|  |  |
| --- | --- |
| English | Hindi |
| **What can I do in quarantine?** | **मैं संगरोध में क्या कर सकता हूँ?** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | संगरोध का मतलब है कि आपको अपने घर या होटल के कमरे के अंदर  ही रहना होगा। |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | यदि आपके पास निजी बगीचा, निजी आंगन या निजी बालकनी है, |
| you can go outside into those private areas. | तो आप उन निजी क्षेत्रों में बाहर जा सकते हैं। |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine, | यदि आपके घर में आपके साथ अन्य लोग हैं जो संगरोध में नहीं हैं, |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | तो आपको जितना भी हो सके, उन लोगों से दूर रहना है । |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own, | इसका मतलब है कि आपको अपने ही बेडरूम में सोना होगा, |
| ideally use a separate bathroom | अगर हो सके तो अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें, |
| and spend as little time as possible in communal areas. | और सभी लोगों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली जगहों में कम से कम समय बिताएँ। |
| If you do need to be in the same room with other people in your home, | अपने घर के दूसरे लोगों के साथ एक ही कमरे में रहने की स्थिति में |
| you should ideally wear a surgical mask. | हो तो आपको सर्जिकल मास्क पहनना चाहिए। |
| If you develop symptoms of COVID-19 | यदि आपके शरीर में COVID-19 के लक्षण पैदा होते हैं |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste | और अगर इनमें बुखार, खाँसी, गले में खराश, साँस फूलना या गंध या स्वाद  पता न लगना शामिल हैं, |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | तो आपको COVID-19 की जाँच करवानी होगी। |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | यदि आपके लक्षण गंभीर हैं और आप आपात स्थिति में है, |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department, | तो 000 पर कॉल करें या अस्पताल के आपातकालीन विभाग जाएँ, |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | लेकिन आपके लिए 000 ऑपरेटर को या अस्पताल को यह बताना  महत्वपूर्ण है कि आप इस समय संगरोध में हैं। |
| **What can’t I do in quarantine?** | **मैं संगरोध में क्या नहीं कर सकता हूँ?** |
| So while you are in quarantine, | जब आप संगरोध में हों, |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | तो आप स्कूल, काम पर या किसी भी सार्वजनिक स्थान में  जाने के लिए घर से बाहर नहीं निकल सकते हैं। |
| This means that you cannot go food shopping, | इसका मतलब है कि आप खाना खरीदने के लिए नहीं जा सकते हैं, |
| so you need to order your food or groceries online, | आपको अपने खाने या किराने का सामान ऑनलाइन ऑर्डर करना होगा, |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | या अपने परिजनों या दोस्तों को खाने या किराने का सामान आपके दरवाजे  पर छोड़ने के लिए कहना होगा। |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | इसका मतलब यह भी है कि आप फार्मेसी में नहीं जा सकते हैं। |
| If you need medication, | अगर आपको दवाइयों की ज़रूरत है, |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door, | तो आप अपने दोस्तों या परिजनों को आपके दरवाजे पर इन्हें छोड़ने  के लिए कह सकते हैं, |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | या आप होम डिलीवरी विकल्पों के लिए अपनी स्थानीय फार्मेसी  से संपर्क कर सकते हैं। |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door. | आपके घर पर पहुँचाई जाने वाली सभी चीजों को आपके  दरवाजे पर छोड़ दिया जाना चाहिए। |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport, | यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि आप जनपरिवहन में सवारी नहीं कर सकते हैं, |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | इसमें बसें, राइडशेयर, टैक्सी, अन्य तरह के जनपरिवहन शामिल हैं, |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | और आपको घर पर मिलने के लिए ऐसा कोई व्यक्ति नहीं आ सकता है, जो आम-तौर पर वहाँ नहीं रहता है। |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **मैं खुद को और समुदाय को COVID-19 से बचाने के लिए क्या**  **कर सकता हूँ?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19, | **यदि आप**के शरीर में COVID-19 का कोई भी **लक्षण** है, |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose, | चाहे यह गले में खराश या नाक बहने **जैसे** मामूली लक्षण ही हो, |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | तो **यह महत्वपूर्ण है कि आप हमारे** किसीCOVID-19जाँच स्थलमें जाकर अपनी जाँच करवाएँ**।** |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | **यह सभी** के लिए **लागू होता है**, खासकर अगर आप अभी **विक्टोरिया**  **से** वापिस आए **हैं।** |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | **यदि आप** स्वस्थ **महसूस नहीं कर रहे हैं**, **तो आपको घर पर** ही **रह**ना होगा, |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | आप केवल COVID-19 की जाँच या मेडिकल देखभाल के लिए ही **बाहर**  जा सकते हैं। |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | और यह महत्वपूर्ण है कि समुदाय में सभी लोग नियमित रूप से हाथ साफ करें |
| and physical distancing of 1.5 metres. | और 1.5 मीटर की शारीरिक दूरी रखें |
| 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. | **विक्टोरिया से एसीटी** में **आने से पहले** COVID**​-**19 **हेल्पलाइन** को  **(**02)6207 7244 **पर फोन करें।**  एसीटी में प्रवेश करने के लिए अपवाद का आवेदन करने के बारे में और **अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट** www.covid19.act.gov.au **पर जा**एँ**।** |