

Contents உள்ளடக்கங்கள்

General information பொதுவான தகவல்	2
COVID-19 Helpline COVID-19 உதவி இலக்கம்.....	2
Interpreter information மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தகவல்.....	2
About COVID-19 (coronavirus) COVID-19 பற்றி (கொரோனா வைரஸ்).....	3
Protect yourself and others உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்தல்.....	5
Feeling unwell? உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறதா?.....	5
Getting tested சோதனைக்கு உட்படுதல்	5
Good hygiene நல்ல சுகாதாரம்.....	7
Physical distancing சமூக இடைவெளி	8
At risk groups அதிக ஆபத்திலுள்ளோர்.....	8
Quarantine and isolation தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் விலகியிருத்தல்	9
Groups and gatherings குழுக்கள் மற்றும் ஒன்றுகூடல்கள்	10
Mental health and wellbeing மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வு.....	11
The flu and COVID-19 சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் COVID-19	12
Help and advice உதவி மற்றும் ஆலோசனை	13
Travelling பயணம்.....	13
Education, universities, and childcare கல்வி, பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் சிறுவர்பராமரிப்பு	15
Public transport பொதுப்போக்குவரத்து.....	17
Other transport பிற போக்குவரத்து.....	18
Community support சமூக ஆதரவு.....	19
Tenants and landlords குத்தகைதாரர்கள் மற்றும் நில உரிமையாளர்கள்	22
Sport and fitness விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி.....	22
Financial support நிதி உதவி	23
Jobs for Canberrans கன்பராவாசிகளுக்கான வேலைகள்.....	24

General information பொதுவான தகவல்

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	கன்பரா, COVID-19 பரவலைத் தடுத்து நிறுத்துங்கள். எமது சமூகத்தைப் பாதுகாப்பது எம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உட்பட நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அனைத்து தகவல்களையும் பிந்திய செய்திகளையும் பெற்றிட ACT அரசின் covid19.act.gov.au என்ற பிரத்தியேக இணையத்தளத்துக்கு செல்லுங்கள்.

COVID-19 Helpline COVID-19 உதவி இலக்கம்

New COVID-19 helpline for Canberrans	கன்பராவாசிகளுக்கான புதிய COVID-19 உதவி இலக்கம்
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	கன்பராவாசிகளுக்கு COVID-19 குறித்த தகவல்களை வழங்குவதற்கான புதிய உதவி இலக்கமொன்றை ACT அரசு அறிவித்துள்ளது.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	026207 7244 என்ற COVID-19 உதவி இலக்கத்தை தினமும் காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணிவரை தொடர்புகொள்ள முடியும்.

Interpreter information மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் தகவல்

Can I still access an interpreter?	நான் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவரையும் பயன்படுத்த முடியுமா?
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	ஆம், Translating and interpreting Service National ஊடாக நீங்கள் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவரைப் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

About COVID-19 (coronavirus) COVID-19 பற்றி (கொரோனா வைரஸ்)

What is Coronavirus or COVID-19?	Coronavirus அல்லது COVID-19 என்றால் என்ன?
<p>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).</p>	<p>Coronaviruses என்பது மனிதர்களையும் விலங்குகளையும் பாதிக்கக்கூடிய வைரஸ் குழுவாகும். coronaviruses மனிதர்களில் சளி மற்றும் சமிபாட்டுத்தொகுதியில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் உள்ளிட்ட இலேசான உடல்நலக்குறைவினையும் SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) மற்றும் MERS (Middle East Respiratory Syndrome) போன்றவற்றால் ஏற்படும் கடுமையான உடல்நலக்குறைவினையும் உண்டாக்கும்.</p>
<p>A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.</p>	<p>வைரஸ் என்பது ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு இலகுவாகத் தொற்றும் ஒரு நோய்க்கிருமியாகும்.</p>
<p>The key symptoms of coronavirus are:</p>	<p>Coronavirus-க்கான முக்கிய அறிகுறிகள்.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • காய்ச்சல் • இருமல் • தொண்டை நோவு • மூச்சுத்திணறல்
<p>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.</p>	<p>COVID-19 நோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளான பின்னர் நமது உடலில் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கான கால எல்லை 2-14 நாட்கள் என தற்போதைய மதிப்பீடுகள் கூறுகின்றன.</p>
<p>How does coronavirus spread?</p>	<p>Coronavirus எவ்வாறு பரவுகின்றது?</p>
<p>Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.</p>	<p>Coronavirus நோய்க்கிருமியுடன் இருப்பவர்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது இது பரவுகின்றது.</p>
<p>Small drops of water from the virus can come through the air into your body.</p>	<p>இதன்போது வெளியேறும் சிறிய நீர்த்திவலைகள் காற்றினூடு உங்கள் உடலுக்குள் செல்லக்கூடும்.</p>

The virus can be on things you touch.	நீங்கள் தொடுகின்ற பொருட்களிலும் வைரஸ் இருக்கக்கூடும்.
For example,	உதாரணமாக
<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • ஷொப்பிங் தள்ளுவண்டிகள் • கதவு கைபிடிிகள் • மின்விளக்கு ஆளிகள்(<i>switches</i>) • கணினிகள் மற்றும் தொலைபேசிகள்
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	உங்கள் கைகளில் வைரஸ் இருந்தால் உங்களது கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை நீங்கள் தொடும்போது அது உங்கள் உடலுக்குள் செல்லக்கூடும்.
What is community transmission?	சமூக பரவல் என்றால் என்ன?
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	சமூக பரவல் என்பது அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் நோய்த்தொற்றுக்குள்ளாகும் அதே நேரம் COVID-19-இன் நேரடி மூலத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதுபோதல்.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	சமூக இடைவெளி, வீட்டில் தங்கியிருத்தல் மற்றும் நல்ல சுகாதாரத்தை பேணுதல் ஆகியவை சமூக பரவலைத் தடுக்க உதவும்.

Protect yourself and others உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்தல்

Feeling unwell? உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறதா?

Should I get tested for COVID-19?	COVID-19-க்கு நான் சோதிக்கப்பட வேண்டுமா?
You should get tested for COVID-19 if:	பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் COVID-19-க்கு நீங்கள் சோதிக்கப்பட வேண்டும்:
<ul style="list-style-type: none">Fever (37.5°C or greater)Recent history of fever, such as chills or night sweatsRespiratory infection, such as cough, sore throat, or shortness of breath.	<ul style="list-style-type: none">காய்ச்சல் (37.5 °C அல்லது அதற்கு மேல்)சமீபத்தில் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருந்தால், chills அல்லது night sweats போன்றவைஇருமல், தொண்டை நோவு அல்லது மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்கள்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 சோதனைக்கு உட்படுதல்

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	எனக்கு நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் என்ன செய்வது? ACT-யில் நான் எங்கே போவது?
Limit being around other people.	மற்றவர்களோடு சேர்ந்திருப்பதை மட்டுப்படுத்துங்கள்.
Call your GP, testing can be organised if needed.	உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அழையுங்கள். தேவையென்றால் சோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யப்படும்.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	பின்வருவனவற்றில் ஏதாவதொரு Respiratory Assessment Clinic-க்கு செல்லுங்கள்.

<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. • 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"> • <i>Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston.</i> ஒவ்வொருநாளும் காலை 7.30 முதல் இரவு 10.00 மணிவரை திறந்திருக்கும். முன்வாசலிலுள்ள முகக்கவசம் மற்றும் hand sanitiser-ஐ பயன்படுத்துங்கள். • <i>Exhibition Park கண்பராவினிலுள்ள Drive Through Respiratory Assessment Clinic. EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell.</i> ஒவ்வொருநாளும் காலை 9.30 முதல் மாலை 6.00 மணிவரை திறந்திருக்கும். இங்கு பொதுப்போக்குவரத்திலோ அல்லது நடந்தோ செல்லமுடியாது. • உங்களுக்கு கடுமையான உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் அல்லது சுவாசிப்பதற்கு சிரமம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள். நெஞ்சுவலி அல்லது கட்டும் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் 000 என்ற இலக்கத்தை அழைத்து ஆம்புலன்ஸை வரவழையுங்கள்.
<p>What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?</p>	<p>எனக்கு COVID-19 தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதாக சோதனையில் தெரியவந்தால் ACT-யில் இது எவ்வாறு கையாளப்படும்?</p>
<p>The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.</p>	<p>The ACT Communicable Disease Control (CDC) குழுவினர் உங்களைத் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் யார் யாருக்கருகில் இருந்தீர்கள் என்பதை அறிந்துகொள்வார்கள்.</p>
<p>They will call the people you have been near and tell them what to do.</p>	<p>உங்களுக்கு அருகில் இருந்தவர்களைத் தொடர்புகொண்டு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துவார்கள்.</p>
<p>Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.</p>	<p>COVID-19 தொற்றிலிருந்து முழுமையாக விடுபடும்வரை வீட்டில் இருந்துகொண்டு சுய தனிமையை கடைப்பிடியுங்கள்.</p>
<p>You will be told if you need to go to hospital.</p>	<p>நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டுமென்றால் உங்களுக்குச் சொல்லப்படும்.</p>
<p>Someone will check on you every day and will arrange for more testing.</p>	<p>உங்களை யாராவது ஒருவர் ஒவ்வொரு நாளும் பார்த்துக்கொள்வதுடன் மேலதிக சோதனைகளுக்கும் ஏற்பாடு செய்யப்படும்.</p>

More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய மேலதிக விபரங்கள் covid19.act.gov.au என்ற ACT அரசின் பிரத்தியேக இணையத்தளத்தில் உள்ளன.
If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.	உங்களுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால், அலுவலக நேரத்தில் (02) 5124 9213 என்ற இலக்கத்திலோ அல்லது அதற்குப் பின்னரென்றால் (02) 9962 4155 என்ற இலக்கத்திலோ அழைத்து என்ன செய்ய வேண்டுமென்று அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் அல்லது நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால், 000 என்ற இலக்கத்தை அழைத்து ஆம்புலன்ஸை வரவழையுங்கள். உங்களுக்கு COVID-19 தொற்று இருப்பதை தெரியப்படுத்துங்கள்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 நல்ல சுகாதாரம்

<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"> • உங்கள் கைகளை ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் நன்கு கழுவுங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்துங்கள். கைகளின் முன்பக்கம் மற்றும் பின்பக்கம் கழுவுங்கள். பெருவிரல்கள் மற்றும் விரலிடுக்குகளுக்கிடையில் கழுவுங்கள். • உங்களது கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயை உங்கள் கைகளால் தொடாதிருங்கள். • உங்களது முழங்கைக்குள் இருமுங்கள். • பொது இடங்களில் ஏதாவது பொருட்களைத் தொட்டால் hand sanitiser பயன்படுத்துங்கள். உதாரணமாக ஷாப்பிங் தள்ளுவண்டிகள். • Tissue ஒன்றில் தும்முங்கள். பயன்படுத்திய tissue-வை குப்பைத்தொட்டியில் வீசுங்கள். உங்கள் கைகளை மீண்டும் கழுவுங்கள்.
--	--

Physical distancing சமூக இடைவெளி

<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"> • உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் 1.5 மீட்டர் தூரத்தைப் பேணுங்கள். அதே போல் 4 சதுர மீட்டருக்கு ஒருவர் என்ற கட்டுப்பாட்டையும் பின்பற்றுங்கள். • பத்துக்கும் மேற்பட்டோர் ஒன்றுகூடுவதைத் தவிர்க்கவும். • கைகுலுக்குவது, கட்டிப்பிடிப்பது அல்லது மற்றவர்களை முத்தமிடுவதைத் தவிர்க்கவும். • பணத்திற்கு பதிலாக “tap and go” கொடுப்பனவு முறையைப் பயன்படுத்தவும்.
<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>முதியோர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் அல்லது மருத்துவமனைகளில் உள்ளோர், முதியவர்கள், கைக்குழந்தைகள் அல்லது நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தோர் உட்பட எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களைச் சந்திப்பதைக் குறைக்கவும்.</p>

At risk groups அதிக ஆபத்திலுள்ளோர்

<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>COVID-19 காரணமாக சிலர், மற்றவர்களை விட கடுமையான நோய்நிலைமைக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.</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>COVID-19 காரணமாக அதிக சிக்கல்கள் ஏற்படும் ஆபத்தில் உள்ளவர்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 70 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள் • நீண்டகால நோய்நிலைமைகளால் பாதிக்கப்பட்ட, 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள் • நோயெதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமான நிலையில் உள்ளவர்கள் • ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நீண்டகால நோய்நிலைமைகளுடன் உள்ள, 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பூர்வகுடி மற்றும் டொரஸ் ஸ்ட்ரெய்ட் தீவு மக்கள்

The Community Services Directorate website has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak.	COVID-19 பரவல் காலத்தில் அதிக ஆபத்திலுள்ளவர்களுக்கான சமூக ஆதரவு மற்றும் உதவிகள் குறித்த விரிவான தகவல்கள் Community Services Directorate இணையத்தளத்தில் உள்ளது.
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.	முதியவர்கள் போன்ற எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களைப் பார்வையிடச்செல்லும்போது, அதிக சிரத்தையுடன் சமூக இடைவெளியைப் பேணுவதும் நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதும் அவசியம் என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் விலகியிருத்தல்

What does self-isolation mean for me and my family?	சுய தனிமை (self-isolation) எனக்கும் என்னுடைய குடும்பத்திற்கும் எதை அர்த்தப்படுத்துகிறது?
<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. 	<ul style="list-style-type: none"> • வீட்டில் இருப்பதுடன் வீட்டிலுள்ள ஏனைய குடும்ப அங்கத்தினர்களிடமிருந்தும் விலகியிருத்தல். • வீட்டிற்கு விருந்தினர்களை வரவழைக்க வேண்டாம். • நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை தொடருங்கள். • உங்களிடம் முகக்கவசம் இருந்தால் அதை அணிந்துகொள்ளுங்கள். • அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். • உடல்நிலை மிகவும் மோசமடைந்தால் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் மாத்திரமே மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்.

<ul style="list-style-type: none"> 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"> நெஞ்சுவலி அல்லது கடும் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் ஆம்புலன்ஸ் ஒன்றை அழையுங்கள். உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கலாம் என அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.
What does it mean to quarantine?	தனிமைப்படுத்தப்படுவதன் அர்த்தம் என்ன?
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.	வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பது என்பது நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் 14 நாட்கள் தங்க வேண்டும் என்பதாகும். நீங்கள் வேலை, பள்ளி, அல்லது கடைகள், cafes, உணவகங்கள் போன்ற பொது இடங்களுக்குச் செல்ல முடியாது. நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்போது உங்களைப் பார்க்க வரவேண்டாம் என்று மற்றவர்களிடம் சொல்ல வேண்டும்.
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும்போது, உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றதா என, உங்களது உடல்நலத்தை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 குழுக்கள் மற்றும் ஒன்றுகூடல்கள்

More information	மேலதிக விபரங்கள்
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

<p>How do I keep my mind healthy?</p>	<p>என்னுடைய மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது எப்படி?</p>
<p>We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.</p>	<p>நாம் அனைவரும் நிலைமைகளைச் சமாளிக்க வெவ்வேறு வழிகளைப் பின்பற்றுவோம். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதில் நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில் வையுங்கள்.</p>
<p>Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.</p>	<p>எதிர்காலத்தைப் பற்றிய குழப்பமும் நிச்சயமற்றதன்மையும் ஏற்படுவது, இதுபோன்ற நேரத்தில் ஏற்படும் சாதாரணமான, புரிந்துகொள்ளக்கூடிய எதிர்வினையாகும்.</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"> ○ உங்களது வழக்கமான செயற்பாடுகளை தொடர்ந்து பேணுங்கள். ○ உங்கள் குடும்பத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொலைபேசி, ஸ்கைப் அல்லது மின்னஞ்சல் வழியாக பேசுங்கள். ○ ஊடகங்கள் மற்றும் சமூகவலைத்தளங்கள் உங்களை மகிழ்ச்சியற்றவராகவோ அல்லது பயமாகவோ உணரச்செய்தால் அவற்றில் செலவிடும் நேரத்தை மட்டுப்படுத்துங்கள். ○ தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
<p>Where can I get support?</p>	<p>எங்கே உதவி பெறலாம்?</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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ உங்களது குடும்ப வைத்தியரை அழையுங்கள். ○ அழையுங்கள் headspace Canberra - 5109 9700 https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ என்ற அவர்களது இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். ○ Lifeline கன்பரா -13 11 14 ○ அழையுங்கள் Kids Helpline -1800 551 800 https://kidshelpline.com.au என்ற அவர்களது இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். ○ அழையுங்கள் St Vincent de Paul Canberra - (02) 6282 2722 ○ அழையுங்கள் Anglicare (Canberra) - (02) 6245 7100 ○ அழையுங்கள் Anglicare (Goulburn) - (02) 4823 4000 ○ அழையுங்கள் MensLine Australia - 1300 78 99 78

<ul style="list-style-type: none"> ○ 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"> ○ அழையுங்கள் Suicide Call Back Service - 1300 659 467 ○ அழையுங்கள் NSW Mental Health Line - 1800 011 511 ○ அழையுங்கள் COVID-19 National Hotline - 1800 675 398 ○ அழையுங்கள் Canberra Health Services Access Mental Health - 1800 629 354 அல்லது 02 6205 1065
---	---

The flu and COVID-19 சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் COVID-19

Are COVID-19 and influenza the same?	COVID-19 மற்றும் influenza ஆகிய இரண்டும் ஒன்றா?
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.	இல்லை. COVID-19 மற்றும் influenza (flu) ஆகியவை வெவ்வேறு வைரஸ்களால் ஏற்படுகின்றன. COVID-19 மற்றும் influenza இரண்டும் சுவாச நோயை ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்விரண்டுக்குமான அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் ஒரேமாதிரியானவை. இலேசானது முதல் கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். சில நேரங்களில் மரணத்தை ஏற்படுத்துமளவுக்கு அபாயகரமானவை.
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.	இரண்டு வைரஸ்களுக்கும் இடையிலான ஒரு முக்கியமான வேறுபாடு, நோயரும்பல் காலம்.(நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டதிலிருந்து அறிகுறிகள் தோன்றுவது வரையான காலம்) Influenza பொதுவாக COVID-19 ஐ விட குறுகிய நோயரும்பல் காலத்தைக் கொண்டுள்ளது.
While both viruses can cause severe disease, it appears severe and critical disease occurs more commonly in people with COVID-19 compared to influenza.	இரண்டு வைரஸ்களும் கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றபோதிலும், influenzaவுடன் ஒப்பிடும்போது பொதுவாக COVID-19 ஒருவரில் கடுமையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாக தெரிவிக்கப்படுகிறது.
Will the flu vaccine protect me against COVID-19?	Flu தடுப்பூசி COVID-19 க்கு எதிராக என்னைப் பாதுகாக்குமா?
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	Flu தடுப்பூசி COVID-19 க்கு எதிராக உங்களைப் பாதுகாக்காது. ஆனால் influenza தொற்றைத் தடுக்க ஒவ்வொரு ஆண்டும் தடுப்பூசி போடுவது அவசியம் என பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் influenza

lower your immunity and make you susceptible to other illnesses, like COVID-19.	தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டால், அது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, COVID-19 போன்ற பிற நோய்களுக்கு ஆளாகுவதற்கு வழிகோலாகிறது.
Where can I get the flu vaccine?	Flu தடுப்பூசியை நான் எங்கே பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?
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.	Influenza தடுப்பூசிகளை குடும்ப மருத்துவர்களிடம் சென்று போட்டுக்கொள்ளலாம். சில மருந்தகங்களிலும் (10 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு) மற்றும் ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ நோய்த்தடுப்பு மையங்களிலும் (6 மாதங்கள் முதல் 5 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு) கிடைக்கின்றன. சில பணியிடங்கள் தமது ஊழியர்களுக்கு influenza தடுப்பூசிகளை வழங்குகின்றன.
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் flu தடுப்பூசி இருப்பதை உறுதிப்படுத்த, ஒரு அழைப்பை மேற்கொண்டு முன்பதிவு செய்துகொள்வது முக்கியம்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 உதவி மற்றும் ஆலோசனை

Travelling பயணம்

Travelling interstate	வேறுமாநிலங்களுக்கு பயணம் செய்தல்
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	ACT எல்லைகள் ஒருபோதும் மூடப்படவில்லை. இருப்பினும் முன்னர் அத்தியாவசிய பயணம் மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தது.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	கன்பரா பிராந்தியத்திற்கு வெளியே பயணிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை நீங்கள் கவனமாக பரிசீலிக்க வேண்டும்.

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.	யாரோ ஒருவர், வைரலை வேறு மாநிலத்திலிருந்து, பிராந்தியத்திற்குள் கொண்டு வந்தால், அது ACT-இல் COVID-19 மீண்டும் தோன்றுவதற்கான மிகப்பெரிய ஆபத்தினை உருவாக்கும்.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	நீங்கள் பயணம்செய்யத் தீர்மானித்தால், சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பது மற்றும் நல்ல சுகாதாரத்தைப் பேணுவது உங்கள் பொறுப்பாகும்.
You should not travel if you are unwell.	உங்களுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் நீங்கள் பயணம் செய்யக்கூடாது.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	நீங்கள் பயணிக்கும் மாநிலத்திலுள்ள விதிகளை நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும்.
Check the rules for each state or territory for more information.	மேலும் தகவலுக்கு ஒவ்வொரு மாநிலத்தினதும் அல்லது பிராந்தியத்தினதும் விதிகளைப் பார்வையிடவும்
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	NSW மாநிலத்திலுள்ள வீடுகளுக்குச் செல்வது தொடர்பிலான விபரங்களைப் பெற: 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 	பிற மாநிலங்களைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, பின்வரும் அரசு வலைத்தளங்களைப் பார்வையிடவும்: <ul style="list-style-type: none"> • New South Wales • Northern Territory • Queensland • South Australia • Tasmania • Victoria • Western Australia
Travelling overseas	வெளிநாட்டுப் பயணம்
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	ஆஸ்திரேலியர்கள் 'வெளிநாட்டுப்பயணம் மேற்கொள்ள வேண்டாம்' என ஆஸ்திரேலிய அரசு தடைவிதித்துள்ளது.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	இந்த பயணத்தடை ஆஸ்திரேலியாவிலும் வெளிநாடுகளிலும் கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.

Exemptions to the travel ban may be considered if:	இப்பயணத்தடைக்கான விதிவிலக்கு வழங்குவது தொடர்பில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பரிசீலிக்கப்படும்:
<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"> • நீங்கள் வழக்கமாக வெளிநாட்டில் வசிக்கிறீர்கள்; • பயணம் மிக அவசியம்; • பயணம் தேசிய நலன் கருதியது; அல்லது • பயணம் கருணை அடிப்படையிலானது அல்லது மனிதாபிமான காரணங்களுக்கானது.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	விதிவிலக்கு பெறுவதற்கு விண்ணப்பிக்க, நீங்கள் Department of Home Affairs-ஐ தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
More information	மேலதிக விபரங்கள்
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

Education, universities, and childcare கல்வி, பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் சிறுவர்பராமரிப்பு

Child Care	சிறுவர் பராமரிப்பு
ACT Child Care centres remain open.	ACT சிறுவர் பராமரிப்பு மையங்கள் திறந்தே இருக்கின்றன.
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.	Long day care, family day care, சில out of school hours care மற்றும் vacation care போன்ற ஏனைய அனைத்து early childhood சேவைகள் தொடர்ந்து செயல்படலாம். சேவைகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளனவா என்பதை அறிய, உங்கள் சேவை வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.
Schools	பள்ளிகள்
ACT public school students and teachers have now returned to school.	ACT அரசு பள்ளி மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் இப்போது பள்ளி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பியுள்ளனர்.

<p>Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.</p>	<p>வெறொரு நோய்நிலைமையால் பாதிக்கப்பட்ட அல்லது நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ள மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் வீட்டிலிருந்து படிக்க / வேலை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.</p>
<p>If your child is unwell, do not send them to school.</p>	<p>உங்கள் பிள்ளைக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால், அவர்களை பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டாம்.</p>
<p>More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.</p>	<p>நேருக்கு நேர் கற்றல் நடவடிக்கை குறித்த கூடுதல் தகவல்கள் Education Directorate இணையத்தளத்தில் கிடைக்கின்றன.</p>
<p>For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.</p>	<p>அரசு சாரா பள்ளிகள் வெவ்வேறு ஏற்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். சம்பந்தப்பட்ட பள்ளியின் இணையத்தளத்தை நேரடியாகப் பார்வையிடவும்.</p>
<p>Universities</p>	<p>பல்கலைக்கழகங்கள்</p>
<p>Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.</p>	<p>கன்பராவின் கல்வி வழங்குநர்கள், இந்த நெருக்கடிகாலப்பகுதி முழுவதும், மாணவர்களுக்கு உதவிவழங்க கடுமையாக உழைத்து வருகின்றனர்.</p>
<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>வகுப்புகளுக்குத் திரும்புவது குறித்த தகவலுக்கு உங்கள் நிறுவனத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.</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 பொதுப்போக்குவரத்து

Public transport	பொதுப்போக்குவரத்து
<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>Light rail மற்றும் பஸ் சேவைகள், flexible பஸ் சேவை மற்றும் விசேட தேவைக்குட்பட்டவர்களுக்கான போக்குவரத்துக்கள் தொடர்ந்தும் இயங்கினாலும், மிகவும் அவசியம் என்றால் மாத்திரமே அவற்றைப் பயன்படுத்துமாறு மக்களை நாம் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.</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>எமது சமூகத்திலுள்ள பலருக்கு கடைகளுக்குச் செல்லவும், முக்கிய சந்திப்புகள் மற்றும் வேலைக்குச் சென்றுவரவும் இச்சேவைகள் அவசியமானவை. அதேவேளை எமது சமூகத்தில் COVID-19 பரவலைத் தடுப்பதற்கு உதவும் நோக்கில் அநாவசிய பயணங்களைத் தவிர்க்குமாறு மக்களை நாம் கோருகிறோம்.</p>
<p>Please avoid using public transport if you feel unwell.</p>	<p>உங்களுக்கு உடல்நலமில்லை என்றால் தயவுசெய்து பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.</p>
<p>Get on the bus from the rear door.</p>	<p>பின்பக்க கதவு வழியாக பஸ்ஸினுள் ஏறுங்கள்.</p>
<p>Customers are to enter and exit the bus via the rear doors at all stops unless you require the front doors for low floor access.</p>	<p>பயணிகள் low floor access தேவைப்பட்டால் மாத்திரமே முன்கதவை பயன்படுத்தலாம். இல்லாவிடில் எல்லா நிறுத்தங்களிலும் பின்புற கதவு வழியாகவே ஏறி இறங்குமாறு கோரப்படுகிறார்கள்.</p>
<p>Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.</p>	<p>குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் பாதுகாப்பு சிக்கல்கள் எழுந்தால் மாத்திரமே ஓட்டுநர்கள் முன்கதவைத் திறக்கமாட்டார்கள்.</p>

The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	பஸ்ஸிலுள்ள முன் ஆசனம் தற்காலிகமாக மூடப்படும். இதன்மூலம் பயணிகளுக்கும் ஓட்டுநருக்கும் இடையில் மேலதிக இடைவெளி ஏற்படுத்தப்படும்.
Always follow good hygiene practises when using public transport.	பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும்போது நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்.
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	மறு அறிவித்தல்வரை Transport Canberra பஸ்களில் பணம் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. தயவுசெய்து MyWay அல்லது டிக்கெட் வாங்கும் இயந்திரங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட டிக்கெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	டிக்கெட்டுகள் மற்றும் கட்டண விபரங்களுக்கு https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway

Other transport பிற போக்குவரத்து

Taxis and ride share	Taxis மற்றும் ride share
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	ACT பிராந்தியத்தில் Taxis மற்றும் ride share சேவைகளை நீங்கள் தொடர்ந்தும் பயன்படுத்தலாம்.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices .	Taxi மற்றும் ride share சேவைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது ACT Health -இனால் வழங்கப்பட்ட நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் குறித்த ஆலோசனையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
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.	உங்களுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் Taxi மற்றும் ride share சேவைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது. COVID-19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டு, இதற்குரிய சோதனை நிலையங்களுக்குச் செல்வதற்கு வேறு வழியில்லை என்றால் 1800 022 222 என்ற இலக்கத்தில் Healthdirect-ஐ அழைத்து போக்குவரத்துக்கான மாற்று ஏற்பாடுகள் பற்றி பேசலாம்.

More information	மேலதிக விபரங்கள்
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport

Community support சமூக ஆதரவு

Support for seniors in the ACT, including essential services	ACT-யில் முதியோர்களுக்கான அத்தியாவசிய சேவைகள் உட்பட அவர்களுக்கான உதவிகள்
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.	<i>Seniors Information Line</i> திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9:00 - மாலை 5:00 மணி வரை திறந்திருக்கும். உங்கள் அழைப்புகளை எடுக்கவும், உங்கள் பிரச்சினைகளைக் கேட்கவும், ஆலோசனைகளை வழங்கவும் பணியாளர்கள் உள்ளனர்.
They will be able to provide detail on the following services:	அவர்கள் பின்வரும் சேவைகளைப் பற்றிய விவரங்களை வழங்குவார்கள்:
<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 மற்றும் சலுகைகள் • சமூக நடவடிக்கைகள் • முதியோர் பராமரிப்பு மற்றும் ஓய்வகால தெரிவுகள் • வீட்டு உதவிகள் • போக்குவரத்து • சமூக மற்றும் அரச சேவைகள்.
The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.	<i>Seniors Information Line</i> -ஐ 6282 3777 என்ற எண்ணில் தொடர்புகொள்ளலாம். அல்லது Council of The Ageing வலைத்தளத்தை நீங்கள் பார்வையிடலாம்.
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.	சில பல்பொருள் அங்காடிகள் வயதானவர்களின் தேவைகளை கருத்திற்கொண்டு, அரச சலுகை பெறுவதற்கான தகுதியுடைய முதியவர்கள், பொருட்களை வாங்குவதற்கென பிரத்தியேகமாக ஒரு மணிநேரத்தை ஒதுக்கியுள்ளன.

These supermarkets include:	இந்த பல்பொருள் அங்காடிகள் பின்வருமாறு:
<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 Community Hour 7am - 8am திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளி Coles Community Hour 7am - 8am திங்கள், புதன் மற்றும் வெள்ளி Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am வியாழன் மற்றும் வெள்ளி
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.	Canberra Relief Network, ACT பிராந்தியத்திலுள்ள பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு, உணவு மற்றும் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகாத அத்தியாவசிய பொருட்களை வழங்க உதவுகிறது.
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	Canberra Relief Network குறித்த மேலதிக விபரங்களைப்பெற 1800 43 11 33 ஐ அழைக்கவும்.
Support for temporary visa holders	தற்காலிக விசா வைத்திருப்பவர்களுக்கான உதவி
<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>COVID-19 பரவல் காலத்தில் தற்காலிக விசா வைத்திருப்பவர்களுக்கும் சர்வதேச மாணவர்களுக்கும் ACT அரசு உதவுகிறது.</p> <p>தற்காலிக விசாக்களில் உள்ள பலர் Job Keeper கொடுப்பனவுக்கு தகுதிபெறவில்லை.</p> <p>இத்தகைய கன்பராவாசிகளுக்கு உதவவென 450,000 டொலர்களை நாம் ஒதுக்கியுள்ளோம்.</p> <p>சொந்த இடத்திற்குச் செல்லவோ, வேலை செய்யவோ அல்லது ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கத்தின் கொடுப்பனவுகளைப் பெறவோ முடியாதவர்களுக்கு இந்நிதி உதவும்.</p> <p>இதனூடாக அடிப்படை உதவிகள் கிடைப்பதால், இக்காலகட்டத்தில் மக்கள் தமது வாழ்க்கையை கொண்டுநடத்த இது உதவும்.</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>புகலிடம்கோரும் கன்பராவாசிகள், தயவுசெய்து <i>Companion House Reception</i>-ஐ (02) 6251 4550 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.</p> <p>இந்த அலுவலகம் திங்கள், செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் 10am-5pm வரை திறந்திருக்கும்.</p> <p>நீங்கள் <i>Companion House</i> -க்கு மின்னஞ்சலும் அனுப்பலாம்: info@companionhouse.org.au</p> <p>நீங்கள் ஒரு <i>protection application</i> -ஐ <i>Department of Home Affairs</i>-இல் தாக்கல் செய்திருக்க வேண்டும்.</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>ஏனைய தற்காலிக விசாக்களில் உள்ள கன்பராவாசிகள், தயவுசெய்து <i>Red Cross ACT Migration Support Program HUB</i>-ஐ (02) 6234 7695 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.</p> <p>நீங்கள் <i>Red Cross</i> -க்கு மின்னஞ்சலும் அனுப்பலாம்: hspcanberra@redcross.org.au.</p> <p>பின்வரும் விசாக்களில் இருப்போரை இது உட்படுத்துகிறது:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bridging</i> விசாக்கள் • <i>Safe Haven Enterprise</i> விசாக்கள் • <i>Temporary Protection</i> விசாக்கள் • தற்காலிக வேலை விசாக்கள் • குடும்ப விசாக்கள்
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>நீங்கள் ஒரு சர்வதேச மாணவராக இருந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.</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>புலம்பெயர்ந்தோர், அகதிகள், புகலிடம் கோருவோர் மற்றும் மனிதாபிமான அடிப்படையில் உள்வாங்கப்பட்டவர்களும் <i>Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund</i> ஊடாக உதவிபெற முடியும்.</p> <p>மேலதிகமாக அறிந்துகொள்ள, தயவுசெய்து Migrant and Refugee Settlement Services இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.</p>
More information	மேலதிக விபரங்கள்
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support

Tenants and landlords குத்தகைதாரர்கள் மற்றும் நில உரிமையாளர்கள்

More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி

More information	மேலதிக விபரங்கள்
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 நிதி உதவி

ECONOMIC SUPPORT	பொருளாதார உதவி
Business Liaison Team	வணிக தொடர்பு குழு
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.	COVID-19 காரணமாக வர்த்தக நடவடிக்கைகளில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில், வர்த்தகர்களுக்கு ACT அரசாங்கத்திடமிருந்து கிடைக்கும் உதவிகள் குறித்த விளக்கங்களைப் பெறவென ஒரு உதவி இலக்கம் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
The number you can call is 02 6205 0900.	நீங்கள் அழைக்கக்கூடிய இலக்கம் 02 6205 0900.
Hardship rates deferral arrangements	இக்கட்டுநிலைமைகளுக்கான சொத்துவரி ஒத்திவைப்பு ஏற்பாடுகள்
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.	COVID-19 காரணமாக பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் தமது சொந்த வீட்டில் வாழ்பவர்களுக்கான சொத்துவரியை ஒத்திவைப்பதற்கான (rates deferrals) புதிய செயல்முறையை ACT Revenue Office மேற்கொண்டுள்ளது. ஒத்திவைக்கப்படும் தொகைக்கு வட்டி அறவிடப்படாது.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	பின்வரும் காரணிகளால் வீட்டு வருமானம் கணிசமாக (ஆகக்குறைந்தது 25%) குறைவடைந்திருந்தால் இந்த ஒத்திவைப்பு ஏற்பாடு 12 மாதங்களுக்கு நடைமுறைப்படுத்தப்படும்.
<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"> • வேலையின்மை; • வேலை நேரம் குறைக்கப்படல்; அல்லது • சிறு வணிக வருமான இழப்பு.
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	இதற்கு தகுதிபெறுவதற்கான அளவுகோல்களில் வருமான சோதனையும் அடங்கும் (வீட்டு வருமானம் வரிக்கு முன்னதாக \$160,000-க்கும் குறைவாக இருத்தல்)
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website .	சொத்துவரி ஒத்திவைப்புக்கு விண்ணப்பிக்க நீங்கள் ACT Revenue Office இணையதளத்தில் ஒரு எளிய விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

Six-month waiver of payroll tax	ஆறு மாத payroll tax தள்ளுபடி
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.	COVID-19 பரவலால் நேரடியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள வணிகங்கள் 2020 ஏப்ரல் முதல் செப்டம்பர் வரையான ஆறு மாத காலத்திற்கு payroll tax விலக்குப்பெற தகுதிபெறுகின்றன.
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	வணிகங்கள் தங்கள் தகுதியை உறுதிப்படுத்த ACT Revenue Office இணையதளத்தில் ஒரு எளிய விண்ணப்ப படிவத்தை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

Jobs for Canberrans கன்பராவாசிகளுக்கான வேலைகள்

Jobs for Canberrans	கன்பராவாசிகளுக்கான வேலைவாய்ப்பு
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.	COVID-19 பரவல் காரணமாக வேலைகளை இழந்த casual அல்லது semi-skilled தொழிலாளர் பிரிவில் உள்ளவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகளை வழங்கும் வகையில் Jobs for Canberrans Fund -ஐ ACT அரசு உருவாக்கியுள்ளது.
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	மிகுந்த தேவையிலுள்ளவர்களுக்கே வேலைவாய்ப்பு வழங்கப்படும். ஆஸ்திரேலிய அரசின் எந்தவொரு உதவியையும் பெறுவதற்கு தகுதிபெறாதவர்களுக்கு அதிக முன்னுரிமையளிக்கப்படும்.
Steps to sign-up	பதிவுசெய்வதற்கான படிமுறைகள்
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	பதிவுசெய்வோர் ஒரு ACT Digital கணக்கை வைத்திருக்க வேண்டும், இதன்மூலம்:
<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"> • புதிய வேலை வெற்றிடங்கள் குறித்த அறிவிப்புகளைப் பெறலாம் • வேலை வெற்றிடங்களுக்கு இணையவழி விண்ணப்பிக்கலாம் • உங்கள் தொடர்பு விவரங்களை எளிதாக புதுப்பிக்கலாம்.

<p>To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.</p>	<p>ஏதேனும் வேலைகளுக்கு விண்ணப்பிக்க, உங்களது திறன் மற்றும் அனுபவத்தை உள்ளடக்கிய CV மற்றும் இணையவழி விண்ணப்பத்தை சமர்ப்பிக்கும்படி கேட்கப்படுவீர்கள்.</p>
<p>Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>	<p>இங்கே விண்ணப்பிக்கவும்: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>