

Contents Índice

General information	2
COVID-19 Helpline	2
Interpreter information	2
About COVID-19 (coronavirus)	3
Protect yourself and others	4
Feeling unwell?	4
Getting tested	5
Good hygiene	6
Physical distancing	7
At risk groups	7
Quarantine and isolation	8
Groups and gatherings	9
Mental health and wellbeing	9
The flu and COVID-19	10
Help and advice	12
Travelling.....	12
Education, universities, and childcare.....	14
Public transport.....	15
Other transport	16
Community support	16
Tenants and landlords	20
Sport and fitness	20
Financial support	20
Jobs for Canberrans	21

General information Información General

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	Canberra, detengamos la propagación de COVID-19. Todos tenemos la responsabilidad de proteger a nuestra comunidad.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	Encontrará todo lo que necesita saber, qué hacer y las últimas noticias en la página web especial del Gobierno del ACT en covid19.act.gov.au

COVID-19 Helpline Número telefónico de asistencia sobre COVID-19

New COVID-19 helpline for Canberrans	Nuevo número telefónico de asistencia sobre COVID-19 para los residentes de Canberra
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	El Gobierno del ACT tiene un nuevo número de teléfono para brindar información sobre COVID-19 a los residentes de Canberra.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	El número de asistencia sobre COVID-19, 02 6207 7244 recibe llamadas todos los días, de 8 a 20 horas.

Interpreter information Información sobre intérpretes

Can I still access an interpreter?	¿Todavía tengo acceso a un intérprete?
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	Sí, todavía tiene acceso a un intérprete por intermedio del Servicio nacional de Traducción e Interpretación.

About COVID-19 (coronavirus) Acerca del COVID-19 (coronavirus)

What is Coronavirus or COVID-19?	¿Qué es el Coronavirus o COVID-19?
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).	Los coronavirus constituyen un grupo de virus que pueden afectar a los humanos y los animales. En los humanos los coronavirus pueden causar enfermedades leves como el resfrío común y las infecciones gastrointestinales, así como también enfermedades más graves como SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo) y MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio).
A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	Los virus son enfermedades que se pueden propagar fácilmente de una persona a otra.
The key symptoms of coronavirus are:	Los síntomas fundamentales del coronavirus son los siguientes:
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • fiebre • tos • dolor de garganta • falta de aliento
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.	Actualmente se estima que transcurren entre 2 y 14 días entre la exposición al virus que causa COVID-19 y el desarrollo de los síntomas.
How does coronavirus spread?	¿Cómo se propaga el coronavirus?
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	El coronavirus se propaga cuando las personas que tienen el virus tosen o estornudan.
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	Pequeñas gotas de agua del virus pueden llegar por el aire y penetrar en el organismo.
The virus can be on things you touch.	El virus puede estar sobre las cosas que tocamos.
For example,	Por ejemplo

<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • carritos de supermercado • manijas de puertas • interruptores de luz • computadoras (ordenadores) o teléfonos
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	Si el virus está sobre las manos puede penetrar en el organismo cuando nos tocamos los ojos, la nariz o la boca.
What is community transmission?	¿Qué es la transmisión en la comunidad?
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	La transmisión en la comunidad sucede cuando un gran número de personas se enferma y no se puede encontrar una fuente directa de COVID-19.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	El distanciamiento social, quedarse en casa y mantener buenas prácticas de higiene pueden ayudar a prevenir la transmisión en la comunidad.

Protect yourself and others Protéjase y proteja a los demás

Feeling unwell? ¿No se siente bien?

Should I get tested for COVID-19?	¿Deberé hacerme la prueba de detección de COVID-19?
You should get tested for COVID-19 if:	Deberá hacerse la prueba de detección de COVID-19 en los casos siguientes:
<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"> • Fiebre (más de 37.5°C) • Historia reciente de fiebre, como escalofríos o sudores nocturnos • Infección respiratoria, como tos, dolor de garganta o dificultad para respirar.
More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

Getting tested La prueba de detección

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	¿Qué debo hacer y dónde debo ir en el ACT si tengo síntomas?
Limit being around other people.	Limite su presencia donde haya otras personas.
Call your GP, testing can be organised if needed.	Llame a su médico clínico; podrá organizar una prueba si fuera necesario.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	Concurra a una Respiratory Assessment Clinic (Clínica de evaluación respiratoria) en:
<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. • 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. • Sólo vaya al hospital si está realmente enfermo o si tiene dificultad para respirar. Call 000 for an ambulance if you have chest pain or very high fever. 	<ul style="list-style-type: none"> • Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. Todos los días, de 7:30 a 22:00 horas. Use una máscara (barbijo) y el desinfectante de manos que encontrará en la puerta. • Clínica de evaluación respiratoria (Respiratory Assessment Clinic) desde el vehículo, en Exhibition Park, Canberra. EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. Todos los días de 9:30 a 18:00 horas. No tiene acceso de transporte público o a pie. • Sólo vaya al hospital si está realmente enfermo o si tiene dificultad para respirar. Llame al 000 y pida una ambulancia si tiene dolor en el pecho o fiebre muy alta.
What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?	¿Qué sucederá si mi prueba de COVID-19 es positiva en el ACT?
The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.	El equipo de ACT Communicable Disease Control (CDC, Control de enfermedades infecciosas del ACT) le llamará para saber a quién tuvo cerca.
They will call the people you have been near and tell them what to do.	Llamará a las personas que estuvieron cerca de usted y les dirá qué deben hacer.
Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	Quédese en su casa en auto aislamiento hasta ya no arrojar resultados positivos al COVID-19.
You will be told if you need to go to hospital.	Le informarán si debe ir al hospital.

Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	Una persona le llamará todos los días y organizará más pruebas.
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.	Si le dicen que debe quedarse en casa, deberá autoaislarse en su casa hasta que le digan que puede retomar sus actividades normales sin riesgo.
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	Encontrará más información sobre el aislamiento en la página web especial del Gobierno del ACT en covid19.act.gov.au
If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.	Si se sintiera peor, llame al (02) 5124 9213 en horario de oficina o al (02) 9962 4155 después de horas para saber qué debe hacer.
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	Si se queda sin aliento o tiene dolores en el pecho, llame al 000 y pida una ambulancia. Dígales que tiene COVID-19.
More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested

Good hygiene Buenas prácticas de higiene

<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"> • Lávese las manos realmente bien muchas veces al día. Use agua y jabón. Lave la palma y el dorso de las manos. Lave entre los dedos y el pulgar. • No se toque los ojos, la nariz o la boca con las manos. • Tosa en la comisura del codo. • Use desinfectante para manos después de tocar cosas en público. Por ejemplo el carrito del supermercado. • Estornude en un pañuelo de papel. Arrójelo a la basura. Lávese las manos nuevamente.
--	---

Physical distancing Distanciamiento físico

<ul style="list-style-type: none"> • 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 gathering in crowds of more than 10 people. • Avoid shaking hands, hugging, or kissing other people. • Use “tap and go” payments, instead of cash. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manteniendo una distancia de 1,5 metros entre usted y las otras personas, y respetando la regla de 1 persona por cada 4 metros cuadrados. • Evitando las reuniones de más de 10 personas. • Evitando darle la mano, abrazar o besar y otras personas. • Usando los pagos con tarjeta “tap and go” en lugar del dinero en efectivo.
<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>Minimice las visitas a las personas vulnerables, como las que se encuentran en hogares para ancianos u hospitales, los ancianos, los bebés o las personas con un sistema inmunitario debilitado.</p>

At risk groups Grupos en riesgo

<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>Algunas personas corren mayor riesgo que otras de enfermarse gravemente con COVID-19 y se pueden tomar precauciones adicionales para ayudarlas a mantenerse a salvo.</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>Las personas que corren mayor riesgo de complicaciones del COVID-19 son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas mayores de 70 años • Las personas mayores de 65 años con problemas crónicos de salud • Las personas con sistemas inmunitarios debilitados • Los pueblos aborígenes e isleños del Estrecho de Torres mayores de 50 años con una o más dolencias clínicas crónicas
<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>La página web del Community Services Directorate contiene información detallada sobre los servicios y apoyos comunitarios a disposición de las personas en riesgo durante el brote de COVID-19.</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.	Recuerde, es importante que tome medidas extra cuando visite personas vulnerables como los ancianos: mantenga la distancia física y aplique buenas prácticas de higiene respiratoria y de manos en todo momento.
More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups

Quarantine and isolation Cuarentena y aislamiento

What does self-isolation mean for me and my family?	¿Qué significa el auto aislamiento para mí y mi familia?
<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"> • Quedarse en casa y alejado de los miembros de su familia en su casa. • No reciba visitas. • Siga aplicando buenas prácticas de higiene. • Use una máscara (barbijo) si tiene una. • Llame a su médico clínico si los síntomas empeoran. • Sólo vaya al hospital si está realmente enfermo o si tiene dificultad para respirar. • Llame una ambulancia si tiene dolores de pecho o fiebre muy alta. Dícales que puede tener COVID-19.
What does it mean to quarantine?	¿Qué significa estar en cuarentena?
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.	Estar en cuarentena en casa significa que usted debe permanecer donde se encuentra por 14 días. No puede ir al trabajo, a la escuela o a áreas públicas como tiendas o cafés y restaurantes. Tendrá que decirle a la gente que no le visite mientras esté en cuarentena.
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	Mientras esté en cuarentena deberá observar detenidamente su salud para detectar síntomas de COVID-19.

More information	Mayor información
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

Groups and gatherings Grupos y reuniones

More information	Mayor información
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

Mental health and wellbeing Salud y bienestar mentales

How do I keep my mind healthy?	¿Cómo mantengo una mente sana?
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	Todos tenemos diferentes maneras de afrontar las cosas; recuerde que no es la única persona que se siente así.
Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.	En momentos como estos es normal y comprensible reaccionar con confusión e incertidumbre sobre el futuro.
<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"> ○ mantenga su rutina en la mayor medida posible. ○ hable con su familia y sus amigos por teléfono, Skype o correo electrónico. ○ Limite el tiempo que pasa en los medios de información y medios sociales si esto le agobia o atemoriza. ○ Siga haciendo ejercicio.
Where can I get support?	¿Dónde puedo conseguir apoyo?
<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/	<ul style="list-style-type: none"> ○ Llame a su médico clínico ○ Llame a headspace Canberra al 5109 9700 Consulte su página web en https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/

<ul style="list-style-type: none"> ○ 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"> ○ Llame a Lifeline Canberra al 13 11 14 Consulte su página web en www.lifeline.org.au ○ Llame a Beyond Blue al 1300 22 46 36 Consulte su página web en www.beyondblue.org.au ○ Llame a Kids Helpline al 1800 551 800 Consulte su página web en https://kidshelpline.com.au ○ Llame a St Vincent de Paul Canberra al (02) 6282 2722 ○ Llame a Anglicare (Canberra) al (02) 6245 7100 ○ Llame a Anglicare (Goulburn) al (02) 4823 4000 ○ Llame a MensLine Australia al 1300 78 99 78 ○ Llame al Suicide Call Back Service al 1300 659 467 ○ Llame al número de NSW Mental Health al 1800 011 511 ○ Llame al número nacional de COVID-19 al 1800 675 398 ○ Llame a Canberra Health Services Access Mental Health al 1800 629 354 o al 02 6205 1065
---	--

The flu and COVID-19 La gripe y el COVID-19

Are COVID-19 and influenza the same?	¿Es lo mismo el COVID-19 que la gripe?
<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>No. El COVID-19 y la gripe (influenza) son causados por virus diferentes. Tanto el COVID-19 como la gripe causan una enfermedad respiratoria. Los síntomas, que pueden ir de leves a graves, y a veces fatales, suelen ser muy similares.</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>Una diferencia importante entre los dos virus es el tiempo de incubación (el tiempo que transcurre entre la infección y la aparición de síntomas): la gripe generalmente tiene un período de incubación más corto que el COVID-19.</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>Si bien ambos virus pueden causar una enfermedad grave, parece que es más común que se produzca una enfermedad grave y crítica en las personas con COVID-19 que con gripe.</p>

Will the flu vaccine protect me against COVID-19?	¿Me protege la vacuna antigripal del COVID-19?
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.	La vacuna antigripal no le protegerá del COVID-19, pero se recomienda vivamente que se haga vacunar cada año para evitar una infección de gripe. Si contrajera gripe, esto reduciría su inmunidad y le haría más susceptible a otras enfermedades como el COVID-19.
Where can I get the flu vaccine?	¿Dónde puedo conseguir la vacuna antigripal?
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.	Encontrará la vacuna antigripal en los consultorios médicos, algunas farmacias (para mayores de 10 años) y en los centros de vacunación infantil, Early Childhood Immunisation Centres (de 6 meses a 5 años de edad). Algunos lugares de trabajo también ofrecen la vacuna antigripal a su personal.
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	Es importante que llame antes de ir, y que haga una cita para cerciorarse de que su médico clínico tenga existencias de la vacuna antigripal.
More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19

Help and advice Ayuda y asesoramiento

Travelling Los viajes

Travelling interstate	Los viajes a otros estados
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	El ACT nunca cerró sus fronteras. Sin embargo, antes se recomendaba emprender solamente los viajes esenciales.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Los habitantes de Canberra deben examinar detenidamente la necesidad de viajar fuera de la región.
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.	Uno de los mayores riesgos de resurgimiento del COVID-19 en el ACT es que alguien traiga el virus a la región desde otro estado.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	Si opta por viajar, tiene la responsabilidad de mantener el distanciamiento físico y de aplicar buenas prácticas de higiene .
You should not travel if you are unwell.	No viaje si no se siente bien.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	Deberá cumplir las reglas del estado al que esté viajando.
Check the rules for each state or territory for more information.	Examine las reglas de cada estado o territorio para obtener mayor información.
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	Para obtener información acerca de las visitas a los hogares de NSW, consulte https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule
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 • Western Australia 	Encontrará más información sobre los otros estados en las páginas web gubernamentales siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Nueva Gales del Sur • Territorio del Norte • Queensland • Australia Meridional • Tasmania • Victoria • Australia Occidental

Travelling overseas	Los viajes al extranjero
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	El Gobierno de Australia ha impuesto una "prohibición de viajar" a los australianos que deseen viajar al extranjero.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	La prohibición de viajar ayudará a reducir la propagación del coronavirus en Australia y en el extranjero.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	Se dará consideración a exenciones si:
<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"> • usted habitualmente reside en el extranjero, • el viaje es esencial, • el viaje es de interés nacional o • el viaje responde a motivos solidarios o humanitarios.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	Para solicitar una exención contacte con el Department of Home Affairs.
Travelling overseas	Su viaje al extranjero
If you have returned home from overseas you will be quarantined in a designated facility (for example, a hotel) for 14 days.	Si regresó del extranjero deberá permanecer en cuarentena en instalaciones designadas para ello (por ejemplo un hotel) por 14 días.
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	El Gobierno de Australia ha impuesto una "prohibición de viajar" a los australianos que deseen viajar al extranjero.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	La prohibición de viajar ayudará a reducir la propagación del coronavirus en Australia y en el extranjero.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	Se dará consideración a exenciones si:
<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"> • usted habitualmente reside en el extranjero, • el viaje es esencial, • el viaje es de interés nacional o • el viaje responde a motivos solidarios o humanitarios.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	Para solicitar una exención contacte con el Department of Home Affairs.

More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

Education, universities, and childcare Educación, universidades y guarderías

Child Care	Los servicios de guardería
ACT Child Care centres remain open.	Los servicios de guardería del ACT siguen abiertos.
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.	Todos los demás servicios para la infancia, como los cuidados diurnos prolongados, cuidados diurnos en casa de familia, algunos cuidados fuera del horario escolar y los cuidados en vacaciones, pueden seguir en funcionamiento. Consulte al proveedor de su localidad para ver si los servicios han cambiado.
Schools	Las escuelas
ACT public school students and teachers have now returned to school.	Los alumnos y docentes de las escuelas públicas del ACT ya están de regreso.
If your child is unwell, do not send them to school.	Si su hijo está enfermo no lo envíe a la escuela.
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	Los alumnos y docentes con problemas crónicos de salud o sistemas inmunitarios debilitados podrán seguir estudiando/trabajando desde su casa.
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	Encontrará más información acerca de las clases presenciales en la página web de Education Directorate .
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	Para obtener información sobre las escuelas privadas (escuelas no estatales), que pueden tener arreglos diferentes, consulte directamente la página web de la escuela pertinente.
Universities	Universidades
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	Los proveedores de educación de Canberra hacen lo posible por prestar apoyo a los estudiantes durante esta crisis.

<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>Contacte con su institución para obtener información específica sobre el reinicio de las clases.</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
---	---

Public transport El transporte público

Public transport	El transporte público
<p>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.</p>	<p>Si bien los servicios de tranvía y autobuses, servicios de autobús flexible y transporte para necesidades especiales seguirán circulando, se insta a la población a que los use sólo cuando sea absolutamente necesario.</p>
<p>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.</p>	<p>Estos servicios son esenciales para muchas personas de nuestra comunidad que necesitan llegar a las tiendas, a citas y al trabajo, e instamos a la población a evitar los viajes no esenciales para ayudar a detener la propagación de COVID-19 en nuestra comunidad.</p>
<p>Please avoid using public transport if you feel unwell.</p>	<p>Evite usar el transporte público si no se siente bien.</p>
<p>Get on the bus from the rear door.</p>	<p>Súbase al autobús por la puerta de atrás.</p>
<p>Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.</p>	<p>Los conductores no abrirán las puertas delanteras sólo si hubiera un problema de seguridad en determinados sitios.</p>
<p>The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.</p>	<p>Como medida temporal y para aumentar la separación entre el conductor y los pasajeros, no se podrá usar el asiento delantero del autobús.</p>
<p>Always follow good hygiene practises when using public transport.</p>	<p>Aplique siempre buenas prácticas de higiene cuando use transporte público.</p>

Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	Hasta nuevo aviso no se aceptará dinero en efectivo en los autobuses de Transport Canberra. Use boletos MyWay o comprados previamente en una máquina dispensadora.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	Obtenga información sobre emisión y precio de billetes en https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway

Other transport Otros medios de transporte

Taxis and ride share	Los taxis y los viajes compartidos
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	Todavía se pueden usar taxis y servicios de viaje compartido en el ACT.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices [link to translated information on hygiene practices].	Si usa un taxi o servicio de viaje compartido debería seguir los consejos de ACT Health acerca de las buenas prácticas de higiene [link to translated information on hygiene practices].
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.	No use un taxi o servicio de viaje compartido si no se siente bien. Si tiene síntomas de COVID-19 y no tiene otra manera de llegar a un centro para análisis, llame a Healthdirect al 1800 022 222 para hablar acerca de otras opciones de transporte.
More information	Mayor información
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport

Community support Apoyo comunitario

Support for seniors in the ACT, including essential services	Apoyo para la tercera edad en el ACT, incluidos los servicios esenciales
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.	Existe un número para ancianos o Seniors Information Line que atiende de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 horas. Cuenta con personal para responder sus llamadas, escuchar sus preocupaciones y ofrecer asesoramiento.

They will be able to provide detail on the following services:	El personal podrá darle datos sobre los servicios siguientes:
<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"> • ACT Seniors Cards y descuentos • actividades sociales • opciones de atención de la tercera edad y jubilación • asistencia en el hogar • transporte • servicios comunitarios y gubernamentales.
The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.	Llame a Seniors Information Line al 6282 3777 o consulte la página web del Council of the Ageing.
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.	Algunos supermercados también están respondiendo a las necesidades de las personas ancianas: ofrecen una hora para las compras sólo para las personas vulnerables que poseen identificación apropiada de concesiones otorgadas por el Gobierno.
These supermarkets include:	Estos supermercados incluyen los siguientes:
<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"> • Woolworths: Horario comunitario los lunes, miércoles y viernes de 7 a 8 horas • Coles: Horario comunitario los lunes, miércoles y viernes de 7 a 8 horas, • Feria Fyshwick Fresh Food: Horario para las compras de los ancianos los jueves y viernes de 7 a 8 horas
Canberra Relief Network	Canberra Relief Network
The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.	La red de asistencia Canberra Relief Network ayuda a proporcionar alimentos y artículos domésticos no perecederos de primera necesidad a las personas vulnerables del ACT.
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	Para obtener más información sobre la Canberra Relief Network llame al 1800 43 11 33.

Support for temporary visa holders	Apoyo para titulares de visas temporarias
<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>El Gobierno del ACT está ayudando a los titulares de visas temporarias y estudiantes internacionales durante COVID-19.</p> <p>Muchos titulares de visas temporarias no reúnen las condiciones para Job Keeper.</p> <p>El Gobierno adjudicó \$450,000 para prestar apoyo a estos Canberranos.</p> <p>Dichos fondos ayudarán a las personas que no puedan regresar a su país, trabajar o recibir apoyo del Gobierno de Australia.</p> <p>También ayudará con lo esencial para que las personas puedan sobrevivir este período.</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>Los Canberranos que soliciten asilo deberán llamar a Companion House Reception al (02) 6251 4550.</p> <p>Esta oficina atiende los lunes, martes, jueves y viernes de 10 a 17 horas.</p> <p>Además, pueden enviar un e-mail a Companion House a info@companionhouse.org.au.</p> <p>Deberán haber presentado una solicitud de protección (protection application) ante el Department of Home Affairs.</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 • Temporary Protection visas • temporary work visas • family visas 	<p>Los Canberranos titulares de otras visas temporarias deberán llamar al Red Cross ACT Migration Support Program HUB al (02) 6234 7695.</p> <p>También pueden enviar un e-mail a la Cruz Roja (Red Cross) a hspcanberra@redcross.org.au.</p> <p>Ello incluye los titulares de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • visas transitorias • visas Safe Haven Enterprise • visas de Temporary Protection • visas de trabajo temporales • visas familiares.
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>Si es un estudiante internacional, póngase en contacto con su institución.</p>
<p>Migrants, refugees, asylum seekers, and humanitarian entrants can also get help through the Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund.</p> <p>To find out more, please visit the Migrant and Refugee Settlement Services website.</p>	<p>Los inmigrantes, refugiados, solicitantes de asilo y las personas que llegaron por motivos humanitarios también pueden recibir ayuda por medio del fondo de ayuda de emergencia Migrant and Refugee Settlement Services.</p> <p>Para informarse más consulte la página web Migrant and Refugee Settlement Services.</p>
<p>More information</p>	<p>Mayor información</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</p>

Tenants and landlords Inquilinos y propietarios

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

Sport and fitness Deportes y gimnasios

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

Financial support Apoyo financiero

ECONOMIC SUPPORT	APOYO ECONÓMICO
Business Liaison Team	Equipo de enlace comercial
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.	Ya está disponible el número de teléfono para brindar explicaciones a las empresas sobre el apoyo que el Gobierno del ACT pone a su disposición con motivo de los cambios a la actividad comercial habitual causados por COVID-19.
The number you can call is 02 6205 0900.	Podrá llamar al 02 6205 0900.
Hardship rates deferral arrangements	Disposiciones para diferir las tasas municipales por dificultades financieras
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.	La Oficina de Rentas del ACT, ACT Revenue Office, tiene un nuevo trámite para diferir las tasas municipales de los propietarios que viven en su propia casa y que afrontan dificultades financieras debido al COVID-19. No se cobrarán intereses sobre el monto diferido.

The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	El aplazamiento será por 12 meses si los ingresos de la familia se han visto reducidos drásticamente (en un 25% como mínimo) por los motivos siguientes:
<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"> • desempleo, • reducción de las horas de trabajo o • una pérdida de los ingresos de una pequeña empresa.
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	Los criterios de elegibilidad incluirán una prueba de ingresos (ingresos de la familia inferiores a \$160.000 antes de impuestos).
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website.	Para solicitar el diferimiento deberá rellenar un formulario sencillo de solicitud en línea que encontrará en la página web de la ACT Revenue Office.
Six-month waiver of payroll tax	Exención por seis meses del impuesto a la nómina o payroll tax
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.	Las empresas que se hayan visto afectadas directamente por las necesidades impuestas por COVID-19 podrán recibir una exención de seis meses del payroll tax de abril a septiembre de 2020.
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	Las empresas deberán rellenar un formulario sencillo de solicitud en línea que encontrarán en la página web de la ACT Revenue Office para confirmar que reúnen las condiciones.

[Jobs for Canberrans](#) [Empleos para los Canberranos](#)

Jobs for Canberrans	Empleos para los residentes de Canberra
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.	El Gobierno del ACT creó el Jobs for Canberrans Fund, que ofrecerá oportunidades de trabajo a la fuerza laboral ocasional o semicualificada que perdió su empleo debido a COVID-19.
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	Los empleos se pondrán a disposición de las personas más necesitadas. Se dará mayor prioridad a las personas que no reúnan las condiciones para recibir apoyo del Gobierno de Australia.

Steps to sign-up	Pasos para inscribirse
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	Para inscribirse deberá tener una cuenta ACT Digital que le permita:
<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"> • recibir notificaciones sobre nuevas vacantes de empleo • presentarse a las vacantes de empleo en línea • actualizar fácilmente sus datos de contacto.
To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	Para presentarse a cualquiera de los empleos posiblemente deba presentar una solicitud en línea y un currículum con un listado de sus capacidades y experiencia.
Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/	Presente su solicitud aquí: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/