|  |  |
| --- | --- |
| English | Farsi (Persian) |
| **What can I do in quarantine?** | **در قرنطینه چه کار می توانم بکنم؟** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | تو قرنطینه بودن یعنی اینکه شما باید در داخل خانه یا اتاق هتل خودتان بمانید. |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | اگر یک باغ شخصی، یک حیاط شخصی یا یک بالکن شخصی دارید، |
| you can go outside into those private areas. | می تونید برید بیرون به آن مناطق شخصی. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine,  | اگر افراد دیگه ای توی خونه با شما هستند و آن افراد در قرنطینه نیستند، |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | شما باید تا آنجا که می تونید خودتون را از آن افراد دور نگهدارید. |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own,  | این به معنای اینه که شما باید تنهایی در داخل یک اتاق بخوابید، |
| ideally use a separate bathroom | و به صورت ایده آل، از یه توالت مجزا استفاده کنید |
| and spend as little time as possible in communal areas. | و تا آنجا که می تونید زمان کمی را در مناطق عمومی بگذرونید.  |
| If you do need to be in the same room with other people in your home,  | اگر لازمه که با افراد دیگه در داخل خونه خودتون در یک اتاق باشید، |
| you should ideally wear a surgical mask. | باید یک ماسک جراحی بپوشید.  |
| If you develop symptoms of COVID-19  | اگر علائم کووید-۱۹ ظاهر بشند |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste  | و این علائم شامل تب، سرفه، گلودرد، تنگی نفس یا از بین رفتن حس بویایی یا چشایییه |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | شما باید آزمایش کووید-۱۹ بدید.  |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | اگر علائم شدید دارید و وضعتون اورژانسیه |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department,  | باید با شماره ۰۰۰ تماس بگیرید یا به یه بخش اورژانس برید. |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | اما بسیار مهمه که شما به اپراتور 000 یا بیمارستان بگید که الان در قرنطینه هستید. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **در قرنطینه چه کار نمی توانم بکنم؟** |
| So while you are in quarantine, | وقتی تو قرنطینه هستید، |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | نمی تونید برای رفتن به مدرسه، سر کار یا هر مکان عمومی دیگه، از خونه خارج بشید |
| This means that you cannot go food shopping,  | این یعنی شما نمی تونید برید غذا بخرید، |
| so you need to order your food or groceries online,  | پس شما باید غذا یا خریدتون را آنلاین سفارش بدید، |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | یا از اعضای خانواده یا دوستاتون بخواهید تا براتون غذا و مواد غذایی بخرند و آن را پشت درتون بذارند.  |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | این یعنی اگر نیاز به دارو داشته باشید، |
| If you need medication,  | شما نمی تونید به داروخانه برید. |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door,  | شما می تونید باز از دوستا یا اعضای خانواده بخواهید تا اون را پشت درتون تحویل بدند، |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | یا اگر می تونید با داروخونه محلتون تماس بگیرید تا از آنها درباره امکان تحویل در منزلتون بپرسید.  |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door.  | هر چیزی که تحویل منزلتون میشه باید پشت در منزل گذاشته بشه. |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport,  | مهمه که بدونید شما نمی تونید با وسایل نقلیه عمومی سفر کنید، |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | این شامل اتوبوس، تاکسی، خودروهای هم سفری یا انواع دیگه وسایل نقلیه عمومی میشه، |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | شما همچنین نمی تونید تو خونتون بازدید کننده ای داشته باشید که معمولا با شما زندگی نمی کنه. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **برای محافظت از خودم و جامعه در برابر کووید-۱۹ چه کار می توانم انجام دهم؟** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19,  | **این واقعا مهمه که اگر علائم کووید-۱۹ داشته باشید،** |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose,  | **اصلا مهم نیست که چقدر خفیف باشه، حتی اگه یک خارش گلو یا یک آبریزش بینی** **ساده باشه،** |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | **باید به یکی از مراکز آزمایش برید و آزمایش کووید-۱۹ بدید.** |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | **این شامل همه به خصوص شما میشه اگه اخیرا از ویکتوریا برگشته باشید.**  |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | **اگه حالتون خوب نیست باید تو خونه بمونید،** |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | **مگه اینکه برای دادن آزمایش کووید-۱۹ یا دریافت مراقبت از خونه برید بیرون،**  |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | **این واقعا مهمه که همه توی جامعه، بهداشت دست را به خوبی رعایت کنند،** |
| and physical distancing of 1.5 metres.  | **و از همدیگه ۱.۵ متر فاصله بگیرند.** |
| 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 از سفر از ویکتوریا به** ACT **با شماره تلفن ویژه کووید-۱۹ به شماره ۶۲۰۷۷۲۴۴(۰۲)** **تماس بگیرید.****برای کسب اطلاعات بیشتر درباره معافیت بازدید از** ACT **به وب سایت** [www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions](http://www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions) **برید.**  |