|  |  |
| --- | --- |
| English | Tamil |
| **What can I do in quarantine?** | **தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது நான் என்ன செய்ய முடியும்?** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது என்பது உங்கள் வீட்டிலோ அல்லது  ஹோட்டல் அறையிலோ நீங்கள் தங்கியிருக்க வேண்டும் ன்பதாகும். |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | உங்களுக்கான தனியான ஒரு தோட்டம், தனியான முற்றம் அல்லது  தனியான ஒரு பால்கனி இருந்தால், |
| you can go outside into those private areas. | நீங்கள் அவ்வாறான தனியான பகுதிகளுக்கு செல்லலாம். |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine, | உங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலில் இல்லாத மற்றவர்களும் உங்களுடன் இருந்தால், |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | முடிந்தவரை அவர்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகியிருக்க வேண்டும். |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own, | நீங்கள் தனியாக ஒரு படுக்கையறையில் தூங்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். |
| ideally use a separate bathroom | ஒரு தனி குளியலறையைப் பயன்படுத்துங்கள் |
| and spend as little time as possible in communal areas. | பொதுவான பகுதிகளில் முடிந்தவரை குறைந்த நேரத்தை செலவிடுங்கள். |
| If you do need to be in the same room with other people in your home, | வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுடன் ஒரே அறையில் இருக்க வேண்டிய  அவசியம் ஏற்பட்டால், |
| you should ideally wear a surgical mask. | நீங்கள் ஒரு மருத்துவ முகக்கவசத்தை(surgical mask) அணிய வேண்டும். |
| If you develop symptoms of COVID-19 | உங்களுக்கு COVID-19-க்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றினால் |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste | காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி, மூச்சுத் திணறல் அல்லது  வாசனை அல்லது சுவை இழப்பு ஆகியவை இதில் அடங்கும் |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | COVID-19 சோதனைக்கு நீங்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | உங்களுக்கு கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு அது ஒரு அவசரநிலை என்றால், |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department, | நீங்கள் 000 ஐ அழைக்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவமனை  அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும், |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | நீங்கள் தற்போது தனிமைப்படுத்தலில் உள்ளீர்கள் என்பதை 000 ஆபரேட்டர் அல்லது மருத்துவமனைக்குச் சொல்வது மிகவும் முக்கியம். |
| **What can’t I do in quarantine?** | **தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது நான் என்ன செய்ய முடியாது?** |
| So while you are in quarantine, | நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது, |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | பள்ளிக்குச் செல்ல, வேலைக்குச் செல்ல அல்லது பொது இடங்களுக்குச் செல்வதற்காக உங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியேற முடியாது. |
| This means that you cannot go food shopping, | நீங்கள் உணவுப்பொருட்கள் வாங்க கடைக்கு செல்ல முடியாது, |
| so you need to order your food or groceries online, | உங்கள் உணவு அல்லது மளிகை பொருட்களை ஆன்லைனில்  ஆர்டர் செய்ய வேண்டும், |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களிடம் உணவு அல்லது மளிகைப் பொருட்களை வாங்குமாறு கேட்டு அவற்றை  உங்கள் முன்வாசலில் வைக்கச்சொல்லுங்கள். |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | நீங்கள் மருந்தகத்திற்கும் செல்ல முடியாது. |
| If you need medication, | உங்களுக்கு மருந்துப்பொருட்கள் தேவைப்பட்டால், |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door, | உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் கேட்டு அவற்றை  உங்கள் முன்வாசலில் வைக்கச்சொல்லுங்கள், |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | அல்லது home delivery பற்றிப் பேச உங்கள் உள்ளூர் மருந்தகத்தை  தொடர்பு கொள்ளலாம். |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door. | உங்களது வீட்டிற்கு விநியோகம் செய்யப்படும் எதுவானாலும்  உங்கள் முன் வாசலில் வைக்கப்பட வேண்டும். |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport, | நீங்கள் பொதுபோக்குவரத்தில் பயணிக்க முடியாது என்பதை அறிந்து கொள்வதும் முக்கியம், |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | பேருந்துகள், rideshares, டாக்சிகள், வேறு எந்த வகையான  பொதுப்போக்குவரத்தும் இதில் அடங்கும். |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | உங்களது வீட்டில் வழக்கமாக வசிப்பவர்கள் அல்லாத வேறு எவரும்  வீட்டிற்கு வருகைதர முடியாது. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **COVID-19 இலிருந்து என்னையும் சமூகத்தையும் பாதுகாக்க**  **நான் என்ன செய்ய முடியும்?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19, | **உங்களுக்கு** COVID-19 **க்குரிய ஏதாவது அறிகுறிகள் தோன்றினால்,** |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose, | **தொண்டை கரகரப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகுவது என அது எவ்வளவு**  **இலேசான அறிகுறியாக இருந்தாலும்,** |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | **எமது சோதனை இடங்களில் ஒன்றுக்குச் சென்று** COVID-19 **க்கு**  **சோதிக்கப்படுவது முக்கியம்.** |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | **இது அனைவருக்கும் பொருந்தும், ஆனால் குறிப்பாக நீங்கள் சமீபத்தில் விக்டோரியாவிலிருந்து திரும்பியிருந்தால் உங்களுக்குப் பொருந்தும்.** |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | **உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் நீங்கள் வீட்டிலேயே**  **இருக்க வேண்டும்,** |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | **நீங்கள்** COVID-19 **க்கு சோதனை செய்ய அல்லது மருத்துவ உதவியைப் பெற வெளியே செல்ல விதிவிலக்கு உண்டு.** |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | **மேலும் சமூகத்தில் உள்ள அனைவரும் வழக்கமான கை சுகாதாரத்தை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது மிகவும் முக்கியம்,** |
| and physical distancing of 1.5 metres. | **மற்றும்** 1.5 **மீட்டர் சமூக இடைவெளியை பேணவேண்டும்.** |
| 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. | **நீங்கள் விக்டோரியாவிலிருந்து** ACT **க்கு பயணிப்பதற்கு முன்,** COVID-19  **ஹெல்ப்லைனை** (02) 6207 7244 **என்ற இலக்கத்தில் அழைக்கவும்.**  ACT **க்கு வருவதற்கு விதிவிலக்குப்பெற விண்ணப்பிப்பது பற்றிய**  **மேலதிக விபரங்களுக்கு** www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. |