban công riêng, |
| you can go outside into those private areas. | quý vị có thể ra ngoài để vào những khu vực đó của nhà riêng. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | Nếu có những người khác sống chung nhà và những người này không đang trong kiểm dịch,  |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | thì quý vị cần phải giãn cách giữa bản thân với những người này càng nhiều càng tốt.  |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | Điều này nghĩa là quý vị cần phải ngủ trong phòng ngủ của riêng mình,  |
| ideally use a separate bathroom | lý tưởng nữa là sử dụng phòng tắm riêng |
| and spend as little time as possible in communal areas. | và dành càng ít thời gian trong các khu vực chung càng tốt. |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | Nếu thật sự cần phải trong cùng phòng với những người khác trong nhà,  |
| you should ideally wear a surgical mask. | thì lý tưởng nhất là, quý vị nên đeo khẩu trang phẫu thuật. |
| If you develop symptoms of COVID-19  | Nếu có triệu chứng của COVID-19  |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  | và những triệu chứng này bao gồm sốt, ho, đau họng, hụt hơi hay mất cảm nhận của khứu giác hay vị giác  |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | quý vị cần thu xếp để được xét nghiệm về COVID-19. |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | Nếu có các triệu chứng trầm trọng và đó là tình trạng cấp cứu, |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | quý vi nên gọi 000 hoặc ghé đến khoa cấp cứu của bệnh viện,  |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | nhưng điều vô cùng quan trọng là quý vị nói cho người trực tổng đài 000 hay bệnh viện biết là mình hiện đang trong kiểm dịch. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **Tôi không được phép làm những gì khi đang trong kiểm dịch?** |
| So while you are in quarantine, | Khi đang trong kiểm dịch,  |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | quý vị không được phép rời nhà để đi học, đi làm, hay đến bất kỳ nơi công cộng nào. |
| This means that you cannot go food shopping,  | Điều này nghĩa là quý vị không được phép đi mua thực phẩm,  |
| so you need to order your food or groceries online,  | vì vậy quý vị cần đặt mua thực phẩm hay tạp phẩm trên mạng,  |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | hoặc nhờ người thân hay bạn bè giao thực phẩm hay tạp phẩm cho mình và để chúng ở cửa trước. |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | Điều này cũng có nghĩa là quý vị không được phép đi đến nhà thuốc tây. |
| If you need medication,  | Nếu cần thuốc men,  |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | quý vị có thể nhờ bạn bè hay gia đình giao thuốc đến cửa nhà mình,  |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | hoặc quý vị có thể liên lạc nhà thuốc tây địa phương để thảo luận về các lựa chọn giao thuốc tận nhà. |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | Bất kỳ thứ gì được giao đến nhà quý vị, cần phải được để ở cửa trước của nhà quý vị.  |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | Điều cũng quan trọng là biết rằng quý vị không được phép đi trên phương tiện giao thông công cộng,  |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | đây bao gồm xe buýt, đi chung xe, tắc-xi, bất kỳ hình thức giao thông công cộng nào khác, |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | và quý vị không được phép có bất kỳ khách thăm nào mà không phải là người bình thường sống ở đó, tới nhà mình.  |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và cộng đồng khỏi COVID-19?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | Điều thực sự quan trọng là nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19,  |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | bất kể là nhẹ đến đâu, ngay cả đó chỉ là rát cổ hay chảy nước mũi,  |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | quý vị đến một trong những địa điểm xét nghiệm của chúng tôi và được xét nghiệm về COVID-19. |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | Điều này áp dụng với tất cả mọi người, nhưng đặc biệt nếu mới đây quý vị trở về từ Bang Victoria. |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | Nếu đang cảm thấy không khỏe, quý vị cần phải ở nhà, |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | trừ phi quý vị ra ngoài để được xét nghiệm về COVID-19, hoặc để tìm sự chăm sóc y khoa, |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | và điều cũng thực sự quan trọng là tất cả mọi người trong cộng đồng tiếp tục áp dụng việc giữ vệ sinh tay thường xuyên, |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | và giãn cách 1,5 mét.  |
| 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. | Trước khi đi từ Bang Victoria đến ACT, xin quý vị Gọi điện thoại đến Đường dây Giúp đỡ về COVID-19 qua số (02) 6207 7244.Muốn tìm hiểu thêm về việc xin miễn trừ để đến ACT, xin quý vị truy cập www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. |