

فهرست Contents

2	اطلاعات عمومی General information
2	خط تلفن ویژه کووید-۱۹ COVID-19 Helpline
2	اطلاعات مربوط به مترجم شفاهی Interpreter information
2	About COVID-19 (coronavirus) درباره کووید-۱۹ (کروناویروس)
4	Protect yourself and others از خود و دیگران محافظت کنید
4	Feeling unwell? حالتان خوب نیست؟
4	Getting tested آزمایش دادن
6	Good hygiene بهداشت خوب
6	Physical distancing فاصله گیری فیزیکی
7	At risk groups گروه های در معرض خطر
8	Quarantine and isolation قرنطینه و منزوی کردن
8	Groups and gatherings گروه ها و گردهمایی ها
9	Mental health and wellbeing سلامت روان
10	The flu and COVID-19 آنفولانزا و کووید-۱۹
11	Help and advice کمک و توصیه
11	Travelling مسافرت
12	Education, universities, and childcare آموزش و پرورش، دانشگاه ها مراقبت از کودکان
13	Public transport وسایل نقلیه عمومی
14	Other transport سایر وسایل نقلیه
15	Community support حمایت های اجتماعی
17	Tenants and landlords مستاجران و صاحب خانه ها
18	Sport and fitness ورزش و تناسب اندام
19	Financial support حمایت مالی
20	Jobs for Canberrans مشاغل برای Canberrans

اطلاعات عمومی [General information]

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	Canberra ، گسترش کووید-۱۹ را متوقف کنید. این وظیفه همه است تا از جامعه خود محافظت کنیم.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	برای کسب اطلاع از همه چیزهایی که باید بدانید، اینکه چه کاری باید انجام دهید و آخرین اخبار به وب سایت اختصاصی دولت ACT به نشانی covid19.act.gov.au مراجعه کنید.

خط تلفن ویژه کووید-۱۹ [COVID-19 Helpline]

New COVID-19 helpline for Canberrans	خط تلفن جدید کووید-۱۹ برای Canberrans
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	دولت ACT یک راهنمای جدید برای کمک به Canberrans برای ارائه اطلاعات در مورد کووید-۱۹ دارد.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	می توانید همه روز از ساعت 8 صبح تا 8 عصر با شماره تلفن ویژه کووید-۱۹ به شماره ۰۲۶۲۰۷۷۲۴۴ تماس بگیرید.

اطلاعات مربوط به مترجم شفاهی [Interpreter information]

Can I still access an interpreter?	آیا هنوز می توانم به مترجم شفاهی دسترسی پیدا کنم؟
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	بله، شما هنوز هم می توانید از طریق خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی به یک مترجم دسترسی پیدا کنید.

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

What is Coronavirus or COVID-19?	Coronavirus یا کووید-۱۹ چیست؟
---	--------------------------------------

<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 به گروهی از ویروس ها گفته می شود که می تواند بر انسان و حیوان تأثیر بگذارد. Coronaviruses در انسان ها می توانند باعث بیماری خفیفی مانند سرماخوردگی و عفونتهای دستگاه گوارش و همچنین بیماری های شدیدتر مانند SARS (سندرم تنفسی حاد) و MERS (سندرم تنفسی خاورمیانه) شوند.</p>
<p>A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.</p>	<p>ویروس یک بیماری است که می تواند به راحتی از یک شخص به فرد دیگر سرایت کند.</p>
<p>The key symptoms of coronavirus are:</p>	<p>علائم کلیدی کروناویروس عبارتند از:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • تب • سرفه • گلو درد • مشکل در تنفس
<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>زمان تخمینی که علائم و نشانه ها بروز می کنند پس از قرار گرفتن در برابر ویروسی که موجب کووید-۱۹ می شود از ۲ تا ۱۴ روز متفاوت است.</p>
<p>How does coronavirus spread?</p>	<p>coronavirus چگونه گسترش می یابد؟</p>
<p>Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.</p>	<p>وقتی افراد مبتلا به ویروس سرفه یا عطسه می کنند Coronavirus گسترش می یابد.</p>
<p>Small drops of water from the virus can come through the air into your body.</p>	<p>قطرات کوچک آب آلوده به ویروس می تواند از طریق هوا وارد بدن شما شود.</p>
<p>The virus can be on things you touch.</p>	<p>ویروس می تواند روی چیزهایی باشد که شما آنها را لمس می کنید.</p>
<p>For example,</p>	<p>به عنوان مثال،</p>
<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • چرخ دستی های مراکز خرید • دستگیره در • کلید برق • کامپیوتر یا تلفن

If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	اگر ویروس روی دست شما باشد، هنگام لمس چشم، بینی یا دهان شما می تواند وارد بدن شما شود.
What is community transmission?	انتقال اجتماعی چیست؟
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	انتقال اجتماعی به حالتی گفته می شود که تعداد زیادی از افراد بیمار می شوند و منبع مستقیم کووید-۱۹ را نمی توان پیدا کرد.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	فاصله گیری اجتماعی، ماندن در خانه و رعایت خوب بهداشت می تواند به جلوگیری از انتقال اجتماعی کمک کند.

از خود و دیگران محافظت کنید [Protect yourself and others]

حالتان خوب نیست؟ [Feeling unwell?]

Should I get tested for COVID-19?	آیا باید برای کووید-۱۹ آزمایش بدهم؟
You should get tested for COVID-19 if:	شما باید آزمایش کووید-۱۹ بدهید اگر:
<ul style="list-style-type: none"> Fever (37.5°C or greater) Recent history of fever, such as chills or night sweats Respiratory infection, such as cough, sore throat, or shortness of breath. 	<ul style="list-style-type: none"> تب دارید (37/5 درجه سانتیگراد یا بیشتر) اخیرا تب مانند لرز و یا عرق شبانه داشته اید عفونت تنفسی مانند سرفه، گلودرد یا تنگی نفس دارید.
More information	اطلاعات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

آزمایش دادن [Getting tested]

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	در صورت بروز علائم در ACT چه می توانم انجام دهم و به کجا باید بروم؟
--	---

Limit being around other people.	بودن خود در اطراف افراد دیگر را محدود کنید.
Call your GP, testing can be organised if needed.	با پزشک معالج خود تماس بگیرید، در صورت نیاز می توان ترتیب انجام آزمایش را انجام داد.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	به یک Respiratory Assessment Clinic در این نشانی ها مراجعه کنید:
<ul style="list-style-type: none"> Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. Open 7:30am – 10:00pm every day. Use a mask and hand sanitiser at the front door. 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"> Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. همه روزه از ساعت ۷:۳۰ صبح تا ۱۰ شب باز است در هنگام ورود در جلوی درب مرکز از ماسک و ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. Respiratory Assessment Clinic at Exhibition Park in Canberra. باید با خودروی خود وارد شوید (Drive Through) EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. همه روزه از ساعت ۹:۳۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر باز است نمی توان با وسایل نقلیه عمومی یا پیاده وارد شد. در صورتی که واقعاً بیمار هستید یا اگر تنفس برای شما دشوار است به بیمارستان مراجعه کنید. اگر درد قفسه سینه یا تب بسیار شدید دارید با شماره تلفن ۰۰۰ تماس بگیرید.
What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?	چه اتفاقی می افتد اگر نتیجه آزمایش کووید-۱۹ من در ACT مثبت باشد؟
The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.	تیم ACT Communicable Disease Control (CDC) با شما تماس می گیرند تا ببینید شما در مجاورت چه افرادی بوده اید.
They will call the people you have been near and tell them what to do.	آنها با افرادی که در مجاورت شما بوده اند تماس می گیرند و به آنها می گویند چه کاری باید انجام دهند.
Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	تا زمانی که آزمایش کووید-۱۹ شما دیگر مثبت نباشد، خود را در خانه قرنطینه کنید.
You will be told if you need to go to hospital.	در صورت نیاز به مراجعه به بیمارستان به شما اطلاع داده خواهد شد.
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.	اگر به شما گفته شده است که در خانه بمانید، باید خود را در خانه قرنطینه کنید تا زمانی که به شما گفته شود بازگشت شما به فعالیت های عادی، امن است.
Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	یک نفر هر روز شما را کنترل می کند و ترتیب آزمایش های بیشتر را می دهد.
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه بر روی وب سایت اختصاصی دولت ACT به نشانی covid19.act.gov.au قرار داده است.

<p>If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.</p>	<p>اگر حال شما بدتر شد در ساعات اداری با شماره (02) 5124 9213 تماس بگیرید یا پس از ساعت اداری با شماره (02) 9962 4155 تماس بگیرید.</p>
<p>If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.</p>	<p>اگر نفس تنگی دارید یا درد قفسه سینه دارید برای درخواست آمبولانس با شماره 000 تماس بگیرید. به آنها بگویید که کووید-۱۹ دارید.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</p>

بهداشت خوب [Good hygiene]

<ul style="list-style-type: none"> • Wash your hands really well many times a day. Use soap and water. Wash the front and back of your hands. Wash between fingers and thumbs. • Do not touch your eyes, nose or mouth with your hands. • Cough into your elbow. • Use hand sanitiser after you touch things in public. For example, shopping trolleys. • Sneeze into a tissue. Throw the tissue in the bin. Wash your hands again. 	<ul style="list-style-type: none"> • دستهای خود را چندین بار در روز و خیلی خوب بشویید. از آب و صابون استفاده کنید. • پشت و روی دستان خود را بشویید. بین انگشتان دست و شست خود را بشویید. • با دستان خود چشم، بینی یا دهان خود را لمس نکنید. • در آرنج دست خود سرفه کنید. • بعد از لمس کردن اشیا در اماکن عمومی از مواد ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. به عنوان مثال، چرخ دستی های مراکز خرید. • در داخل یک دستمال کاغذی عطسه کنید. دستمال را به داخل سطل زباله پرتاب کنید. دستان خود را دوباره بشویید.
--	---

فاصله گیری فیزیکی [Physical distancing]

<ul style="list-style-type: none"> • Unwell, stay at home. • Do not travel unless you need. Keep a distance of 1.5 metres between yourself and other people, as well as following the 1 person per 4 square metres rule. • Avoid shaking hands, hugging, or kissing other people. • Use “tap and go” payments, instead of cash. 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر حالتان خوب نیست، در خانه بمانید. • مسافرت نکنید مگر آنکه نیاز داشته باشید این کار را انجام دهید. • بین خود و افراد دیگر فاصله ای ۱/۵ متری را حفظ کنید و از قانون یک نفر در هر چهار متر مربع پیروی کنید. • از دست دادن، در آغوش گرفتن، یا بوسیدن افراد دیگر خودداری کنید. • به جای پول نقد از پرداخت های “tap and go” استفاده کنید.
---	--

<p>Minimise visits to vulnerable people, such as those in aged care facilities or hospitals, elderly people, infants, or people with compromised immune systems.</p>	<p>ملاقات ها با افراد آسیب پذیر از جمله رفتن به مراکز مراقبت از سالمندان (خانه های سالمندان) یا بیمارستان ها، ملاقات با سالمندان، نوزادان یا افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها با مشکلاتی روبرو است را به حداقل برسانید.</p>
--	---

[At risk groups] گروه های در معرض خطر

<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>برخی از افراد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری جدی کووید-۱۹ هستند و اقدامات احتیاطی آمیز دیگری را می توان برای کمک به ایمن ماندن شما انجام داد.</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>افرادی که بیشتر در معرض عوارض ناشی از کووید-۱۹ هستند عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> • افراد 70 ساله و بالاتر • افراد 65 ساله و بالاتر مبتلا به بیماری های مزمن پزشکی • افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها در معرض خطر است • بومیان و جزیره نشینان تنگه تورس که سن آنها بالای 50 سال باشد و به یک یا چند بیماری مزمن پزشکی مبتلا باشند
<p>The Community Services Directorate website has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak.</p>	<p>Community Services Directorate website حاوی اطلاعات جامعی در مورد خدمات اجتماعی است و حمایت هایی از افرادی که در زمان شیوع کووید-۱۹ در معرض خطر قرار دارند، ارائه می کند.</p>
<p>Remember, it is important to take extra care when visiting more vulnerable people, such as the elderly, by maintaining physical distancing and practising good hand and respiratory hygiene at all times.</p>	<p>به یاد داشته باشید که در هنگام ملاقات با افراد آسیب پذیر مانند سالمندان، باید مراقبت های بیشتری را انجام دهید. شما می توانید همواره این کار را از طریق حفظ فاصله فیزیکی و رعایت خوب بهداشت دستان و همچنین رعایت بهداشت تنفسی انجام دهید.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</p>

<p>What does self-isolation mean for me and my family?</p>	<p>قرنطینه برای من و خانواده من به چه معنایی است؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Staying at home and away from family members in your home. • No visitors. • Continue good hygiene practices. • Wear a mask if you have one. • Contact your GP if symptoms get worse. • Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you. • Call an ambulance if you have chest pain or very high fever. Tell them you may have COVID-19. 	<ul style="list-style-type: none"> • ماندن در خانه و دور بودن از اعضای خانواده در خانه خود. • نداشتن بازدید کننده. • ادامه رعایت خوب موارد بهداشتی. • ماسک پوشیدن در صورتی که ماسک دارید. • تماس با پزشک معالج خود در صورتی که علائم بدتر شود. • فقط در صورتی که واقعاً بیمار هستید یا اگر نفس کشیدن برای شما دشوار است، به بیمارستان مراجعه کنید. • اگر درد قفسه سینه یا تب بسیار شدید دارید با آمبولانس تماس بگیرید. به آنها بگویید که ممکن است به کووید-۱۹ مبتلا شده باشید.
<p>What does it mean to quarantine?</p>	<p>قرنطینه کردن به چه معنا است؟</p>
<p>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.</p>	<p>قرنطینه بودن در خانه به معنای آن است که شما باید برای مدت 14 روز در هر کجا که هستید، بمانید. شما نمی توانید به سر کار، مدرسه یا مناطق همگانی مانند فروشگاه یا کافه و رستوران بروید. شما باید به مردم بگویید که در زمانی که در قرنطینه به سر می برید، به ملاقات شما نیایند.</p>
<p>While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.</p>	<p>حین قرنطینه، شما باید سلامت خود را از منظر علائم کووید-۱۹ از نزدیک کنترل کنید.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation</p>

<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings</p>

<p>How do I keep my mind healthy?</p>	<p>چگونه می توانم ذهنم را سالم نگه دارم؟</p>
<p>We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.</p>	<p>همه ما روش های متفاوتی برای مقابله کردن با شرایط گوناگون داریم. بخاطر بسپارید که شما در آنچه احساس می کنید تنها نیستید.</p>
<p>Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.</p>	<p>در زمانی مانند این، احساس سردرگمی و بلاتکلیفی در مورد آینده، یک واکنش طبیعی و قابل درک است.</p>
<p>○ 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تا حد ممکن روال معمول خود را حفظ کنید. • از طریق تلفن، اسکایپ یا ایمیل با خانواده و دوستان خود صحبت کنید. • اگر استفاده از رسانه و رسانه های اجتماعی باعث می شود تا احساس ناراحتی یا ترس کنید، زمان آن را محدود کنید. • به ورزش کردن ادامه دهید.
<p>Where can I get support?</p>	<p>از کجا می توانم کمک دریافت کنم؟</p>
<p>○ Call your GP ○ Call headspace Canberra on 5109 9700 Visit their website at https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ ○ Lifeline Canberra on 13 11 14 Visit their website at www.lifeline.org.au ○ Call Beyond Blue on 1300 22 46 36 Visit their website at www.beyondblue.org.au ○ Call Kids Helpline on 1800 551 800 Visit their website at https://kidshelpline.com.au ○ Call St Vincent de Paul Canberra on (02) 6282 2722 ○ Call Anglicare (Canberra) on (02) 6245 7100 ○ Call Anglicare (Goulburn) on (02) 4823 4000 ○ Call MensLine Australia on 1300 78 99 78 ○ Call Suicide Call Back Service on 1300 659 467 ○ Call NSW Mental Health Line on 1800 011 511 ○ Call COVID-19 National Hotline on 1800 675 398 Call Canberra Health Services Access Mental Health on 1800 629 354 or 02 6205 1065</p>	<ul style="list-style-type: none"> • با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. • با headspace Canberra به شماره 5109 9700 تماس بگیرید. از وب سایت آنها به نشانی https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ دیدن کنید. • با Lifeline Canberra به شماره 13 11 14 تماس بگیرید. از وب سایت آنها به نشانی www.lifeline.org.au دیدن کنید. • با Beyond Blue به شماره 1300 22 46 36 تماس بگیرید. از وب سایت آنها به نشانی www.beyondblue.org.au دیدن کنید. • با Kids Helpline به شماره 1800 551 800 تماس بگیرید. از وب سایت آنها به نشانی https://kidshelpline.com.au دیدن کنید. • با St Vincent de Paul Canberra به شماره (02) 6282 2722 تماس بگیرید. • با Anglicare (Canberra) به شماره (02) 6245 7100 تماس بگیرید. • با Anglicare (Goulburn) به شماره (02) 4823 4000 تماس بگیرید. • با MensLine استرالیا به شماره 1300 78 99 78 تماس بگیرید. • با Suicide Call Back Service به شماره 1300 659 467 تماس بگیرید. • با خط تلفن NSW Mental Health به شماره 1800 011 511 تماس بگیرید. • با خط ویژه تلفن ملی کووید-۱۹ به شماره 1800 675 398 تماس بگیرید. • با Canberra Health Services Access Mental Health به شماره 1800 629 354 یا 02 6205 1065 تماس بگیرید.

<p>Are COVID-19 and influenza the same?</p>	<p>آیا کووید-۱۹ و آنفلوانزا یکی هستند؟</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>خیر. کووید-۱۹ و آنفلوانزا از ویروس های مختلفی ناشی می شوند. کووید-۱۹ و آنفلوانزا هر دو باعث ایجاد بیماری تنفسی می شوند. علائم، که می تواند از خفیف تا شدید و گاه کشنده باشد، اغلب بسیار شبیه به هم هستند.</p>
<p>An important difference between the two viruses is the incubation time (the time from infection to appearance of symptoms) with influenza typically having a shorter incubation period than COVID-19.</p>	<p>تفاوت مهم بین این دو ویروس، دوره نهفتگی آنها است (فاصله زمان بین عفونت تا ظهور علائم). در آنفلوانزا دوره نهفتگی بطور معمول کوتاه تر از کووید-۱۹ است.</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>با آنکه هر دو ویروس می توانند باعث بیماری شدید شوند، اما به نظر می رسد که بیماری شدید و بحرانی در افراد مبتلا به کووید-۱۹ در مقایسه با آنفلوانزا بیشتر است.</p>
<p>Will the flu vaccine protect me against COVID-19?</p>	<p>آیا واکسن آنفلوانزا از من در برابر کووید-۱۹ محافظت می کند؟</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>واکسن آنفلوانزا از شما در برابر کووید-۱۹ محافظت نمی کند، اما توصیه می شود هر سال برای جلوگیری از عفونت آنفلوانزا، واکسن بزنید. اگر به آنفلوانزا مبتلا شوید این امر می تواند مصونیت شما را کاهش داده و شما را مستعد به ابتلا به بیماری های دیگر مانند کووید-۱۹ کند.</p>
<p>Where can I get the flu vaccine?</p>	<p>کجا می توانم واکسن آنفلوانزا بزنم؟</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>واکسن های آنفلوانزا در پزشکان عمومی، برخی از داروخانه ها (10 سال به بالا) و مراکز واکسیناسیون دوران اولیه طفولیت (6 ماه تا کمتر از 5 سال) در دسترس است. برخی از اماکن کاری واکسن آنفلوانزا را برای کارمندان خود فراهم می کنند.</p>
<p>It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.</p>	<p>مهم است که از قبل تماس بگیرید و قرار ملاقات بگیرید تا اطمینان حاصل شود که پزشک عمومی شما واکسن آنفلوانزا در انبار دارد.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>

<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>

کمک و توصیه [Help and advice]

مسافرت [Travelling]

Travelling interstate	سفر به ایالت های دیگر
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	مرزهای ACT هرگز بسته نشده است. با این حال، بیشتر فقط سفرهای ضروری توصیه می شد.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Canberrans باید به دقت انجام سفر به خارج از منطقه کانبرا را بررسی کنند.
Someone bringing the virus into the region from interstate remains one of the biggest risks to the re-emergence of COVID-19 in the ACT.	شخصی که ویروس را از ایالت های دیگر وارد این منطقه می کند همواره یکی از بزرگترین خطرات برای ظهور مجدد کووید-۱۹ در ACT به شمار می رود.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	اگر تصمیم به سفر می گیرید، وظیفه شما حفظ فاصله گیری فیزیکی و رعایت خوب بهداشت است.
You should not travel if you are unwell.	اگر حال شما خوب نیست نباید مسافرت کنید.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	شما باید از قوانین ایالتی که به آن سفر می کنید، پیروی کنید.
Check the rules for each state or territory for more information.	برای کسب اطلاعات بیشتر، قوانین مربوط به هر ایالت یا قلمرو را کنترل کنید .
For information about visiting NSW households, please visit https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule	برای کسب اطلاعات بیشتر درباره بازدید از خانواده ها در NSW ، لطفاً از وب سایت https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule دیدن کنید.
For more information about other states, visit the following government websites: <ul style="list-style-type: none">• New South Wales• Northern Territory	برای اطلاعات بیشتر در مورد سایر ایالت ها، از وب سایت های دولت زیر دیدن کنید: <ul style="list-style-type: none">• نیو ساوت ولز• قلمروی شمالی• کوئینزلند

<ul style="list-style-type: none"> • Queensland • South Australia • Tasmania • Victoria • Western Australia 	<ul style="list-style-type: none"> • ساوت استرالیا • تاسمانیا • ویکتوریا • وسترن استرالیا
Travelling overseas	سفر به خارج از کشور
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	دولت استرالیا ممنوعیتی موسوم به "سفر نکنید" را برای استرالیایی هایی که به خارج از کشور سفر می کنند، وضع کرده است.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	این ممنوعیت سفر، به کاهش گسترش کروناویروس در استرالیا و خارج از کشور کمک خواهد کرد.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	ممکن است معافیت هایی در رابطه با این ممنوعیت سفر در نظر گرفته شود، اگر:
<ul style="list-style-type: none"> • you usually reside overseas; • travel is essential; • travel is a national interest; or • travel is for compassionate or humanitarian reasons. 	<ul style="list-style-type: none"> • شما معمولاً در خارج از کشور زندگی می کنید. • سفر ضروری است؛ • مسافرت در جهت منافع ملی است؛ یا • سفر به دلایل بشردوستانه یا دلسوزانه انجام می شود.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	برای تسلیم درخواست برای استفاده از این معافیت باید با وزارت کشور تماس بگیرید.
More information	اطلاعات بیشتر
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

آموزش و پرورش، دانشگاه ها مراقبت از کودکان [Education, universities, and childcare]

Child Care	مراقبت از کودکان (مهد کودک)
ACT Child Care centres remain open.	مراکز مراقبت از کودکان (مهدکودک ها) در ACT باز است.
All other early childhood services, like long day care, family day care, some out of school hours care and vacation care can	سایر خدمات مربوط به دوران طفولیت مانند مراقبت های روزانه، مراقبت روزانه خانوادگی، برخی از مراقبت های خارج از زمان مدرسه و مراقبت های مربوط به زمان تعطیلات می توانند

continue to operate. Check with your local provider to see if services have changed.	به فعالیت خود ادامه دهند. با ارائه دهنده محلی خود صحبت کنید تا ببینید که آیا آنها خدمات خود را تغییر داده اند یا خیر.
Schools	مدارس
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	دانش آموزان و معلمي که مبتلا به یک بیماری مزمن هستند یا سیستم ایمنی بدن آنها با مشکلاتی روبرو است، مجاز خواهند بود تا از خانه تحصیل/کار کنند.
If your child is unwell, do not send them to school.	اگر حال فرزند شما خوب نیست، او را به مدرسه نفرستید.
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	اطلاعات بیشتر درباره آموزش حضوری در وب سایت Education Directorate موجود است.
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	برای کسب اطلاع در خصوص مدارس غیر دولتی که ممکن است ترتیب های مختلفی را به اجرا بگذارند، به طور مستقیم از وب سایت آن مدرسه دیدن کنید.
Universities	دانشگاه ها
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	ارائه دهندگان خدمات آموزش و پرورش در کانبرا سخت در تلاش هستند تا از دانشجویان در سراسر این بحران پشتیبانی کنند.
Please contact your institution for specific information about returning to classes. <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 	لطفاً برای اطلاعات خاص درباره بازگشت به کلاس ها، با موسسه خود تماس بگیرید. <ul style="list-style-type: none"> دانشگاه ملی استرالیا دانشگاه کانبرا انستیتیوی فناوری کانبرا دانشگاه کاتولیک استرالیا UNSW Canberra دانشگاه چارلز استورت

وسایل نقلیه عمومی [Public transport]

Public transport	وسایل حمل و نقل عمومی
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.	با آنکه خدمات راه آهن و اتوبوس ها از جمله سرویس اتوبوس های انعطاف پذیر و حمل و نقل مخصوص افرادی که نیازهای خاص دارند همچنان ارائه خواهند شد، ما از مردم می خواهیم تا در صورتی که واقعا ضروری باشد از آنها استفاده کنند.

These services are essential for many in our community to get to the shops, to appointments and to and from work and we urge people to avoid non-essential travel to help stop the spread of COVID-19 in our community.	این خدمات برای بسیاری از افراد جامعه برای رفتن به فروشگاه ها، ملاقات ها و رفتن به سر کار یا بازگشتن از کار ضروری هستند و ما از مردم می خواهیم برای جلوگیری از گسترش کووید-۱۹ در جامعه ما، از سفرهای غیر ضروری خودداری کنند.
Please avoid using public transport if you feel unwell.	لطفا در صورتی که حالتان خوب نیست از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
Get on the bus from the rear door.	از در عقب، سوار اتوبوس شوید.
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	رانندگان در صورت نگرانی از مسایل ایمنی در برخی نقاط، در جلو را باز نمی کنند.
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	نشستن بر روی صندلی های جلوی اتوبوس به صورت موقت امکان پذیر نخواهد بود. این تصمیم به منظور ایجاد فضای بیشتر بین رانندگان ما و مسافران گرفته شده است.
Always follow good hygiene practises when using public transport.	همیشه در هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی رعایت خوب موارد بهداشتی را مد نظر قرار دهید.
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	تا اطلاع ثانوی در اتوبوس های Transport Canberra دیگر پول نقد پذیرفته نمی شود. لطفا از بلیت های MyWay یا بلیت های از پیش خریداری شده که می توان آنها را از ماشین ها مخصوص خریداری کرد، استفاده کنید.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	برای کسب اطلاعات درباره بلیت و کرایه ها از وبسایت https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway دیدن کنید.

سایر وسایل نقلیه [Other transport]

Taxis and ride share	تاکسی و خدمات هم سفری
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	شما هنوز هم می توانید در ACT از تاکسی و از خدمات هم سفری استفاده کنید.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices .	اگر از تاکسی یا خدمات هم سفری استفاده می کنید باید از توصیه وزارت بهداشت ACT درباره رعایت خوب بهداشت پیروی کنید.

<p>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.</p>	<p>اگر حال شما خوب نیست نباید از تاکسی یا خدمات هم سفری استفاده کنید. اگر علائم کووید-۱۹ دارید و راه دیگری برای مراجعه به مراکز آزمایش ندارید، لطفاً با خط تلفن ویژه Healthdirect به شماره تلفن ۱۸۰۰۰۲۲۲۲ تماس بگیرید تا در مورد سایر گزینه های حمل و نقل صحبت کنید.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</p>

حمایت های اجتماعی [Community support]

<p>Support for seniors in the ACT, including essential services</p>	<p>پشتیبانی از سالمندان در ACT ، از جمله خدمات اساسی</p>
<p>There is a Seniors Information Line is open Monday to Friday, 9:00am - 5:00pm. Staff are available to take your calls and listen to your concerns and provide advice.</p>	<p>یک خط تلفن اطلاعات برای سالمندان وجود دارد که از روز دوشنبه تا جمعه از ساعت 9:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر باز است. کارمندان برای تماس های شما و گوش دادن به نگرانی های شما و ارائه مشاوره در دسترس هستند.</p>
<p>They will be able to provide detail on the following services:</p>	<p>آنها می توانند جزئیات مربوط به خدمات زیر را ارائه دهند:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ACT Seniors Cards and discounts • social activities • aged care and retirement options • household assistance • transport • community and government services. 	<ul style="list-style-type: none"> • تخفیف ها و کارت های ویژه سالخوردگان ACT • فعالیت های اجتماعی • گزینه های مراقبت از سالمندان و بازنشستگی • کمک های خانگی • رفت و آمد • خدمات اجتماعی و دولتی.
<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>می توانید با خط تلفن اطلاعات ویژه سالمندان با شماره ۶۲۸۲۳۷۷۷ تماس بگیرید و از وب سایت شورای سالمندی دیدن کنید.</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>برخی از سوپر مارکت ها نیز با ارائه یک ساعت خرید ویژه افراد آسیب پذیر که دارای کارت های شناسایی اختصاصی صادر شده توسط دولت هستند، از نیازهای سالمندان پشتیبانی می کنند.</p>
<p>These supermarkets include:</p>	<p>این سوپر مارکت ها عبارتند از:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Woolworths Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday • Coles Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday • Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am Thursday and Friday 	<ul style="list-style-type: none"> • Woolworths ساعات اجتماعی ۷ تا ۸ صبح روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه • Coles ساعات اجتماعی ۷ تا ۸ صبح روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه • بازارهای میوه تازه Fyshwick – ساعات ویژه شهروندان سالمند ۷ تا ۸ صبح روزهای پنج شنبه و جمعه
<p>Canberra Relief Network</p>	<p>شبکه امداد رسانی کانبرا</p>
<p>The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.</p>	<p>شبکه امداد رسانی کانبرا در تهیه مواد غذایی و اقلام ضروری خانگی غیر قابل فساد به افراد آسیب پذیر در ACT کمک می کند.</p>
<p>For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.</p>	<p>برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شبکه امداد رسانی کانبرا می توانید با شماره تلفن ۱۸۰۰۴۳۱۱۳۳ تماس بگیرید.</p>
<p>Support for temporary visa holders</p>	<p>حمایت از دارندگان ویزاهای موقت</p>
<p>The ACT Government is helping temporary visa holders and international students during COVID-19.</p> <p>Many people on temporary visas are not eligible for Job Keeper.</p> <p>We are providing \$450,000 to support these Canberrans.</p> <p>This funding will help those who are unable to go home, work, or receive Australian Government support.</p> <p>It will also help with the basics, so people can survive this period.</p>	<p>دولت ACT در خلال دوران کووید-۱۹ به دارندگان ویزاهای موقت و دانشجویان بین المللی کمک می کند.</p> <p>بسیاری از افراد دارای ویزاهای موقت واجد شرایط Keeper Worker نیستند.</p> <p>ما ۴۵۰ هزار دلار برای حمایت از Canberrans ارائه می کنیم.</p> <p>این بودجه به افرادی که قادر به برگشتن به کشورهای خود، کار یا دریافت حمایت های دولت استرالیا نیستند، کمک خواهد کرد.</p> <p>این بودجه همچنین در خصوص نیازهای اساسی کمک خواهد کرد، به طوری که مردم بتوانند این دوران را پشت سر بگذارند.</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>آن دسته از Canberrans که به دنبال دریافت پناهندگی هستند لطفاً با شماره تلفن ۴۲۵۱۴۵۵۰ (۰۲) تماس بگیرند.</p> <p>این دفتر در روزهای دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ عصر باز است.</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>همچنین می توانید به Companion House به آدرس info@companionhouse.org.au ایمیل بفرستید.</p> <p>شما باید درخواست محافظت در Department of Home Affairs تکمیل کرده باشید.</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>برای Canberrans که دارای سایر ویزاهای موقت هستند، لطفاً با برنامه HUB پشتیبانی از مهاجران صلیب سرخ در ACT به شماره تلفن ۶۲۳۴۷۶۹۵ (۰۲) تماس بگیرید.</p> <p>شما همچنین می توانید به صلیب سرخ به آدرس hspcanberra@redcross.org.au ایمیل بفرستید.</p> <p>این شامل افرادی می شود که دارای ویزاهای زیر هستند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ویزاهای بریجینگ • ویزاهای Safe Haven Enterprise • ویزاهای Temporary Protection • ویزاهای کاری موقت • ویزاهای خانوادگی
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>اگر دانشجوی بین المللی هستید، لطفاً با موسسه خود در تماس باشید.</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>مهاجران، پناهندگان، پناهجویان و افرادی که با ویزاهای بشر دوستانه وارد شده اند نیز می توانند به این کمک از طریق Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund دسترسی پیدا کنند.</p> <p>برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً از وب سایت Migrant and Refugee Settlement Services دیدن کنید.</p>
<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</p>	

مستاجران و صاحب خانه ها [Tenants and landlords]

<p>More information</p>	<p>اطلاعات بیشتر</p>
--------------------------------	----------------------

https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies
---	---

ورزش و تناسب اندام [Sport and fitness]

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

ECONOMIC SUPPORT	حمایت اقتصادی
Business Liaison Team	تیم ارتباط تجاری
A phone line is now available to help businesses understand the support available to them from the ACT Government because of the changes to normal business caused by COVID-19.	اکنون یک خط تلفن برای کمک به مشاغل در خصوص درک حمایت های موجود به آنها از طرف دولت ACT به دلیل تغییر در رویه معمول کسب و کار آنها به دلیل کووید-۱۹ در دسترس است.
The number you can call is 02 6205 0900.	شماره ای که می توانید با آن تماس بگیرید ۰۲۶۲۰۵۰۹۰۰ است.
Hardship rates deferral arrangements	ترتیبات مربوط به تعویق پرداخت عوارض شهرداری به دلیل مشکلات مالی
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 فرایند جدیدی را در خصوص به تعویق انداختن عوارض شهرداری (rate) برای افرادی که در خانه های خود زندگی می کنند و به دلیل کووید-۱۹ با مشکلاتی روبرو شده اند، معرفی کرده است. هیچ سودی به مبلغ معوقه تعلق نخواهد یافت.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	این تعویق به مدت 12 ماه و در شرایطی که درآمد خانوار به دلایل زیر به صورت قابل توجهی کاهش یافته است (حداقل 25٪) صورت خواهد گرفت:
<ul style="list-style-type: none"> • unemployment; • reduction in hours of work; or • a loss of small business income. 	<ul style="list-style-type: none"> • بیکاری؛ • کاهش ساعات کاری؛ یا • از دست دادن درآمد یک کسب و کار کوچک.
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	واجد شرایط بودن برای استفاده از این امکان نیازمند آزمون درآمد (درآمد خانوار کمتر از ۱۶۰ هزار دلار قبل از کسر مالیات) است.
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website .	برای تسلیم درخواست تعویق، لازم است یک فرم ساده درخواست را به صورت آنلاین در وب سایت ACT Revenue Office تکمیل کنید.
Six-month waiver of payroll tax	شش ماه چشم پوشی از payroll tax

Businesses who have been directly impacted by COVID-19 requirements will be eligible to get a six-month waiver of payroll tax from April to September 2020.	مشاغل که به صورت مستقیم تحت تأثیر الزامات کووید-۱۹ قرار گرفته اند، واجد شرایط شش ماه چشم پوشی از payroll tax از ماه آوریل تا سپتامبر 2020 خواهند بود.
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	بیزنس ها باید به منظور تایید واجد شرایط بودن خود، یک فرم ساده درخواست را به صورت آنلاین در وب سایت ACT Revenue Office تکمیل کنند.

مشاغل برای Canberrans [Jobs for Canberrans]

Jobs for Canberrans	مشاغل برای Canberrans
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.	دولت ACT صندوق Jobs for Canberrans Fund را ایجاد کرده است. این صندوق، یک سری فرصت های کاری را برای افراد شاغل در نیروی کار پاره وقت یا نیمه ماهر که به دلیل کووید-۱۹ کار خود را از دست داده اند، فراهم می کند.
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	این شغل ها در دسترس افراد نیازمند قرار خواهد گرفت. اولویت اصلی به افرادی که واجد شرایط دریافت هر یک از حمایت های دولت استرالیا نیستند، داده خواهد شد.
Steps to sign-up	مراحل ثبت نام
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	برای ثبت نام، افراد باید یک حساب ACT Digital داشته باشند تا بتوانند:
<ul style="list-style-type: none"> • receive notifications on new jobs vacancies • apply for job vacancies online • easily update your contact details. 	<ul style="list-style-type: none"> • اطلاعیه ها در مورد فرصت های شغلی جدید را دریافت کنند • به صورت آنلاین درخواست خود برای یک شغل را تسلیم کنند • به راحتی اطلاعات تماس خود را به روز کنند.
To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	برای تسلیم درخواست خود برای هر یک از این مشاغل، ممکن است از شما خواسته شود تا یک درخواست آنلاین و یک رزومه (CV) حاوی فهرستی از مهارت ها و تجربه های خود را تسلیم کنید.
Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/	درخواست خود را در اینجا تسلیم کنید: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/