|  |  |
| --- | --- |
| English | Spanish |
| **What can I do in quarantine?** | **¿Qué puedo hacer en cuarentena?** |
| So being in quarantine means that you need to stay in your home or in your hotel room. | Estar en cuarentena significa que debe quedarse en su casa o en su habitación de hotel. |
| If you have a private garden, a private courtyard or a private balcony, | Si usted tiene un jardín privado, un patio privado o un balcón privado, |
| you can go outside into those private areas. | puede salir a esas áreas privadas. |
| If there are other people in your home with you and those people are not also in quarantine, | Si hay otras personas en su casa con usted y esas personas no están también en cuarentena, |
| you really need to distance yourself from those people as much as you can. | realmente debe distanciarse de ellas lo más posible. |
| So this means you need to sleep in a bedroom on your own, | Esto significa que debe dormir en un dormitorio usted solo, |
| ideally use a separate bathroom | en la situación ideal, usar un baño separado |
| and spend as little time as possible in communal areas. | y pasar el menor tiempo posible en las áreas comunes. |
| If you do need to be in the same room with other people in your home, | Si necesita estar en la misma habitación con otras personas en su casa, |
| you should ideally wear a surgical mask. | en la situación ideal debería usar una máscara quirúrgica. |
| If you develop symptoms of COVID-19 | Si desarrolla síntomas de COVID-19 |
| and these include fever, cough, sore throat, shortness of breath or a loss of sense of smell or taste | y estos incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, falta de aliento o pérdida del olfato o del gusto |
| you need to arrange to get tested for COVID-19. | debe organizar una prueba de detección del COVID-19. |
| If you have severe symptoms and it is an emergency, | Si tiene síntomas graves y es una emergencia, |
| you should call 000 or visit the hospital emergency department, | llame al 000 o vaya al departamento de emergencias del hospital, |
| but it is really important that you tell the 000 operator or the hospital that you are currently in quarantine. | pero es realmente importante que le diga al operador del 000 o al hospital que actualmente usted está en cuarentena. |
| **What can’t I do in quarantine?** | **¿Qué no puedo hacer en cuarentena?** |
| So while you are in quarantine, | Mientras está en cuarentena |
| you cannot leave your home to go to school, to go to work, or to go to any public places. | no puede salir de su casa para ir a la escuela, ir al trabajo, o ir a ningún lugar público. |
| This means that you cannot go food shopping, | Esto significa que no puede ir a hacer compras de comida, |
| so you need to order your food or groceries online, | tendrá que encargar su comida o artículos de almacén en línea, |
| or ask family members or friends to deliver you food or groceries and leave them at your front door. | o pedirle a parientes o amigos que le lleven comida o artículos de almacén y los dejen frente a la puerta de su casa. |
| This also means that you cannot go to a pharmacy. | Esto también implica que no puede ir a la farmacia. |
| If you need medication, | Si necesita medicamentos, |
| again you can ask friends or family to deliver these to your door, | también puede pedirle a amigos o parientes que se los entreguen a la puerta de su casa, |
| or you can contact your local pharmacy to discuss options for home delivery. | o puede llamar a la farmacia de su zona para hablar de las opciones de entrega a domicilio. |
| Anything that’s delivered to your home needs to be dropped at your front door. | Todas las entregas a su casa deben ser depositadas frente a la puerta de la casa. |
| It is also important to know that you cannot travel on public transport, | También es importante saber que no puede viajar en transporte público, |
| so this includes buses, rideshares, taxis, any other form of public transport, | o sea no puede tomar autobuses, transporte compartido, taxis, o cualquier otra forma de transporte público, |
| and you cannot have any visitors to your home who do not normally live there. | y no puede recibir visitas en su casa que no sean personas que normalmente viven allí. |
| **What can I do to protect myself and the community from COVID-19?** | **¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a la comunidad contra el COVID-19?** |
| So it is really important that if you develop any symptoms of COVID-19, | Es realmente importante que si desarrolla cualquier síntoma de COVID-19, |
| no matter how mild even if it is just a scratchy throat or a runny nose, | no importa cuán leve sea, aún si es sólo la garganta irritada o la nariz que moquea, |
| that you attend one of our testing sites and get tested for COVID-19. | vaya a uno de los centros de pruebas y se haga la prueba del COVID-19. |
| This applies to everyone, but especially if you have recently returned from Victoria. | Esto va para todos, pero especialmente si regresó de Victoria recientemente. |
| If you are not feeling well you need to stay at home, | Si no se siente bien debe quedarse en su casa, |
| unless you are going out to get tested for COVID-19, or to seek medical care, | a menos que esté saliendo para ir a hacerse la prueba del COVID-19, o para obtener atención médica, |
| and it is also really important that everyone in the community continues to practise regular hand hygiene, | y también es realmente importante que todos los miembros de la comunidad sigan aplicando higiene de manos regularmente, |
| and physical distancing of 1.5 metres. | y distanciamiento físico de 1,5 metros. |
| 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. | Antes de viajar de Victoria al ACT, llame al número de asistencia sobre COVID-19 al (02) 6207 7244.  Para obtener mayor información sobre la solicitud de una exención para visitar el ACT, consulte www.covid19.act.gov.au/news-articles/act-border-restrictions. |