

محتویات Contents

2	General information	معلومات عمومی
2	COVID-19 Helpline	تلفون امدادی کووید ۱۹
2	Interpreter information	معلومات درباره ترجمان
2	About COVID-19 (coronavirus)	درباره کووید ۱۹ (ویروس کرونا)
4	Protect yourself and others	خود و دیگران را محافظت کنید
4	Feeling unwell?	احساس مریضی میکنید؟
4	Getting tested	معاینه شدن
6	Good hygiene	نظافت خوب
6	Physical distancing	فاصله گیری جسمانی
6	At risk groups	دسته های مواجهه با خطر
7	Quarantine and isolation	قرنطین و تجرید خودی
8	Groups and gatherings	دسته ها و تجمعات
8	Mental health and wellbeing	صحت و رفاه روانی و عصبی
9	The flu and COVID-19	زکام و کووید ۱۹
11	Help and advice	کمک و مشوره
11	Travelling	سفر کردن
12	Education, universities, and childcare	تعلیم، دانشگاه ها، مراقبت از اطفال
13	Public transport	ترانسپورت عامه
14	Other transport	ترانسپورت دیگر
15	Community support	حمایت اجتماعی
17	Tenants and landlords	کرایه نشینان و صاحبان خانه
17	Sport and fitness	ورزش و تندرستی
18	Financial support	حمایت مالی
19	Jobs for Canberrans	وظایف برای ساکنین کنبرا

[General information] معلومات عمومی

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	کنبرا، گسترش COVID-19 را متوقف بساز. این مسوولیت هرکس است که جامعه ما را حفاظت کند.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	بخاطر هر چیزی که باید بدانید، بکنید و تازه ترین اخبار، وبسایت اختصاصی حکومت ACT را ببینید، covid19.act.gov.au

[COVID-19 Helpline] تلفون امدادی کووید ۱۹

New COVID-19 helpline for Canberrans	تلفون امدادی جدید کووید ۱۹ برای ساکنین کنبرا
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	حکومت ACT يك تلفون امدادی نو برای کمک با ساکنین کنبرا درباره کووید ۱۹ دارد.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	شما میتوانید تلفون امدادی کووید ۱۹ را به شماره ۰۲۶۲۰۷۷۲۴۴ (۰۲) روزانه از ۸ صبح تا ۸ شام زنگ بزنید.

[Interpreter information] معلومات درباره ترجمان

Can I still access an interpreter?	آیا به ترجمان دسترسی حاصل کرده میتوانم؟
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	بلی، شما هنوز هم میتوانید از طریق خدمت ملی ترجمانی کتبی و شفاهی دسترسی حاصل کنید.

[About COVID-19 (coronavirus)] درباره کووید ۱۹ (ویروس کرونا)

What is Coronavirus or COVID-19?	Coronavirus یا COVID-19 چه است؟
Coronaviruses are a group of viruses that can affect humans and animals. In humans, coronaviruses can cause mild illness, such as the common cold and gastrointestinal infections, as well as more severe illness, such as that caused by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and MERS (Middle East Respiratory Syndrome).	Coronaviruses یک دسته از ویروسهای اند که انسانها و حیوانات را متأثر ساخته میتوانند. در انسانها Coronaviruses باعث مریضی خفیف مثل سرما خوردگی عادی و عفونی شدنهای معده یی و مریضی های شدیدتر، مثل آنها که سبب SARS (علامت مرض شدید تنفسی) و MERS (مرض تنفسی شرق میانه) میگردد، شده میتوانند.

A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	ویروس یک مریضی است که به آسانی از یک شخص به شخص دیگر سرایت کرده میتواند.
The key symptoms of coronavirus are:	علائم عمده ویروس کرونا عبارتند از:
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • تب • سرفه • درد گلو • نفس کوتاهی
Current estimates of the time it takes for symptoms to develop after being exposed to the virus that causes COVID-19 range from 2-14 days.	تخمین کنونی برای وقتی که این ویروس میگیرد تا علائم آن پس از قرار گرفتن در معرض این ویروس که باعث COVID-19 میشود، تبارز کنند، بین ۲ تا ۱۴ روز میباشد.
How does coronavirus spread?	Coronavirus چگونه سرایت میکند؟
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	Coronavirus وقتی سرایت میکند که مردمی دارای این ویروس سرفه کنند یا عطسه بزنند.
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	قطره های کوچک آب این ویروس از طریق هوا به داخل بدن شما آمده میتواند.
The virus can be on things you touch.	این ویروس بر چیزهای که شما لمس میکنید، موجود بوده میتواند.
For example,	طور مثال:
<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • کراچی های خرید • دستگیره در • سویچ های چراغ • کامپیوترها و تلفونها
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	اگر این ویروس بر دستهای شما باشد، وقتی که چشمها، بینی یا دهن تانرا لمس میکنید، به داخل بدن تان رفته میتواند.
What is community transmission?	انتقال اجتماعی چیست؟
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	انتقال یا سرایت اجتماعی وضعیتی است که شمار بزرگی از مردم مریض شوند و یک منبع مستقیم ویروس کووید ۱۹ پیدا شده نتواند.

Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	فاصله گیری اجتماعی، ماندن در خانه و حفظ نظافت خوب میتواند در جلوگیری از انتقال اجتماعی جلوگیری کند.
--	---

خود و دیگران را محافظت کنید [Protect yourself and others]
احساس مریضی میکنید؟ [Feeling unwell?]

Should I get tested for COVID-19?	آیا من باید بخاطر کووید ۱۹ معاینه شوم؟
You should get tested for COVID-19 if:	شما در صورتی باید بخاطر کووید ۱۹ معاینه شوید که:
<ul style="list-style-type: none"> Fever (37.5°C or greater) Recent history of fever, such as chills or night sweats Respiratory infection, such as cough, sore throat, or shortness of breath. 	<ul style="list-style-type: none"> تب (۳۷،۵ درجه یا بیشتر) داشته باشید سابقه اخیر تب، مثل خنک خوردن یا عرق کردن در شب داشته باشید عارضه جهاز تنفسی مثل سرفه، گلو دردی یا نفس تنگی داشته باشید
More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

معاینه شدن [Getting tested]

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	من اگر علائم را داشته باشم در ACT چه کرده میتوانم و به کجا رفته میتوانم؟
Limit being around other people.	در مجاورت مردم قرار داشتن را محدود بسازید.
Call your GP, testing can be organised if needed.	به داکتر عمومی تان زنگ بزنید، اگر ضرورت باشد آزمایش برایتان تنظیم شده میتواند.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	به یک Respiratory Assessment Clinic در این جا ها مراجعه کنید:
<ul style="list-style-type: none"> Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. Open 7:30am – 10:00pm every day. Use a mask and hand sanitiser at the front door. 	<ul style="list-style-type: none"> Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston هر روز ۷:۳۰ صبح تا ۱۰ شب باز است. در مقابل دروازه از ماسک و ماده ضد عفونی دستها استفاده کنید.

<ul style="list-style-type: none"> • Drive Through Respiratory Assessment Clinic at Exhibition Park in Canberra. EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. Open 9:30am – 6:00pm every day. Cannot be accessed from public transport or on foot. • Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you. Call 000 for an ambulance if you have chest pain or very high fever. 	<ul style="list-style-type: none"> • کلینیک Respiratory Assessment Clinic قابل رفتن با موتر در Exhibition Park در Canberra EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchel هر روز از ۹:۳۰ صبح تا ۶ شام باز است. از طریق ترانسپورت عامه یا پیاده قابل دسترسی بوده نمیتواند. • صرف در صورتی به شفاخانه بروید که زیاد مریض باشید یا تنفس برایتان سخت باشد. اگر درد سینه یا تب بسیار بلند داشته باشید به امبولانس زنگ بزنید.
<p>What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?</p>	<p>اگر آزمایش برای COVID-19 در ACT مثبت باشد چه میشود؟</p>
<p>The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.</p>	<p>تیم (CDC) ACT Communicable Disease Control به شما زنگ خواهد زد تا ببیند که در نزدیک چه کسی بوده اید.</p>
<p>They will call the people you have been near and tell them what to do.</p>	<p>آنها با مردمی که شما در نزدیک شان بوده اید زنگ خواهند زد و برایشان خواهند گفت که چه باید بکنند.</p>
<p>Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.</p>	<p>تا وقتی در خانه تان در تجرید باقی بمانید که دیگر به COVID-19 مثبت نباشید.</p>
<p>You will be told if you need to go to hospital.</p>	<p>اگر رفتن به شفاخانه ضرورت باشد، برایتان گفته خواهد شد.</p>
<p>If you are told to stay at home, you should self-isolate at home until you are told it is safe to return to normal activities.</p>	<p>اگر بشما گفته میشود که در خانه بمانید، باید خود را در خانه تا زمانی در تجرید قرار بدهید که این مصون باشد که به فعالیتهای عادی تان برگردید.</p>
<p>Someone will check on you every day and will arrange for more testing.</p>	<p>یک کسی هر روز از شما احوال گیری خواهد کرد و آزمایش کردن بیشتر را تنظیم خواهد کرد.</p>
<p>More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au</p>	<p>معلومات بیشتر در ویبسایت اختصاصی حکومت ACT در covid19.act.gov.au موجود است.</p>
<p>If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.</p>	<p>اگر مریض تر شوید به ۰۲۵۱۲۴۹۲۱۳ در اوقات کار یا به ۰۲۹۹۶۲۴۱۵۵ در اوقات بعد از کار زنگ بزنید.</p>
<p>If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.</p>	<p>اگر نفس تان تنگ باشد یا درد سینه داشته باشید به ۰۰۰ بخاطر امبولانس زنگ بزنید. برایشان بگویید که COVID-19 دارید.</p>
<p>More information</p>	<p>معلومات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</p>

نظافت خوب [Good hygiene]

<ul style="list-style-type: none"> • Wash your hands really well many times a day. Use soap and water. Wash the front and back of your hands. Wash between fingers and thumbs. • Do not touch your eyes, nose or mouth with your hands. • Cough into your elbow. • Use hand sanitiser after you touch things in public. For example, shopping trolleys. • Sneeze into a tissue. Throw the tissue in the bin. Wash your hands again. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستهای تانرا روزانه چندین بار بسیار خوب بشوئید. از صابون و آب استفاده کنید. جلو و عقب دستهای تانرا بشوئید. بین انگشتان تانرا بشوئید. • چشمها، بینی یا دهن تانرا با دست های تان لمس نکنید. • به آرنج تان عطسه بزیند. • پس از لمس کردن اشیا در ملای عام از ضد عفونی کننده دستها استفاده کنید. طو مثال کراچی های خرید. • به یک دستمال کاغذی عطسه بزیند. دستمال را به زباله دانی بیندازید. دستهای تانرا بار دیگر بشوئید.
--	--

فاصله گیری جسمانی [Physical distancing]

<ul style="list-style-type: none"> • Unwell, stay at home. • Do not travel unless you need. • Keep a distance of 1.5 metres between yourself and other people, as well as following the 1 person per 4 square metres rule. • Avoid shaking hands, hugging, or kissing other people. • Use “tap and go” payments, instead of cash. 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر ناجور (مريض) باشید، در خانه بمانید. • سفر نکنید مگر اینکه ضرورت داشته باشید. • فاصله ۱،۵ متر را بین خود و مردم دیگر حفظ کنید. همچنان مقررات یک نفر در ۴ متر مربع را مراعات کنید. • از دست دادن و بغل کشی کردن با مردم دیگر یا بوسیدن شان حذر کنید. • از پرداختن “tap and go” به جای پول نقد استفاده کنید.
<p>Minimise visits to vulnerable people, such as those in aged care facilities or hospitals, elderly people, infants, or people with compromised immune systems.</p>	<p>رفتن نزد مردم آسیب پذیر مثل اشخاص ساکن محلات مراقبت بزرگسالان یا شفاخانه ها، مردم مسن، نوزادان، یا مردم با سیستمهای ایمنی ضعیف را تقلیل بدهید.</p>

دسته های مواجهه با خطر [At risk groups]

<p>Some people are at more risk of serious illness from COVID-19 than others, and extra precautions can be taken to help you stay safe.</p>	<p>بعضی مردم نسبت به دیگران در خطر بیشتر مریضی شدید از اثر کووید ۱۹ قرار دارند، و بخاطر کمک در مصون ماندن شما احتیاط اضافی شده میتواند.</p>
---	---

<p>People most at risk of complications from COVID-19 are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • People aged 70 years and over • People aged 65 years and over with chronic medical conditions • People with compromised immune systems • Aboriginal and Torres Strait Islander people over the age of 50 with one or more chronic medical conditions 	<p>مردم با بیشترین خطر مریض شدن از کووید ۱۹ عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مردم ۷۰ ساله یا بالاتر • مردم ۶۵ ساله یا بالاتر دارای عارضه های طبی مزمن • مردم با نظامهای وقایوی ضعیف • مردم ابورجینل و ساکنین تارس سنتیریت با سنین بالاتر از ۵۰ ساله دارای یک یا چند عارضه طبی مزمن
<p>The Community Services Directorate website has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak.</p>	<p>وبسایت Community Services Directorate website معلومات مفصل درباره خدمات و کمکهای اجتماعی موجود برای مردم مواجه با خطر در دوران شیوع کووید ۱۹ دارد.</p>
<p>Remember, it is important to take extra care when visiting more vulnerable people, such as the elderly, by maintaining physical distancing and practising good hand and respiratory hygiene at all times.</p>	<p>به یاد داشته باشید مهم است که در وقت رفتن نزد مردم آسیب پذیرتر، مثل مردم مسن، با حفظ فاصله جسمانی و مراعات نظافت دستها و جهاز تنفسی در هر وقت، از احتیاط بیشتر کار بگیرید.</p>
<p>More information</p>	<p>معلومات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</p>

قرنطین و تجرید خودی [Quarantine and isolation]

<p>What does self-isolation mean for me and my family?</p>	<p>تجرید خودی برای من و خانواده ام به چه مفهوم است؟</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Staying at home and away from family members in your home. • No visitors. • Continue good hygiene practices. • Wear a mask if you have one. • Contact your GP if symptoms get worse. • Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you. • Call an ambulance if you have chest pain or very high fever. Tell them you may have COVID-19. 	<ul style="list-style-type: none"> • در خانه بمانید و از اعضای خانواده در خانه تان بدور باشید. • عیادت کننده منع است • به اجراءات نظافت خوب ادامه دهید. • ماسک بپوشید اگر داشته باشید. • اگر علائم بدتر شود با داکتر عمومی به تماس شوید. • صرف در صورتی به شفاخانه بروید که زیاد مریض باشید یا تنفس برایتان سخت باشد. • اگر درد سینه یا تب بسیار بلند داشته باشید به امبولانس زنگ بزنید. • برایشان بگوئید که COVID-19 دارید.
What does it mean to quarantine?	مفهوم قرنطین چیست؟
Being quarantined at home means that you need to stay where you are for 14 days. You cannot go to work, school, or public areas, such as shops or cafes, restaurants. You need to tell people not to visit you while you are quarantined.	قرنطین شدن در خانه به این مفهوم است که شما باید در جائیکه هستید برای ۱۴ روز بمانید. شما کار، مکتب یا جاهای عامه، مثل مغازه ها، قهوه خانه ها یا رستورانها رفته نمیتوانید. باید به مردم بگوئید در وقتی که در قرنطین هستید، به دیدن تان نیایند.
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	در وقت قرنطین باید صحت تانرا برای نشانه های کووید ۱۹ به دقت نظارت کنید.
More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation

دسته ها و تجمعات [Groups and gatherings]

More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings

صحت و رفاه روانی و عصبی [Mental health and wellbeing]

How do I keep my mind healthy?	چطور میتوانم ذهن خود را صحتمند نگهدارم؟
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	همه ما طریقه های مختلف برای مقابله داریم؛ به یاد داشته باشید در این گونه احساس کردن شما تنها نیستید.

<p>Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.</p>	<p>احساس سردرگمی و بلا تکلیفی کردن در مورد آینده در یک زمان مثل این وقت، یک عکس العمل طبیعی و قابل درک است .</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ maintain your routine as much as possible. ○ talk to family and friends by phone, skype or email. ○ Limit time on media and social media if it makes you feel unhappy or fearful. ○ Continue to exercise. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ روش معمول تانرا تا حدی که امکان دارد حفظ کنید. ○ با خویشاوندان و دوستان از طریق تلفون، سکایپ یا ایمیل صحبت کنید. ○ وقت تان برای رسانه ها یا رسانه های اجتماعی را، اگر برایتان احساس ناخوشی و ترس میدهد، محدود بسازید ○ به ورزش ادامه بدهید.
<p>Where can I get support?</p>	<p>از کجا کمک گرفته میتوانم؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Call your GP ○ Call headspace Canberra on 5109 9700 ○ Visit their website at https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ ○ Lifeline Canberra on 13 11 14 ○ Visit their website at www.lifeline.org.au ○ Call Beyond Blue on 1300 22 46 36 ○ Visit their website at www.beyondblue.org.au ○ Call Kids Helpline on 1800 551 800 ○ Visit their website at https://kidshelpline.com.au ○ Call St Vincent de Paul Canberra on (02) 6282 2722 ○ Call Anglicare (Canberra) on (02) 6245 7100 ○ Call Anglicare (Goulburn) on (02) 4823 4000 ○ Call MensLine Australia on 1300 78 99 78 ○ Call Suicide Call Back Service on 1300 659 467 ○ Call NSW Mental Health Line on 1800 011 511 ○ Call COVID-19 National Hotline on 1800 675 398 ○ Call Canberra Health Services Access Mental Health on 1800 629 354 or 02 6205 1065 	<ul style="list-style-type: none"> ○ به داکتر عمومی تان زنگ بزنید ○ به headspace Canberra با تلفون ۵۱۰۹۹۷۰۰ زنگ بزنید، ویبسایت شان را در https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ ببینید. ○ به Lifeline کنبرا با تلفون ۱۳۱۱۱۴ زنگ بزنید. ویبسایت شانرا در www.lifeline.org.au ببینید. ○ به Beyond Blue با تلفون ۱۳۰۰۲۲۴۶۳۶ زنگ بزنید. ویبسایت شانرا در www.beyondblue.org.au ببینید. ○ به Kids Helpline با تلفون ۱۸۰۰۵۵۱۸۰۰ زنگ بزنید. ویبسایت شانرا در https://kidshelpline.com.au ببینید. ○ به St Vincent de Paul Canberra با تلفون ۰۲۶۲۸۲۷۲۲ زنگ بزنید ○ به Anglicare (Canberra) با تلفون ۰۲۶۲۴۵۷۱۰۰ زنگ بزنید ○ به Anglicare (Goulburn) با تلفون ۰۲۴۸۲۳۴۰۰ زنگ بزنید ○ به MensLine Australia با تلفون ۱۳۰۰۷۸۹۹۷۸ زنگ بزنید ○ به Suicide Call Back Service با تلفون ۱۳۰۰۶۵۹۴۶۷ زنگ بزنید ○ به NSW Mental Health Line با تلفون ۱۸۰۰۰۱۱۵۱۱ زنگ بزنید ○ به تلفون اختصاصی ملی COVID-19 با تلفون ۱۸۰۰۶۷۵۳۹۸ زنگ بزنید ○ به Canberra Health Services Access Mental Health با تلفون ۱۸۰۰۶۲۹۳۵۴ یا ۰۲۶۲۰۵۱۰۶۵ زنگ بزنید

زکام و کووید ۱۹ [The flu and COVID-19]

<p>Are COVID-19 and influenza the same?</p>	<p>آیا کووید ۱۹ و انفلوینزا (زکام) یکسان اند؟</p>
--	---

<p>No. COVID-19 and influenza (flu) are caused by different viruses. Both COVID-19 and influenza cause respiratory illness. The symptoms, which can range from mild through to severe and sometimes fatal, are often very similar.</p>	<p>نی. کووید ۱۹ و انفلوینزا (زکام) توسط ویروسها مختلف ایجاد میشوند. هر دوی کووید ۱۹ و انفلوینزا بیماریهای تنفسی هستند. نشانه های شان، که می توانند از خفیف تا شدید و گاهی کشنده باشند، اکثراً بسیار مشابه هستند.</p>
<p>An important difference between the two viruses is the incubation time (the time from infection to appearance of symptoms) with influenza typically having a shorter incubation period than COVID-19.</p>	<p>یک تفاوت مهم بین این دو زمان پنهان ماندن شان (زمان بین عفونی شدن تا ظاهر شدن علائم) میباشد که انفلوینزا معمولاً دوره پنهان ماندن کوتاه تر نسبت به کووید ۱۹ دارد.</p>
<p>While both viruses can cause severe disease, it appears severe and critical disease occurs more commonly in people with COVID-19 compared to influenza.</p>	<p>گرچه هر دوی این ویروسها باعث مریضی شدید میشود، ولی به نظر میرسد که مریضی بسیار شدید و بحرانی معمولاً در مردم مبتلا به ویروس کووید ۱۹ در مقایسه به انفلوینزا بروز میکند.</p>
<p>Will the flu vaccine protect me against COVID-19?</p>	<p>آیا واکسین انفلوینزا مرا در مقابل کووید ۱۹ محافظت خواهد کرد؟</p>
<p>The flu vaccine will not protect you against COVID-19, but it is highly recommended that you get vaccinated each year to prevent influenza infection. If you become infected with influenza it can lower your immunity and make you susceptible to other illnesses, like COVID-19.</p>	<p>واکسین انفلوینزا شما را در مقابل کووید ۱۹ محافظت نخواهد کرد، ولی شدیداً توصیه میشود که شما هر سال خود را بخاطر محافظت از ابتلا به انفلوینزا واکسین کنید. اگر به انفلوینزا مبتلا شوید، این می تواند مصونیت تانرا کاهش داده و شما را به ابتلا به بیماری های دیگر مانند COVID-19 مستعد بسازد.</p>
<p>Where can I get the flu vaccine?</p>	<p>واکسین انفلوینزا را در کجا گرفته میتوانم؟</p>
<p>Influenza vaccines are available at GPs, some pharmacies (10 years and over) and Early Childhood Immunisation Centres (6 months to under 5 years). Some workplaces also provide influenza vaccines for staff.</p>	<p>واکسینهای انفلوینزا در معاینه خانه های داکتران عمومی، بعضی دواخانه ها (ده ساله یا بالاتر) و مراکز و قایه اطفال خردسال (۶ ماهه تا کمتر از ۵ ساله) قابل دسترسی اند. بعضی از محلات کار هم واکسین انفلوینزا را برای کارمندان فراهم میکنند.</p>
<p>It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.</p>	<p>مهم است که قبلاً زنگ بزنید و وعده ملاقات بگیرید تا اطمینان حاصل کنید که داکتر تان واکسینهای انفلوینزا را دارد.</p>
<p>More information</p>	<p>معلومات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19</p>

کمک و مشوره [Help and advice]

سفر کردن [Travelling]

Travelling interstate	سفر بین ایالات
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	سرحدات ACT هیچوقت بسته نشده اند. با این حال، قبلاً فقط سفرهای ضروری توصیه می شد.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	ساکنین کنبرا باید بر سفرکردن به بیرون از منطقه کنبرا با احتیاط غور کنند.
Someone bringing the virus into the region from interstate remains one of the biggest risks to the re-emergence of COVID-19 in the ACT.	آوردن ویروس توسط شخصی از ایالت دیگر یکی از بزرگترین خطرات به تبارز مجدد کووید ۱۹ در ACT میباشد.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	اگر شما تصمیم به سفرکردن میگیرید، این مسؤلیت خودتان است که فاصله جسمانی را حفظ کنید و از نظافت خوب کار بگیرید.
You should not travel if you are unwell.	اگر مریض باشید نباید سفر کنید.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	شما باید از مقررات ایالتی پیروی نمائید که به آن سفر میکنید.
Check the rules for each state or territory for more information.	برای معلومات بیشتر مقررات هر ایالت یا قلمرو را ببینید.
For information about visiting NSW households, please visit https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule	برای معلومات بیشتر درباره ملاقات خانواده ها در NSW وبسایت https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule را ببینید.
For more information about other states, visit the following government websites: <ul style="list-style-type: none">• New South Wales• Northern Territory• Queensland• South Australia• Tasmania• Victoria	برای معلومات بیشتر درباره ایالات دیگر وبسایت های حکومتی ذیل را ببینید: <ul style="list-style-type: none">• نیوسوت ویلز• ناردرن تریتوری• کوینزلند• آسترلیایی جنوبی• تازمینیا• ویکتوریا• آسترلیای غربی

<ul style="list-style-type: none"> Western Australia 	
Travelling overseas	سفرکردن به خارج
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	حکومت استرالیا ممانعت (سفر نکنید) را برای همه استرالیایی خواهان سفر به خارج از کشور دارد.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	این ممانعت سفر در تقلیل گسترش ویروس کرونا در استرالیا و خارج کمک خواهد کرد.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	بر معافیتها برای سفر ممکن غور شود در صورتیکه:
<ul style="list-style-type: none"> you usually reside overseas; travel is essential; travel is a national interest; or travel is for compassionate or humanitarian reasons. 	<ul style="list-style-type: none"> شما معمولاً در خارج سکونت کنید؛ سفر ضروری باشد؛ سفر یک منفعت ملی باشد؛ یا سفر به دلایل ترحم آمیز یا بشردوستانه باشد.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	بخاطر درخواست معافیت ، باید با وزارت امور داخلی تماس بگیرید.
More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

تعلیم، دانشگاه ها، مراقبت از اطفال [Education, universities, and childcare]

Child Care	مواظبت از طفل
ACT Child Care centres remain open.	مراکز مواظبت از اطفال ACT باز میباشند.
All other early childhood services, like long day care, family day care, some out of school hours care and vacation care can continue to operate. Check with your local provider to see if services have changed.	همه خدمات دیگر اطفال خردسال، مثل مراقبت طولانی روز، مراقبت روزانه خانوادگی، بعضی مراقبتهای بیرون از اوقات مکتب و مراقبت در وقت رخصتی، کارهای شانرا ادامه داده میتوانند. با فراهم کنندگان محلی این خدمات تماس بگیرید تا دریابید که این خدمات تغییر یافته اند یا نی.

Schools	مکاتب
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	شاگردان و معلمان دارای عوارض مزمن صحتی یا سیستم های ایمنی ضعیف اجازه خواهند داشت که از خانه آموزش/کار کنند.
If your child is unwell, do not send them to school.	اگر طفل شما مریض باشد، او را به مکتب نفرستید.
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	معلومات بیشتر درباره آموزش رویاروی در وبسایت Education Directorate موجود است.
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	برای مکاتب غیردولتی که ممکن ترتیبات مختلفی گرفته باشند، مستقیماً وبسایت مکتب را ببینید.
Universities	دانشگاه ها
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	فراهم کنندگان تحصیلات عالی کنبرا با شدت کار میکنند تا محصلین را در جریان این بحران کمک کنند.
<p>Please contact your institution for specific information about returning to classes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Australian National University • University of Canberra • Canberra Institute of Technology • Australian Catholic University • UNSW Canberra • Charles Sturt University 	<p>لطفاً بخاطر معلومات مشخص درباره برگشتن به صنوف با مؤسسه تحصیلی خودتان به تماس شوید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Australian National University • University of Canberra • Canberra Institute of Technology • Australian Catholic University • UNSW Canberra • Charles Sturt University

ترانسپورت عامه [Public transport]

Public transport	ترانسپورت عامه
While light rail and bus services, including the flexible bus service and special needs transport, will continue to operate, we are urging people to only use them if absolutely necessary.	در حالیکه خدمات ریل سبک و بس، بشمول خدمت انعطاف پذیر بس و ترانسپورت ضرورتی خاص به فعالیت ادامه خواهند داد، ما از مردم میخواهیم که صرف در صورتی از آنها استفاده کنند که شدیداً ضرورت باشد.
These services are essential for many in our community to get to the shops, to appointments and to and from work and we urge people to avoid non-essential travel to help stop the spread of COVID-19 in our community.	این خدمات برای بسیاری از مردم در جامعه ما بخاطر خریدن سودا، رفتن به وعده های ملاقات و رفت و آمد به کار ضروری هستند و ما از مردم می خواهیم که از سفر غیر ضروری بخاطر جلوگیری از انتشار COVID-19 در جامعه ما جلوگیری کنند.

Please avoid using public transport if you feel unwell.	اگر مریض باشید لطفاً از استفاده از ترانسپورت عامه خودداری کنید.
Get on the bus from the rear door.	از دروازه عقبی در بس سوار شوید.
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	راننده ها صرف در صورتی دروازه جلو را باز خواهند کرد که در محلات بخصوصی نگرانی های محافظتی موجود باشند.
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	چونکی جلو بس به طور مؤقت بسته خواهد شد تا فاصله بیشتر بین راننده ها و مشتریان فراهم گردد.
Always follow good hygiene practises when using public transport.	همیشه در وقت استفاده از بس اجرات خوب نظافت را مراعات کنید.
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines	پول نقد در بسهای Transport Canberra تا اطلاع بعدی پذیرفته نخواهد شد. لطفاً از MyWay یا تکتهای قبلاً خریده شده از ماشینهای فروش تکت استفاده کنید.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	بخاطر معلومات درباره تکت و کرایه - https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway را ببینید.

ترانسپورت دیگر [Other transport]

Taxis and ride share	تکسی ها و سواری شریک
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	شما هنوز هم میتوانید در ACT از خدمات تکسی و سواری شریک استفاده کنید.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices .	اگر از تکسی یا سواری شریک استفاده میکنید باید از مشوره صحی ACT درباره اقدامات خوب نظافت پیروی کنید.
You should not use a taxi or ride share service if you feel unwell. If you have COVID-19 symptoms and have no other way to get to a centre for testing, please call Healthdirect on 1800 022 222 to talk about other transport options.	اگر مریض باشید نباید از تکسی یا سواری شریک استفاده کنید. اگر نشانه های کووید ۱۹ داشته باشید با طریقه دیگر برای رفتن به یک مرکز معاینه شدن نداشته باشید، لطفاً به Healthdirect به شماره ۱۸۰۰۰۲۲۲۲۲ زنگ بزنید تا درباره گزینه های دیگر سفر صحبت کنید.
More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport

حمایت اجتماعی [Community support]

<p>Support for seniors in the ACT, including essential services</p>	<p>کمک برای بزرگسالان در ACT، بشمول خدمات ضروری</p>
<p>There is a Seniors Information Line is open Monday to Friday, 9:00am - 5:00pm. Staff are available to take your calls and listen to your concerns and provide advice.</p>	<p>یک خط تلفونی معلوماتی از دوشنبه تا جمعه بین ۹ صبح تا ۵ عصر باز است. کارمندان موجود اند تا به تلفون تان جواب بگویند، نگرانی های تانرا بشنوند و مشوره فراهم کنند.</p>
<p>They will be able to provide detail on the following services:</p>	<p>آنها میتوانند درباره خدمات ذیل معلومات فراهم کنند:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ACT Seniors Cards and discounts • social activities • aged care and retirement options • household assistance • transport • community and government services. 	<ul style="list-style-type: none"> • کارتهای بزرگسالان ACT و تخفیف ها • فعالیتهای اجتماعی • گزینه های مراقبت بزرگسالان و تقاعد • کمک خانوادگی • ترانسپورت • خدمات اجتماعی و دولتی
<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>با خط تلفونی بزرگسالان به شماره ۶۲۸۲۳۷۷۷ تماس گرفته شده میتواند یا به وبسایت شورای بزرگسالی مراجعه کرده میتوانید</p>
<p>Some supermarkets are also supporting the needs of older people by offering an hour of shopping just for vulnerable people with appropriate government-issued concession identification.</p>	<p>بعضی از فروشگاه های بزرگ هم در قسمت ضرورت های مردم مسن تر با فراهم کردن یک ساعت خریداری تنها برای مردم آسیب پذیر داری کارتهای شناسائی مناسب صادر شده توسط حکومت، کمک میکنند.</p>
<p>These supermarkets include:</p>	<p>این فروشگاه های بزرگ مشتمل اند به:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Woolworths Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday • Coles Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday • Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am Thursday and Friday 	<ul style="list-style-type: none"> • ساعت اجتماعی Woolworths از ساعت ۷ تا ۸ صبح دوشنبه، چهارشنبه و جمعه • ساعت اجتماعی Coles از ساعت ۷ تا ۸ صبح دوشنبه، چهارشنبه و جمعه • ساعت خریداری بزرگسالان مارکتهای غذای تازه Fyshwick از ساعت ۷ تا ۸ صبح پنجشنبه و جمعه
<p>Canberra Relief Network</p>	<p>شبکه امدادی کنبرا</p>
<p>The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.</p>	<p>شبکه امدادی کنبرا در فراهم کردن غذا و اشیای خانگی غیرقابل خراب شدن به مردم آسیب پذیر در ACT کمک میکند.</p>

<p>For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.</p>	<p>برای معلومات بیشتر درباره شبکه امدادی کنبرا به شماره ۱۸۰۰۴۳۱۱۳۳ زنگ زده می‌توانید.</p>
<p>Support for temporary visa holders</p>	<p>حمایت برای دارندگان ویزه مؤقت</p>
<p>The ACT Government is helping temporary visa holders and international students during COVID-19.</p> <p>Many people on temporary visas are not eligible for Job Keeper.</p> <p>We are providing \$450,000 to support these Canberrans.</p> <p>This funding will help those who are unable to go home, work, or receive Australian Government support.</p> <p>It will also help with the basics, so people can survive this period.</p>	<p>حکومت ACT با دارندگان ویزه مؤقت و محصلین بین المللی در دوران کووید ۱۹ کمک میکند.</p> <p>بسیاری از مردم دارای ویزه مؤقت مستحق پراخت Job Keeper نیستند.</p> <p>ما بخاطر حمایت از این ساکنین کنبرا ۴۵۰ هزار دالر فراهم میکنیم.</p> <p>این هزینه با کسانی کمک خواهد کرد که نمیتوانند به کشورشان بروند، کار کنند، یا حمایت حکومت استرالیا را حاصل کنند.</p> <p>این همچنان در قسمت احتیاجات اساسی کمک میکند تا مردم در این دوران زندگی کرده بتوانند.</p>
<p>For Canberrans seeking asylum, please contact Companion House Reception on (02) 6251 4550.</p> <p>This office is open Monday, Tuesday, Thursday, and Friday from 10am to 5pm.</p> <p>You can also email Companion House at info@companionhouse.org.au.</p> <p>You need to have lodged a protection application with Department of Home Affairs.</p>	<p>پناهجویان ساکن کنبرا، لطفاً با دفتر پذیرائی Companion House به شماره ۰۲۵۱۴۵۵۰ تماس بگیرید.</p> <p>این دفتر دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه از ۱۰ صبح تا ۵ عصر باز است.</p> <p>شما همچنان می‌توانید به Companion House به آدرس info@companionhouse.org.au ایمیل بفرستید.</p> <p>شما باید یک درخواست محافظت را به وزارت امور داخله تسلیم کنید.</p>
<p>For Canberrans on other temporary visas, please contact the Red Cross ACT Migration Support Program HUB on (02) 6234 7695.</p> <p>You can also email Red Cross at hspcanberra@redcross.org.au.</p> <p>This includes people on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bridging visas • Safe Haven Enterprise visas 	<p>ساکنین دارای ویزه های مؤقت دیگر، لطفاً به Red Cross ACT Migration Support Program HUB به شماره ۰۲۳۴۷۶۹۵ (۲۰) زنگ بزنید.</p> <p>شما می‌توانید به Red Cross به hspcanberra@redcross.org.au ایمیل بفرستید.</p> <p>اینها مشتمل اند به:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ویزه برینجنگ • ویزه سیف هیون انترپرایز

<ul style="list-style-type: none"> • Temporary Protection visas • temporary work visas • family visas 	<ul style="list-style-type: none"> • ویزه مؤقت محافظت • ویزه مؤقت کار • ویزه خانوادگی
If you are an international student , please get in touch with your institution.	اگر شما یک محصل بین المللی باشید، لطفاً با مؤسسه تحصیلی تان تماس بگیرید.
Migrants, refugees, asylum seekers, and humanitarian entrants can also get help through the Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund. To find out more, please visit the Migrant and Refugee Settlement Services website .	مهاجرین، پناهندگان و پناجویان، موصلت کنندگان به اساس ترحم بشری میتوانند از طریق هزینه کمک اضطراری اداره خدمات اسکان مهاجرین و پناهندگان کمک بگیرند. بخاطر گرفتن معلومات بیشتر لطفاً به وبسایت اداره خدمات اسکان مهاجرین و پناهندگان مراجعه کنید.
More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support

کرایه نشینان و صاحبان خانه [Tenants and landlords]

More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies

ورزش و تندرستی [Sport and fitness]

More information	معلومات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness

ECONOMIC SUPPORT	کمک اقتصادی
Business Liaison Team	هیأت ارتباط تجاری
A phone line is now available to help businesses understand the support available to them from the ACT Government because of the changes to normal business caused by COVID-19.	یک خط تلفونی اکنون برای کمک با مراجع تجاری موجود است تا درباره حمایتی معلومات حاصل کنند که برای آنها از جانب حکومت ACT بخاطر تغییرات ایجاد شده توسط کووید ۱۹ در کار و شغل عادی شان، قابل دسترسی میباشد.
The number you can call is 02 6205 0900.	شماره را که شما به این منظور زنگ زده میتوانید ۰۲۶۲۰۵۰۹۰۰ است.
Hardship rates deferral arrangements	ترتیبات برای به تعویق انداختن مالیة خانه در وقت مشکلات
The ACT Revenue Office has a new process for rates deferrals for people who own and live in their home who are going through hardship because of COVID-19. No interest will apply to the deferred amount.	دفتر عواید ACT یک روند نو به تعویق انداختن مالیة خانه را برای مردمی دارد که مالک خانه ای هستند و در خانه شان بسر میبرند و بخاطر کووید ۱۹ در مشکلات مالی بسر میبرند. هیچ سودی بر این مبلغ به تعویق افتاده اعمال نمیشود.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	این معوق شدن برای مدت ۱۲ ماه در صورتی خواهد بود که درآمد خانواده به دلایل ذیل به پیمانه قابل ملاحظه (۲۵ فیصد) کاهش یافته باشد:
<ul style="list-style-type: none"> • unemployment; • reduction in hours of work; or • a loss of small business income. 	<ul style="list-style-type: none"> • بیکاری؛ • کم شدن ساعات کار؛ یا • از دست رفتن درآمد از تجارت کوچک
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	معیارهای شایستگی شامل ارزیابی درآمد خواهد بود (درآمد خانواده باید کمتر از ۲۶۰ دالر قبل از کسر مالیه باشد).
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website .	به خاطر درخواست این معوق شدن، باید یک فورمه ساده را از طریق اینترنت در وبسایت دفتر عواید ACT تکمیل کنید.
Six-month waiver of payroll tax	صرف نظر شش ماهه از مالیة فهرست معاش
Businesses who have been directly impacted by COVID-19 requirements will be eligible to get a six-month waiver of payroll tax from April to September 2020.	مراجع تجاری ای که در اثر ایجابات کووید ۱۹ مستقیماً متأثر شده اند مستحق صرف نظر شش ماهه از مالیة فهرست معاش (payroll tax) شان از اپریل تا سپتامبر ۲۰۲۰ خواهند بود.

<p>Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.</p>	<p>مراجع تجارتي باید به خاطر تصدیق مستحق بودن شان یک فورمه ساده را از طریق انترنت در وبسایت دفتر عواید ACT تکمیل کنید.</p>
--	--

وظایف برای ساکنین کنبرا [Jobs for Canberrans]

Jobs for Canberrans	کارها برای مردم کنبرا
<p>The ACT Government has created the Jobs for Canberrans Fund, which will provide work opportunities for people in the casual or semi-skilled workforce who have lost their jobs due to COVID-19.</p>	<p>حکومت ACT صندوق Jobs for Canberrans Fund را ایجاد کرده که برای آنعده از مردم شامل در نیروی کار گاهگاهی یا نیمه ماهر فرصتهای کار فراهم میکند که بخاطر COVID-19 کارهای شانرا از دست داده اند.</p>
<p>Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.</p>	<p>بستههای کار به نیازمندترین مردم قابل دسترسی ساخته خواهند شد. بلندترین رجحان به مردم غیر مستحق نوعی از کمک های حکومت فدرالی داده خواهد شد.</p>
<p>Steps to sign-up</p>	<p>اقدامات برای شمولیت</p>
<p>To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:</p>	<p>مردم به خاطر شمولیت باید يك حساب ACT Digital داشته باشند تا بتوانند:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • receive notifications on new jobs vacancies • apply for job vacancies online • easily update your contact details. 	<ul style="list-style-type: none"> • اطلاعیه ها درباره موجودیت کارهای نو را بدست بیاورند • به کارهای موجود از طریق انترنت درخواست بدهند • معلومات شانرا به آسانی تجدید کنند.
<p>To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.</p>	<p>بخاطر درخواست دادن به هر شغلی ممکن از شما خواسته شود که يك درخواست و سوانح مختصر نشاندهنده مهارتها و تجربه تانرا آنلاین تحویل کنید.</p>
<p>Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>	<p>در اینجا درخواست بدهید: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>