

## Contents विषय-सामग्री

General information सामान्य जानकारी.....	3
COVID-19 Helpline COVID-19 हेल्पलाइन.....	3
Interpreter information दुभाषिए के संबंध में जानकारी.....	3
About COVID-19 (coronavirus) COVID-19 (कोरोनावायरस) के बारे में.....	4
Protect yourself and others अपनी और दूसरों की सुरक्षा करें.....	5
Feeling unwell? क्या आप बीमार महसूस कर रहे/रही हैं?.....	5
Getting tested जाँच करवाना.....	6
Good hygiene अच्छी स्वच्छता-प्रथाएँ.....	7
Physical distancing शारीरिक दूरी.....	8
At risk groups खतरे वाले समूह.....	8
Quarantine and isolation संगरोध और एकाँतवास.....	9
Groups and gatherings जनसमूह और लोगों का जमा होना.....	10
Mental health and wellbeing मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण.....	10
The flu and COVID-19 COVID-19 और फ्लू.....	12
Help and advice सहायता और सलाह.....	13
Travelling यात्रा करना.....	13
Education, universities, and childcare शिक्षा, विश्वविद्यालय और शिशु देखभाल.....	15
Public transport जनपरिवहन.....	16

Other transport अन्य परिवहन .....	17
Community support समुदाय के लिए समर्थन .....	18
Tenants and landlords किराएदार और मकान-मालिक .....	21
Sport and fitness खेल और फिटनेस .....	21
Financial support वित्तीय समर्थन .....	21
Jobs for Canberrans Canberrans के लिए नौकरियाँ .....	23

## General information सामान्य जानकारी

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	कैनबरा, COVID-19 के फैलाव की रोकथाम करो। हमारे समुदाय की सुरक्षा करना सभी की जिम्मेदारी है।
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, <a href="https://covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a>	आपके पास क्या जानकारी होनी चाहिए तथा क्या करना चाहिए, इन बातों के बारे में पता करने के लिए और सबसे हाल के समाचारों के लिए ACT सरकार की समर्पित वेबसाइट <a href="https://covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a> पर जाएँ।

## COVID-19 Helpline COVID-19 हेल्पलाइन

<b>New COVID-19 helpline for Canberrans</b>	<b>कैनबरावासियों के लिए नई COVID-19 हेल्पलाइन</b>
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	ACT सरकार ने कैनबरावासियों को COVID-19 के बारे में जानकारी देने में सहायता के लिए एक नई हेल्पलाइन स्थापित की है।
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	आप COVID-19 हेल्पलाइन को 026207 7244 पर प्रत्येक दिन सुबह 8बजे से लेकर शाम 8बजे तक कॉल कर सकते/सकती हैं।

## Interpreter information दुभाषिए के संबंध में जानकारी

<b>Can I still access an interpreter?</b>	<b>क्या मैं अभी भी दुभाषिए का उपयोग कर सकता/सकती हूँ?</b>
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	हाँ, आप अभी भी राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा [Translating and interpreting Service National] के माध्यम से दुभाषिए का उपयोग कर सकते/सकती हैं।

## About COVID-19 (coronavirus) COVID-19 (कोरोनावायरस) के बारे में

<b>What is Coronavirus or COVID-19?</b>	<b>कोरोनावायरस या COVID-19 क्या है?</b>
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).	कोरोनावायरस मनुष्यों और जानवरों को प्रभावित करने वाले वायरसों के एक समूह में आते हैं। कोरोनावायरस मानव में आम सर्दी-जुकाम और जठरांत्र-संबंधी संक्रमणों जैसे हल्के स्तर की बीमारियों के साथ-साथ सार्स (गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम) [SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)] और मर्स (मध्य पूर्व श्वसन सिंड्रोम) [MERS (Middle East Respiratory Syndrome)] जैसी अधिक गंभीर बीमारियाँ भी पैदा कर सकते हैं।
A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	वायरस एक तरह की बीमारी होती है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैल सकती है।
The key symptoms of coronavirus are:	कोरोनावायरस के प्रमुख लक्षण हैं:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• fever</li> <li>• cough</li> <li>• sore throat</li> <li>• shortness of breath</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार</li> <li>• खाँसी</li> <li>• गले में खराश</li> </ul> साँस लेने में कठिनाई
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.	वर्तमान में यह अनुमान किया जाता है कि वायरस के संपर्क में आने के बाद लक्षणों के विकसित होने में 2-14 दिन लगते हैं।
<b>How does coronavirus spread?</b>	<b>कोरोनावायरस कैसे फैलता है?</b>
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	वायरस से संक्रमित लोगों के खाँसने या छींकने से कोरोनावायरस फैलता है।
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	हवा में पानी की छोटी-छोटी बूंदों के माध्यम से वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।
The virus can be on things you touch.	आपके द्वारा स्पर्श की जाने वाली वस्तुओं पर वायरस लगा हुआ हो सकता है।
For example,	उदाहरण के लिए,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• shopping trolleys</li> <li>• door handles</li> <li>• light switches</li> <li>• computers or phones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खरीदारी के लिए ट्रॉलियाँ</li> <li>• दरवाजों के हैंडल</li> <li>• लाइट के स्विच</li> <li>• कंप्यूटर या फोन</li> </ul>
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	आपके हाथ में वायरस लगने पर जब आप अपनी आँखों, नाक या मुँह को स्पर्श करते/करती हैं, तो यह आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।
<b>What is community transmission?</b>	<b>सामुदायिक फैलाव क्या होता है?</b>
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	सामुदायिक फैलाव में लोग बड़ी संख्या में बीमार पड़ जाते हैं और COVID-19 का सीधा स्रोत नहीं पाया जा सकता है।
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	सामाजिक दूरी, घर में रहने और अच्छी स्वच्छता बनाए रखने से सामुदायिक फैलाव को रोकने में सहायता मिल सकती है।

Protect yourself and others अपनी और दूसरों की सुरक्षा करें

Feeling unwell? क्या आप बीमार महसूस कर रहे/रही हैं?

<b>Should I get tested for COVID-19?</b>	<b>क्या मुझे COVID-19 के लिए जाँच करवानी चाहिए?</b>
You should get tested for COVID-19 if:	आपको COVID-19 के लिए जाँच करवानी चाहिए, यदि आप निम्नलिखित लक्षणों से ग्रस्त हैं:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fever (37.5°C or greater)</li> <li>• Recent history of fever, such as chills or night sweats</li> <li>• Respiratory infection, such as cough, sore throat, or shortness of breath.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार (37.5°से या इससे अधिक)</li> <li>• हाल ही में बुखार का इतिहास, जैसे सिहरन या रात में पसीना</li> <li>• श्वसन-संबंधी संक्रमण, जैसे खाँसी, गले में खराश या साँस लेने में परेशानी।</li> </ul>
<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell</a>

## Getting tested जाँच करवाना

<b>What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?</b>	<b>यदि मेरे शरीर में लक्षण विकसित होते हैं, तो मैं ACT में क्या कर सकता/सकती हूँ और कहाँ जा सकता/सकती हूँ?</b>
Limit being around other people.	दूसरे लोगों के आस-पास जाना कम करें।
Call your GP, testing can be organised if needed.	अपने जीपी को कॉल करें, यदि आवश्यक हो तो जाँच की व्यवस्था की जा सकती है।
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	इन स्थानों पर स्थित श्वसन आकलन क्लिनिक [Respiratory Assessment Clinic] में जाएँ:
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Drive Through Respiratory Assessment Clinic at Exhibition Park in Canberra. EPIC, Flemington Rd &amp; Northbourne Ave, Mitchell. Open 9:30am – 6:00pm every day. Cannot be accessed from public transport or on foot.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. खुलने का समय: प्रतिदिन सुबह 7:30बजे – रात 10:00बजे। प्रवेशद्वार पर उपलब्ध मास्क और हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।</li> <li>Drive Through Respiratory Assessment Clinic at Exhibition Park in Canberra. EPIC, Flemington Rd &amp; Northbourne Ave, Mitchell. खुलने का समय: प्रतिदिन सुबह 9:30बजे – शाम 6:00बजे। यहाँ जनपरिवहन से या पैदल चलकर नहीं पहुँचा जा सकता है।</li> <li>अस्पताल में केवल तभी आँ, यदि आप अत्यधिक बीमार हो जाएँ या साँस लेने में कठिनाई हो। अगर आपको सीने में दर्द या बहुत तेज बुखार हो रहा है, तो 000 पर कॉल करके एंबुलेंस बुलाएँ।</li> </ul>
<b>What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?</b>	<b>यदि ACT में मेरी COVID-19 की जाँच सकारात्मक निकलती है, तो क्या होगा?</b>
The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.	ACT संक्रामक रोग नियंत्रण (सीडीसी) [Communicable Disease Control (CDC)] टीम यह पता करने के लिए आपको कॉल करेगी कि आप किन लोगों के संपर्क में आए/आई हैं।
They will call the people you have been near and tell them what to do.	आप जिन लोगों के संपर्क में आए/आई हैं, यह उन लोगों को कॉल करके बताएंगी कि उन्हें क्या करना चाहिए।
Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	जब तक आप COVID-19 के लिए नकारात्मक न बन जाएँ, तब तक घर में एकांतवास करें।
You will be told if you need to go to hospital.	आपको बताया जाएगा कि आपको अस्पताल जाने की आवश्यकता है या नहीं।

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.	यदि आपको घर पर रहने के लिए कहा जाता है, तो आपको तब तक घर में एकांतवास करना चाहिए, जब तक आपको यह न बताया जाए कि आपके लिए सामान्य गतिविधियाँ फिर से आरंभ करना सुरक्षित है।
Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	प्रत्येक दिन कोई आपसे संपर्क करेगा और आगे के परीक्षणों की व्यवस्था करेगा।
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a>	एकांतवास के बारे में और अधिक जानकारी ACT सरकार की समर्पित वेबसाइट <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a> पर उपलब्ध है।
If you get sicker call <a href="tel:(02)51249213">(02) 5124 9213</a> during business hours or call <a href="tel:(02)99624155">(02) 9962 4155</a> after hours for what to do.	और अधिक बीमार महसूस करने पर कार्यकाल की अवधि में <a href="tel:(02)51249213">(02) 5124 9213</a> पर कॉल करें या कार्यकाल की अवधि से बाहर <a href="tel:(02)99624155">(02) 9962 4155</a> पर कॉल करें।
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	यदि आपको साँस लेने में कठिनाई हो रही है या आपके सीने में दर्द हो रहा है, तो 000 पर कॉल करके एंबुलेंस बुलाएँ। उन्हें बताएँ कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं।
<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</a>

### Good hygiene अच्छी स्वच्छता-प्रथाएँ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Do not touch your eyes, nose or mouth with your hands.</li> <li>• Cough into your elbow.</li> <li>• Use hand sanitiser after you touch things in public. For example, shopping trolleys.</li> <li>• Sneeze into a tissue. Throw the tissue in the bin. Wash your hands again.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने हाथों को दिन में बार-बार बहुत अच्छी तरह से धोएँ। साबुन और पानी का उपयोग करें। अपने हाथों को आगे और पीछे की तरफ धोएँ। उंगलियों और अंगूठे के बीच भी धोएँ।</li> <li>• हाथों से अपनी आँखों, नाक या मुँह को न छुएँ।</li> <li>• खाँसते समय कोहनी से अपने नाक-मुँह को ढकें।</li> <li>• सार्वजनिक वस्तुओं को छूने के बाद हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए, खरीदारी करने की ट्रॉलियाँ।</li> <li>• छींकते समय टिश्यू का प्रयोग करें। टिश्यू को कूड़ेदान में फेंक दें। फिर से अपने हाथ धोएँ।</li> </ul>
--	---

## Physical distancing शारीरिक दूरी

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep a distance of 1.5 metres between yourself and other people, as well as following the 1 person per 4 square metres rule.</li> <li>• Avoid gathering in crowds of more than 10 people.</li> <li>• Avoid shaking hands, hugging, or kissing other people.</li> <li>• Use “tap and go” payments, instead of cash.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अपने और दूसरे लोगों के बीच 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखें, साथ ही प्रत्येक 4 वर्ग मीटर के क्षेत्रफल में 1 व्यक्ति की उपस्थिति के नियम का पालन भी करें।</li> <li>• 10 लोगों से अधिक संख्या में एक-साथ इकट्ठा न होने की कोशिश करें।</li> <li>• हाथ मिलाने, आलिंगन करने, या अन्य लोगों को चुंबन देने से बचाव करें।</li> <li>• नकदी के बजाय “tap and go” भुगतान विधि का प्रयोग करें।</li> </ul>
<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>वृद्ध-देखभाल सुविधाओं या अस्पतालों, बुजुर्ग लोगों, शिशुओं, अथवा कमजोर प्रतिरक्षण तंत्र वाले कमजोर लोगों से कम से कम मेल-मुलाकात करने की कोशिश करें।</p>

## At risk groups खतरे वाले समूह

<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>कुछ लोगों के लिए दूसरों की तुलना में COVID-19 से गंभीर रूप से ग्रस्त होने का खतरा अधिक होता है, और आपको सुरक्षित रहने में सहायता देने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरती जा सकती है।</p>
<p>People most at risk of complications from COVID-19 are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• People aged 70 years and over</li> <li>• People aged 65 years and over with chronic medical conditions</li> <li>• People with compromised immune systems</li> <li>• Aboriginal and Torres Strait Islander people over the age of 50 with one or more chronic medical conditions</li> </ul>	<p>COVID-19 से पैदा होने वाली जटिलताओं के सबसे ऊँचे खतरे वाले लोगों में शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोग</li> <li>• लंबे समय तक चलने वाले चिकित्सीय रोगों से ग्रस्त 65 वर्ष से अधिक आयु के लोग</li> <li>• कमजोर रोग-प्रतिरक्षण तंत्र वाले लोग</li> <li>• लंबे समय तक चलने वाले एक या एकाधिक चिकित्सीय रोगों से ग्रस्त 50 वर्ष से अधिक आयु के आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग</li> </ul>



The <a href="#">Community Services Directorate website</a> has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak.	COVID-19 के प्रकोप के दौरान ऊँचे खतरे वाले लोगों के लिए उपलब्ध सामुदायिक सेवाओं और समर्थनों के बारे में विस्तृत जानकारी <a href="#">सामुदायिक सेवाएँ निदेशालय [Community Services Directorate] की वेबसाइट</a> पर दी गई है।
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.	याद रखें, वयोवृद्ध व्यक्तियों जैसे शारीरिक रूप से कमजोर लोगों से मुलाकात करने के लिए जाते समय हर समय शारीरिक दूरी बनाए रखना और हस्त व श्वसन स्वच्छता-प्रथाओं का अच्छी तरह से पालन करना महत्वपूर्ण है।
<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="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</a>	<a href="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</a>

### Quarantine and isolation संगरोध और एकाँतवास

<b>What does it mean to quarantine?</b>	<b>संगरोध करने का क्या अर्थ है?</b>
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.	घर में संगरोध करने का अर्थ है कि आप जहाँ भी हों, 14 दिनों के लिए आपको वहीं पर रहना चाहिए। आप कार्यस्थल, स्कूल, अथवा दुकानों या कैफे, रेस्तराओं जैसे सार्वजनिक क्षेत्रों में नहीं जा सकते/सकती हैं। आपको लोगों को यह बताना चाहिए कि जब आप संगरोध में हों, तो लोग आपसे मिलने न जाएँ।
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	संगरोध में रहते हुए आपको COVID-19 के लक्षणों के लिए अपने स्वास्थ्य की नज़दीकी से निगरानी करनी चाहिए।
<b>What does self-isolation mean for me and my family?</b>	<b>मेरे और मेरे परिवार के लिए एकाँतवास का क्या अर्थ है?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Staying at home and away from family members in your home.</li> <li>No visitors.</li> <li>Continue <a href="#">good hygiene practices</a>.</li> <li>Wear a mask if you have one.</li> <li>Contact your GP if symptoms get worse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>घर में ही रहें और अपने घर के अंदर परिवार के सदस्यों से दूर रहें।</li> <li>किसी को भी मिलने के लिए आना-जाना नहीं चाहिए।</li> <li><a href="#">अच्छी स्वच्छता-प्रथाओं</a> का पालन करना जारी रखें।</li> <li>यदि आपके पास मास्क है, तो इसे पहनकर रखें।</li> <li>लक्षणों के और अधिक खराब होने पर अपने जीपी से संपर्क करें।</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you.</li> <li>• Call an ambulance if you have chest pain or very high fever. Tell them you may have COVID-19.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यदि आप अत्यधिक बीमार हों या आपको साँस लेने में कठिनाई हो, तो केवल तभी अस्पताल जाएँ।</li> <li>• यदि आपको सीने में दर्द या बहुत तेज बुखार है, तो एंबुलेंस बुलाएँ। उन्हें बताएँ कि आप संभावित रूप से COVID-19 से संक्रमित हो सकते/सकती हैं।</li> </ul>
<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="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</a>	<a href="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</a>

#### Groups and gatherings जनसमूह और लोगों का जमा होना

<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="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</a>	<a href="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</a>

#### Mental health and wellbeing मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण

<b>How do I keep my mind healthy?</b>	<b>मैं अपना मानसिक स्वास्थ्य कैसे बनाए रख सकता/सकती हूँ?</b>
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	कठिनाइयों का सामना करने के लिए हम सभी के अलग-अलग तरीके होते हैं; याद रखें कि आपको जैसा महसूस हो रहा है, उसमें आप अकेले/अकेली नहीं हैं।
Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.	इस तरह के समय में भविष्य के बारे में उलझन और अनिश्चितता महसूस होना एक सामान्य प्रतिक्रिया है, जिसे हम समझ सकते हैं।

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ maintain your routine as much as possible.</li> <li>○ talk to family and friends by phone, skype or email.</li> <li>○ Limit time on media and social media if it makes you feel unhappy or fearful.</li> <li>○ Continue to exercise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ जितना संभव हो सके, अपनी दिनचर्या बनाए रखें।</li> <li>○ फोन, स्काइप या ईमेल के माध्यम से परिवार और दोस्तों के साथ बात करें।</li> <li>○ यदि मीडिया और सोशल मीडिया से आप व्यथित या भयभीत महसूस करते/करती हैं, तो इसपर कम समय बिताएँ।</li> <li>○ व्यायाम करना जारी रखें।</li> </ul>
<p><b>Where can I get support?</b></p>	<p><b>मुझे समर्थन कहाँ से मिल सकता है?</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Call your GP</li> <li>○ Call headspace Canberra on 5109 9700</li> <li>Visit their website at <a href="https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/">https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</a></li> <li>○ <a href="#">Lifeline</a> Canberra on 13 11 14</li> <li>Visit their website at <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a></li> <li>○ Call Beyond Blue on 1300 22 46 36</li> <li>Visit their website at <a href="http://www.beyondblue.org.au">www.beyondblue.org.au</a></li> <li>○ Call Kids Helpline on 1800 551 800</li> <li>Visit their website at <a href="https://kidshelpline.com.au">https://kidshelpline.com.au</a></li> <li>○ Call St Vincent de Paul Canberra on (02) 6282 2722</li> <li>○ Call Anglicare (Canberra) on (02) 6245 7100</li> <li>○ Call Anglicare (Goulburn) on (02) 4823 4000</li> <li>○ Call MensLine Australia on 1300 78 99 78</li> <li>○ Call Suicide Call Back Service on 1300 659 467</li> <li>○ Call NSW Mental Health Line on 1800 011 511</li> <li>○ Call COVID-19 National Hotline on 1800 675 398</li> <li>○ Call Canberra Health Services Access Mental Health on 1800 629 354 or 02 6205 1065</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ अपने जीपी को कॉल करें</li> <li>○ Headspace Canberra को 5109 9700 पर कॉल करें</li> <li>उनकी वेबसाइट पर जाएँ: <a href="https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/">https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</a></li> <li>○ <a href="#">Lifeline</a> Canberra को 13 11 14 पर कॉल करें</li> <li>उनकी वेबसाइट पर जाएँ: <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a></li> <li>○ Beyond Blue को 1300 22 46 36 पर कॉल करें</li> <li>उनकी वेबसाइट पर जाएँ: <a href="http://www.beyondblue.org.au">www.beyondblue.org.au</a></li> <li>○ Kids Helpline को 1800 551 800 पर कॉल करें</li> <li>उनकी वेबसाइट पर जाएँ: <a href="https://kidshelpline.com.au">https://kidshelpline.com.au</a></li> <li>○ St Vincent de Paul Canberra को (02) 6282 2722 पर कॉल करें</li> <li>○ Anglicare (Canberra) को (02) 6245 7100 पर कॉल करें</li> <li>○ Anglicare (Goulburn) को (02) 4823 4000 पर कॉल करें</li> <li>○ MensLine Australia को 1300 78 99 78 पर कॉल करें</li> <li>○ Suicide Call Back Service को 1300 659 467 पर कॉल करें</li> <li>○ NSW Mental Health Line को 1800 011 511 पर कॉल करें</li> <li>○ COVID-19 National Hotline को 1800 675 398 पर कॉल करें</li> <li>○ Canberra Health Services Access Mental Health को 1800 629 354 या 02 6205 1065 पर कॉल करें</li> </ul>

<p><b>Are COVID-19 and influenza the same?</b></p>	<p><b>क्या COVID-19 और इन्फ्लुएंज़ा एक ही बात है?</b></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>नहीं, COVID-19 और इन्फ्लुएंज़ा (फ्लू) अलग-अलग वायरसों के कारण होते हैं। COVID-19 और इन्फ्लुएंज़ा दोनों श्वसन-संबंधी बीमारियाँ हैं। हल्के से लेकर गंभीर और कभी-कभी संभावित रूप से घातक होने वाले लक्षण अक्सर बहुत एक जैसे होते हैं।</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>इन दोनों वायरसों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर ऊष्मायन समय (संक्रमित होने के बाद लक्षण प्रकट होने के बीच का समय) है। सामान्य रूप से COVID-19 की तुलना में इन्फ्लुएंज़ा की ऊष्मायन अवधि कम होती है।</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>ये दोनों वायरस गंभीर रूप से बीमार कर सकते हैं, परंतु ऐसा प्रतीत होता है कि इन्फ्लुएंज़ा की तुलना में COVID-19 से संक्रमित लोगों में सामान्य रूप से और अधिक गंभीर और जानलेवा बीमारी होती है।</p>
<p><b>Will the flu vaccine protect me against COVID-19?</b></p>	<p><b>फ्लू के टीके से क्या मुझे COVID-19 से सुरक्षा मिल सकती है?</b></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>फ्लू के टीके से आपको COVID-19 से सुरक्षा नहीं मिलेगी, लेकिन आपको प्रत्येक वर्ष इन्फ्लुएंज़ा के संक्रमण से सुरक्षा के लिए टीका लगवाने की पुरजोर सलाह दी जाती है। इन्फ्लुएंज़ा का संक्रमण होने से आपकी रोग-प्रतिरक्षात्मकता कमजोर हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप COVID-19 जैसी दूसरी बीमारियों के प्रति आपकी संवेदनशीलता बढ़ सकती है।</p>
<p><b>Where can I get the flu vaccine?</b></p>	<p><b>मैं फ्लू का टीका कहाँ लगवा सकता/सकती हूँ?</b></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>इन्फ्लुएंज़ा के टीके जीपी, कुछ दवाई की दुकानों (10 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों के लिए) और आरंभिक बाल्यकाल टीकाकरण केंद्रों [Early Childhood Immunisation Centres] (6 महीने से लेकर 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए) में उपलब्ध होते हैं। कुछ कार्यस्थल अपने कर्मचारियों के लिए इन्फ्लुएंज़ा के टीकों की व्यवस्था भी करते हैं।</p>
<p>It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.</p>	<p>यह महत्वपूर्ण है कि आप पहले से कॉल करके एपॉइंटमेंट लें और यह सुनिश्चित करें कि आपके जीपी के पास स्टॉक में फ्लू के टीके उपलब्ध हैं।</p>

<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="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</a>	<a href="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</a>

## Help and advice सहायता और सलाह

### Travelling यात्रा करना

<b>Travelling interstate</b>	<b>अंतरराज्यीय यात्रा करना</b>
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	ACT की सीमाओं को कभी भी बंद नहीं किया गया था। परंतु पहले केवल आवश्यकता पड़ने पर ही यात्रा करने की सलाह दी गई थी।
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Canberrans को कैनबरा क्षेत्र के बाहर यात्रा करने की आवश्यकता पर ध्यानपूर्वक विचार करना चाहिए।
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.	ACT में COVID-19 के फिर से उभरने के लिए सबसे बड़ा खतरा यह है कि कोई व्यक्ति दूसरे राज्य में वायरस से संक्रमित होकर ACT में वापिस आए।
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain <a href="#">physical distancing</a> and practise <a href="#">good hygiene</a> .	यदि आप यात्रा करने का चयन करते/करती हैं, तो <a href="#">शारीरिक दूरी</a> बनाए रखना और <a href="#">अच्छी स्वच्छता-प्रथाओं</a> का पालन करना आपकी जिम्मेदारी है।
You should not travel if you are unwell.	यदि आप अस्वस्थ हों, तो आपको यात्रा नहीं करनी चाहिए।
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	आप जिस राज्य में यात्रा कर रहे/रही हैं, उसके अंदर आपको राज्य के नियमों का पालन करना चाहिए।
Check the rules for each state or territory for more information.	और अधिक जानकारी

For information about visiting NSW households, please visit <a href="https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule">https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule</a>	NSW में स्थित घर-परिवारों से मिलने जाने के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया वेबसाइट <a href="https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule">https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule</a> पर जाएँ।
For more information about other states, visit the following government websites: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">New South Wales</a></li> <li>• <a href="#">Northern Territory</a></li> <li>• <a href="#">Queensland</a></li> <li>• <a href="#">South Australia</a></li> <li>• <a href="#">Tasmania</a></li> <li>• <a href="#">Victoria</a></li> <li>• <a href="#">Western Australia</a></li> </ul>	अन्य राज्यों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित सरकारी वेबसाइटों पर जाएँ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">New South Wales</a></li> <li>• <a href="#">Northern Territory</a></li> <li>• <a href="#">Queensland</a></li> <li>• <a href="#">South Australia</a></li> <li>• <a href="#">Tasmania</a></li> <li>• <a href="#">Victoria</a></li> <li>• <a href="#">Western Australia</a></li> </ul>
<b>Travelling overseas</b>	<b>विदेश यात्रा</b>
If you have returned home from overseas you will be quarantined in a designated facility (for example, a hotel) for 14 days.	यदि आप विदेश से वापिस आए/आई हैं, तो आपको 14 दिनों के लिए एक निर्दिष्ट सुविधा (उदाहरण के लिए, होटल) में संगरोध करना होगा।
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	ऑस्ट्रेलियाई सरकार ने विदेश यात्रा करने वाले ऑस्ट्रेलियावासियों के लिए 'विदेश यात्रा न करें' प्रतिबंध जारी किया है।
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	इस यात्रा प्रतिबंध से ऑस्ट्रेलिया और विदेशों में कोरोनावायरस के फैलाव को कम करने में सहायता मिलेगी।
Exemptions to the travel ban may be considered if: <ul style="list-style-type: none"> <li>• you usually reside overseas;</li> <li>• travel is essential;</li> <li>• travel is a national interest; or</li> <li>• travel is for compassionate or humanitarian reasons.</li> </ul>	यात्रा प्रतिबंध में अपवाद दिए जाने पर विचार किया जा सकता है, यदि: <ul style="list-style-type: none"> <li>• आप सामान्य रूप से विदेश में रहते/रहती हैं;</li> <li>• यात्रा करना आवश्यक है;</li> <li>• यात्रा करना राष्ट्रीय हित में है; या</li> <li>• यात्रा अनुकंपा या मानवतावादी कारणों से की जानी है।</li> </ul>
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	अपवाद हेतु आवेदन करने के लिए आपको Department of Home Affairs से संपर्क करना होगा।

<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers</a>

Education, universities, and childcare शिक्षा, विश्वविद्यालय और शिशु देखभाल

<b>Child Care</b>	<b>शिशु देखभाल</b>
ACT Child Care centres remain open.	ACT शिशु देखभाल केंद्र पहले की तरह ही खुले हुए हैं।
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.	अन्य सभी आरंभिक बाल्यकाल सेवाएँ, जैसे लंबे समय के लिए दिवसकालीन देखभाल, परिवार के लिए दिवसकालीन देखभाल, स्कूल के कार्यकाल से बाहर कुछ घंटों के लिए देखभाल और अवकाशकालीन देखभाल का संचालन जारी रखा जा सकता है। इसके बारे में अपने स्थानीय प्रदाता से पता लगाएँ कि क्या सेवाओं में कुछ परिवर्तन किया गया है।
<b>Schools</b>	<b>स्कूल</b>
ACT public school students and teachers have now returned to school.	ACT के सरकारी स्कूलों के विद्यार्थी और शिक्षक/शिक्षिकाएँ अब स्कूलों में आपिस आ गए हैं।
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	लंबे समय से चले आ रहे स्वास्थ्य-संबंधी रोगों से ग्रस्त या कमजोर प्रतिरक्षण तंत्र वाले विद्यार्थियों और शिक्षक/शिक्षिकाओं को घर से ही अध्ययन/कार्य करने की अनुमति होगी।
If your child is unwell, do not send them to school.	यदि आपका बच्चा बीमार है, तो उसे स्कूल न भेजें।
More information about face to face learning is available on the <a href="#">Education Directorate</a> website.	<a href="#">Education Directorate</a> की वेबसाइट पर आमने-सामने की शिक्षण प्रक्रिया के बारे में और अधिक जानकारी उपलब्ध है।
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	गैर-सरकारी स्कूलों के लिए, जहाँ व्यवस्थाएँ अलग हो सकती हैं, सीधे स्कूल की वेबसाइट पर जाएँ।

Universities	विश्वविद्यालय
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	कैनबरा के शिक्षा प्रदाता इस संकटकाल में विद्यार्थियों को समर्थन देने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं।
<p>Please contact your institution for specific information about returning to classes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Australian National University</a></li> <li>• <a href="#">University of Canberra</a></li> <li>• <a href="#">Canberra Institute of Technology</a></li> <li>• <a href="#">Australian Catholic University</a></li> <li>• <a href="#">UNSW Canberra</a></li> <li>• <a href="#">Charles Sturt University</a></li> </ul>	<p>फिर से कक्षाएँ आरंभ करने के बारे में विशिष्ट जानकारी के लिए कृपया अपने संस्थान से संपर्क करें।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Australian National University</a></li> <li>• <a href="#">University of Canberra</a></li> <li>• <a href="#">Canberra Institute of Technology</a></li> <li>• <a href="#">Australian Catholic University</a></li> <li>• <a href="#">UNSW Canberra</a></li> <li>• <a href="#">Charles Sturt University</a></li> </ul>

## Public transport जनपरिवहन

Public transport	जनपरिवहन
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.	अनुकूलनीय बस सेवा और विशिष्ट आवश्यकता परिवहन समेत लाइट रेल और बस सेवाओं का परिचालन जारी रहेगा, परंतु हम लोगों से यह आग्रह कर रहे हैं कि केवल आवश्यकता पड़ने पर ही इनका उपयोग करें।
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.	हमारे समुदाय के कई लोगों को दुकानों, एपॉइंटमेंटों और कार्यस्थलों पर आने-जाने के उद्देश्य से इन सेवाओं की आवश्यकता होती है और हम लोगों से अपने समुदाय में COVID-19 के फैलाव की रोकथाम में सहायता के लिए अनावश्यक यात्रा न करने का आग्रह करते हैं।
Please avoid using public transport if you feel unwell.	यदि आप बीमार महसूस कर रहे/रही हैं, तो कृपया जनपरिवहन का उपयोग न करने का प्रयास करें।
Get on the bus from the rear door.	पीछे के दरवाजे से बस में प्रवेश करें।
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	केवल सुरक्षा से संबंधित चिंताएँ होने पर ही ड्राइवर कुछ विशेष स्थानों पर आगे के दरवाजे खोलेंगे।



The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	बस के अंदर आगे की कुर्सी पर बैठने की अस्थायी रूप से अनुमति नहीं है, ताकि हमारे ड्राइवरो और यात्रियों के बीच अधिक स्थान बनाया रखा जा सके।
Always follow <a href="#">good hygiene practises</a> when using public transport.	जनपरिवहन का उपयोग करते समय हमेशा <a href="#">अच्छी स्वच्छता-प्रथाओं</a> का पालन करें।
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines	Transport Canberra की बसों में अगली सूचना तक नकदी स्वीकार नहीं की जाएगी। कृपया MyWay या टिकट वेंडिंग मशीनों से पहले से खरीदे गए टिकटों का उपयोग करें।
For ticketing and fares information <a href="https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway">https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway</a>	टिकट और किराए के बारे में जानकारी के लिए: <a href="https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway">https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway</a>

### Other transport अन्य परिवहन

<b>Taxis and ride share</b>	<b>टैक्सी और राइड शेयर</b>
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	आप अभी भी एसीटी में टैक्सी और राइड शेयर सेवाओं का उपयोग कर सकते/सकती हैं।
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].	यदि आप टैक्सी या राइड शेयर सेवा का उपयोग कर रहे/रही हैं, तो आपको अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के बारे में ACT Health की सलाह का पालन करना चाहिए [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.	यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं, तो आपको टैक्सी या राइड शेयर सेवा का उपयोग नहीं करना चाहिए। यदि आपके शरीर में COVID-19 के लक्षण हैं और आपके पास जाँच के लिए किसी केंद्र में जाने का दूसरा कोई तरीका नहीं है, तो कृपया अन्य परिवहन विकल्पों के बारे में बात करने के लिए 1800 022 222 पर Healthdirect को कॉल करें।
<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</a>

Community support समुदाय के लिए समर्थन

<p><b>Support for seniors in the ACT, including essential services</b></p>	<p><b>ACT में वयोवृद्धों के लिए समर्थन, जिसमें अनिवार्य सेवाएँ शामिल हैं</b></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>सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9:00बजे – शाम 5:00बजे तक एक Seniors Information Line खुली रहती है। आपकी कॉल को उठाने तथा आपकी चिंताओं को सुनने और सलाह देने के लिए कर्मी उपलब्ध हैं।</p>
<p>They will be able to provide detail on the following services:</p>	<p>वे निम्नलिखित सेवाओं के बारे में विस्तार से जानकारी दे सकते हैं:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACT Seniors Cards and discounts</li> <li>• social activities</li> <li>• aged care and retirement options</li> <li>• household assistance</li> <li>• transport</li> <li>• community and government services.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACT Seniors Cards और छूट</li> <li>• सामाजिक गतिविधियाँ</li> <li>• वृद्ध देखभाल और सेवानिवृत्ति के विकल्प</li> <li>• घरेलू सहायता</li> <li>• परिवहन</li> <li>• सामुदायिक और सरकारी सेवाएँ।</li> </ul>
<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>Seniors Information Line से 6282 3777 पर संपर्क किया जा सकता है या आप Council of The Ageing की वेबसाइट पर जा सकते/सकती हैं।</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>कुछ सुपरमार्केट केवल सरकार द्वारा जारी की गई समुचित रियायती पहचान वाले अशक्त लोगों के लिए ही एक घंटे की खरीदारी का समय उपलब्ध कराके वयोवृद्धों की आवश्यकताओं का समर्थन कर रहे हैं।</p>
<p>These supermarkets include:</p>	<p>इन सुपरमार्केटों में शामिल हैं:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woolworths Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday</li> <li>• Coles Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday</li> <li>• Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am Thursday and Friday</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woolworths सामुदायिक घंटा सुबह 7बजे – रात 8बजे सोमवार, बुधवार और शुक्रवार</li> <li>• Coles सामुदायिक घंटा सुबह 7बजे – रात 8बजे सोमवार, बुधवार और शुक्रवार</li> <li>• Fyshwick Fresh Food मार्केट – वरिष्ठ-नागरिक खरीदारी घंटा सुबह 7बजे - सुबह 8बजे गुरुवार और शुक्रवार</li> </ul>

<p><b>Canberra Relief Network</b></p>	<p><b>Canberra Relief Network</b></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>Canberra Relief Network ACT में कमजोर लोगों को भोजन और लंबे समय तक चलने वाला आवश्यक घरेलू सामान उपलब्ध कराने में सहायता कर रहा है।</p>
<p>For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.</p>	<p>आप Canberra Relief Network के बारे में और अधिक जानकारी के लिए 1800 43 11 33 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।</p>
<p><b>Support for temporary visa holders</b></p>	<p><b>अस्थायी वीजा धारकों के लिए समर्थन</b></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. 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>ACT सरकार COVID-19 के दौरान अस्थायी वीजा धारकों और अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थियों की सहायता कर रही है।</p> <p>अस्थायी वीजाओं के तहत कार्य करने वाले कई लोग जॉब कीपर [Job Keeper] के लिए पात्र नहीं हैं। हम ऐसे Canberrans को समर्थन देने के लिए \$450,000 उपलब्ध करा रहे हैं।</p> <p>यह धनराशि उन लोगों की सहायता करेगी, जो अपने गृह-देश वापिस जाने, कार्य करने या ऑस्ट्रेलियाई सरकार से सहायता प्राप्त करने में असमर्थ हैं।</p> <p>यह बुनियादी आवश्यकताओं में भी सहायता देगी, ताकि इस अवधि में लोग अपना जीवन चला सकें।</p>
<p>For Canberrans seeking asylum, please contact Companion House Reception on <a href="tel:0262514550">(02) 6251 4550</a>.</p> <p>This office is open Monday, Tuesday, Thursday, and Friday from 10am to 5pm.</p> <p>You can also email Companion House at <a href="mailto:info@companionhouse.org.au">info@companionhouse.org.au</a>.</p>	<p>आश्रयस्थल की खोज करने वाले Canberrans को मित्र आवास स्वागत-कक्ष [Companion House Reception] से <a href="tel:0262514550">(02) 6251 4550</a> पर संपर्क करना चाहिए।</p> <p>यह कार्यालय सोमवार, मंगलवार, गुरुवार और शुक्रवार को सुबह 10बजे से शाम 5बजे तक खुला रहता है।</p> <p>आप Companion House को <a href="mailto:info@companionhouse.org.au">info@companionhouse.org.au</a> पर ईमेल भी भेज सकते/सकती हैं।</p>

<p>You need to have lodged a protection application with Department of Home Affairs.</p>	<p>आपका संरक्षण आवेदन घरेलू मामले विभाग [Department of Home Affairs] के पास पहले से ही जमा होना चाहिए।</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 <a href="mailto:hspcanberra@redcross.org.au">hspcanberra@redcross.org.au</a>.</p> <p>This includes people on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bridging visas</li> <li>• Safe Haven Enterprise visas</li> <li>• Temporary Protection visas</li> <li>• temporary work visas</li> <li>• family visas</li> </ul>	<p>अन्य अस्थायी वीज़ाधारक Canberrans को रेड क्रॉस एसीटी प्रवासन समर्थन कार्यक्रम केंद्र [Red Cross ACT Migration Support Program HUB] से (02) 6234 7695 पर संपर्क करना चाहिए।</p> <p>आप रेड क्रॉस को <a href="mailto:hspcanberra@redcross.org.au">hspcanberra@redcross.org.au</a> पर ईमेल भी भेज सकते/सकती हैं।</p> <p>इसमें निम्नलिखित वीज़ाधारक लोग शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ब्रिजिंग वीज़ा</li> <li>• सुरक्षित आश्रय व्यवसाय वीज़ा</li> <li>• अस्थायी संरक्षण वीज़ा</li> <li>• अस्थायी कार्य वीज़ा</li> <li>• पारिवारिक वीज़ा</li> </ul>
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>यदि आप एक अंतर्राष्ट्रीय विद्यार्थी हैं, तो कृपया अपने संस्थान से संपर्क करें।</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 <a href="#">Migrant and Refugee Settlement Services website</a>.</p>	<p>प्रवासी, शरणार्थी, आश्रयस्थल की खोज करने वाले व्यक्ति और मानवतावादी प्रवेशकर्ता भी प्रवासी और शरणार्थी पुनर्वास सेवाएँ आपातकालीन राहत कोष [Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund] से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।</p> <p>और अधिक जानकारी के लिए कृपया <a href="#">प्रवासी और शरणार्थी पुनर्वास सेवाएँ की वेबसाइट [Migrant and Refugee Settlement Services website]</a> पर जाएँ।</p>
<p><b>More information</b></p>	<p><b>और अधिक जानकारी</b></p>
<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</a></p>	<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</a></p>

Tenants and landlords किराएदार और मकान-मालिक

<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies</a>

Sport and fitness खेल और फिटनेस

<b>More information</b>	<b>और अधिक जानकारी</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness</a>

Financial support वित्तीय समर्थन

<b>ECONOMIC SUPPORT</b>	<b>आर्थिक समर्थन</b>
<b>Business Liaison Team</b>	<b>व्यवसाय संपर्क टीम</b>
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 के कारण सामान्य व्यवसाय में होने वाले परिवर्तनों के परिणामस्वरूप ACT सरकार की ओर से व्यवसायों को उपलब्ध कराए जाने वाले समर्थन के बारे में समझने में सहायता के लिए अब एक फोन लाइन उपलब्ध है।
The number you can call is 02 6205 0900.	आप 02 6205 0900 पर कॉल कर सकते/सकती हैं।
<b>Hardship rates deferral arrangements</b>	<b>कठिनाई दर आस्थगन व्यवस्थाएँ</b>
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.	ACT Revenue Office के पास अपने घर के मालिकों और उसमें निवास करने वाले लोगों की दरों में कटौती के लिए एक नई प्रक्रिया है, जो COVID-19 के कारण कठिनाई का सामना कर रहे हैं। आस्थगित राशि पर कोई ब्याज लागू नहीं होगा।

The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	आस्थगन 12 महीनों के लिए लागू होगा, यदि घरेलू आय में निम्नलिखित कारणों के परिणामस्वरूप उल्लेखनीय रूप से कमी आई है (कम से कम 25%):
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unemployment;</li> <li>• reduction in hours of work; or</li> <li>• a loss of small business income.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बेरोजगारी;</li> <li>• काम के घंटों में कमी; या</li> <li>• छोटे व्यवसाय से आय का नुकसान।</li> </ul>
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	पात्रता मानदंडों में आय परीक्षण (करपूर्व \$160,000 से कम घरेलू आय) शामिल होगा।
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the <a href="#">ACT Revenue Office website</a> .	आस्थगन हेतु आवेदन करने के लिए आपको ACT Revenue Office की वेबसाइट पर एक सरल ऑनलाइन आवेदन-पत्र भरना होगा।
<b>Six-month waiver of payroll tax</b>	<b>पेरोल कर से छह-महीनों की छूट</b>
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 की आवश्यकताओं से सीधे प्रभावित होने वाले व्यवसाय अप्रैल से लेकर सितंबर 2020 तक पेरोल कर से छह-महीनों की छूट के पात्र होंगे।
Businesses will need to complete a simple online application form on the <a href="#">ACT Revenue Office website</a> to confirm their eligibility.	व्यवसायों को अपनी पात्रता की पुष्टि करने के लिए ACT Revenue Office की वेबसाइट पर एक सरल ऑनलाइन आवेदन-पत्र भरना होगा।

<b>Jobs for Canberrans</b>	<b>कैनबरावासियों के लिए नौकरियाँ</b>
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.	ACT सरकार ने आकस्मिक या अर्ध-कुशल कार्यबल में काम करने वाले ऐसे लोगों को अवसर प्रदान करने के लिए Jobs for Canberrans Fund स्थापित किया है, जिनकी नौकरियाँ COVID-19 के कारण चली गई हैं।
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	सबसे अधिक आवश्यकताओं वाले लोगों को पद उपलब्ध कराए जाएँगे। सर्वोच्च प्राथमिकता उन लोगों को दी जाएगी जो ऑस्ट्रेलियाई सरकार से किसी भी प्रकार का समर्थन प्राप्त करने के लिए पात्र नहीं है।
<b>Steps to sign-up</b>	<b>साइन-अप करने के लिए कदम</b>
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	साइन अप करने के लिए लोगों के पास एक ACT Digital खाता होना चाहिए, ताकि वे:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• receive notifications on new jobs vacancies</li> <li>• apply for job vacancies online</li> <li>• easily update your contact details.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नए रिक्त पदों के बारे में सूचना प्राप्त कर सकें</li> <li>• रिक्त पदों के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकें</li> <li>• अपने संपर्क विवरण को आसानी से अपडेट कर सकें।</li> </ul>
To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	किसी भी पद के लिए आवेदन करने हेतु आपको एक फॉर्म और अपनी कुशलताओं व अनुभव दर्शाने वाला सीवी ऑनलाइन जमा करने के लिए कहा जा सकता है।
Apply here: <a href="https://myaccount.act.gov.au/casualjob/s/">myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</a>	यहाँ आवेदन करें: <a href="https://myaccount.act.gov.au/casualjob/s/">myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</a>