|  |  |
| --- | --- |
| English | Filipino (Tagalog) |
| **What can I do in quarantine?** | **Ano ang maaari kong gawin kung nag-quarantine?**  |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | Ang ibig sabihin ng nag quarantine naka-kuwarentena ay dapat kang manatili sa iyong bahay o sa iyong kuwarto sa hotel. |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | Kung mayroon kang pribadong hardin, pribadong patyo o pribadong balkonahe, |
| you can go outside into those private areas. | maaari kang pumunta sa labas sa mga pribadong lugar na ito. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | Kung may kasama kang ibang mga tao sa iyong bahay at sila ay hindi nag-quarantine rin naka-kuwarentena,  |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | kailangan mong idistansya ang iyong sarili sa kanila hangga't maaari. |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | Ang ibig sabihin nito ay kailangan mong matulog nang mag-isa sa kuwarto,  |
| ideally use a separate bathroom | pinakamainan na gumamit ng hiwalay na banyo |
| and spend as little time as possible in communal areas. | at hangga’t maaari ay sandali ka lamang sa mga lugar na para sa lahat. |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | Kung kailangan mong makasama ang iba sa iisang kuwarto sa iyong tahanan,  |
| you should ideally wear a surgical mask. | dapat kang magsuot ng surgical mask. |
| If you develop symptoms of COVID-19  | Kung magkaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19  |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  | at kasama dito ang lagnat, ubo, namamagang lalamunan, pangangapos ng hininga o kawalan ng pang-amoy o panlasa  |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | kailangan mong magpasuri para sa COVID-19. |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | Kung ikaw ay may malalang mga sintomas at ito ay emergency, |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | dapat kang tumawag sa 000 o pumunta sa emergency department ng ospital |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | mahalaga talagang sabihin mo sa 000 operator o sa ospital na kasalukuyan kang nag quarantine naka-kuwarentena. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **Ano ang hindi ko maaaring gawin kung nag-quarantine?** |
| So while you are in quarantine, | Habang ikaw ay nag quarantine ka-kuwarentena, |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | hindi ka maaaring lumabas ng bahay para pumasok sa eskuwela at sa trabaho, o pumunta sa mga mataong lugar. |
| This means that you cannot go food shopping,  | Ibig sabihin, hindi ka pwedeng mag-shop ng pagkain,  |
| so you need to order your food or groceries online,  | kailangan mong mag-order ng pagkain o mga groseri sa online,  |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | o hilingin sa mga kapamilya o kaibigan na hatiran ka ng pagkain o groseri at iwan ang mga ito sa harap ng pinto. |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | Ibig sabihin ay hindi ka pwedeng pumunta sa botika. |
| If you need medication,  | Kung kailangan mo ng gamot,  |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | maaari mong hilingin sa mga kaibigan o kapamilya na ihatid ito sa iyo at iwan sa may pinto,  |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | o maaari mong kontakin ang lokal na botika upang talakayin ang mga opsyon para sa paghatid nito sa bahay. |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | Anumang ihahatid sa iyong bahay ay dapat iwan sa harap ng iyong pinto.  |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | Mahalaga ring malaman mo na hindi ka maaaring maglakbay sa pampublikong sasakyan,  |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | kabilang dito ang mga bus, rideshare, taksi, o anumang uri ng pampublikong transportasyon, |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | at hindi ka maaaring tumanggap ng mga bisita sa iyong bahay na hindi nakatira dito. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **Ano ang magagawa ko upang protektahan ang aking sarili at ang komunidad laban sa COVID-19?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | Talagang mahalaga na kung makaranas ka ng anumang sintomas ng COVID-19,  |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | gaano man kabanayad, kahit na ito ay makating lalamunan lang o t sipon,  |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | pumunta ka sa isa sa aming mga testing site at magpasuri para sa COVID-19. |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | Ito ay para sa lahat, lalo na kung kababalik mo lang kamakailan mula sa Victoria. |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | Kung masama ang iyong pakiramdam, manatili ka sa bahay, |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | maliban kung ikaw ay lalabas upang magpasuri para sa COVID-19, o para magpatingin sa doktor, |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | talagang mahalaga rin na lahat sa komunidad ay nagpapanatili ng kalinisan ng kamay, |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | at pisikal na pagdistansya na 1.5 metro.  |
| 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. | Bago ka maglakbay mula Victoria papuntang ACT, Tawagan ang COVID-19 Helpline sa (02) 6207 7244.Upang malaman ang higit pa tungkol sa pag-aaplay para sa exemption sa pagpunta sa ACT, bisitahin ang www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. |