

Contents

General information Γενικές πληροφορίες	2
COVID-19 Helpline Γραμμή βοήθειας COVID-19	2
Interpreter information Πληροφορίες διερμηνέα	2
About COVID-19 (coronavirus) Σχετικά με τον COVID-19 (coronavirus)	3
Protect yourself and others Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους άλλους	4
Feeling unwell? Αισθάνεστε αδιάθετοι;	4
Getting tested Εξεταστείτε	5
Good hygiene Καλή υγιεινή	6
Physical distancing Φυσική αποστασιοποίηση	7
At risk groups Ευάλωτες ομάδες	7
Quarantine and isolation Καραντίνα και απομόνωση	8
Groups and gatherings Ομάδες και συγκεντρώσεις	9
Mental health and wellbeing Ψυχική υγεία και ευεξία	9
The flu and COVID-19 Η γρίπη και το COVID-19	10
Help and advice Βοήθεια και συμβουλές	11
Travelling Ταξίδια	11
Education, universities, and childcare Εκπαίδευση, πανεπιστήμια και παιδική μέριμνα	13
Public transport Δημόσια συγκοινωνία	14
Other transport Άλλες μεταφορές	15
Community support Κοινωνική υποστήριξη	16
Tenants and landlords Ενοικιαστές και ιδιοκτήτες	18
Sport and fitness Αθλητισμός και φυσική κατάσταση	19
Financial support Οικονομική υποστήριξη	19
Jobs for Canberrans Θέσεις εργασίας για Canberrans	20

General information Γενικές πληροφορίες

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	Canberra, σταμάτησε την εξάπλωση του COVID-19. Είναι ευθύνη όλων να προστατεύσουμε την κοινότητά μας.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	Για όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε, τι πρέπει να κάνετε, καθώς και τα τελευταία νέα, επισκεφθείτε την ειδική ιστοσελίδα της κυβέρνησης της ACT, covid19.act.gov.au

COVID-19 Helpline Γραμμή βοήθειας COVID-19

New COVID-19 helpline for Canberrans	Νέα γραμμή βοήθειας COVID-19 για τους Canberrans
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	Η κυβέρνηση της ACT διαθέτει μια νέα γραμμή βοήθειας για να βοηθήσει τους Canberrans με πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	Μπορείτε να καλέσετε τη γραμμή βοήθειας COVID-19 στο 026207 7244 από τις 8πμ έως τις 8μμ καθημερινά.

Interpreter information Πληροφορίες διερμηνέα

Can I still access an interpreter?	Μπορώ ακόμα να έχω πρόσβαση σε διερμηνέα;
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	Ναι, μπορείτε ακόμα να έχετε πρόσβαση σε διερμηνέα μέσω της Εθνικής υπηρεσίας Μεταφράσεων και Διερμηνείας.

About COVID-19 (coronavirus) Σχετικά με τον COVID-19 (coronavirus)

What is Coronavirus or COVID-19?	Τι είναι ο Coronavirus ή ο COVID-19;
Coronaviruses are a group of viruses that can affect humans and animals. In humans, coronaviruses can cause mild illness, such as the common cold and gastrointestinal infections, as well as more severe illness, such as that caused by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and MERS (Middle East Respiratory Syndrome).	Οι coronaviruses (κορονοϊοί) είναι μια ομάδα ιών που μπορούν να επηρεάσουν ανθρώπους και ζώα. Στους ανθρώπους, οι coronaviruses μπορούν να προκαλέσουν ήπια ασθένεια, όπως το κοινό κρυολόγημα και οι γαστρεντερικές λοιμώξεις, καθώς και σοβαρότερες ασθένειες, όπως αυτές που προκαλούνται από το SARS (Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο) και το MERS (Αναπνευστικό Σύνδρομο της Μέσης Ανατολής).
A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	Ένας ιός είναι μια ασθένεια που μπορεί να εξαπλωθεί εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο.
The key symptoms of coronavirus are:	Τα βασικά συμπτώματα του coronavirus είναι:
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • πυρετός • βήχας • πονόλαιμος • δυσκολία στην αναπνοή (λαχάνιασμα)
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.	Οι τρέχουσες εκτιμήσεις του χρόνου που απαιτείται για την εμφάνιση των συμπτωμάτων μετά την έκθεση στον ιό που προκαλεί ο COVID-19 κυμαίνονται από 2-14 ημέρες.
How does coronavirus spread?	Πώς εξαπλώνεται ο coronavirus;
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	Ο Coronavirus εξαπλώνεται όταν οι άνθρωποι που έχουν τον ιό βήχουν ή φτερνίζονται.
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	Μικρά σταγονίδια νερού από τον ιό μπορούν να εισέλθουν μέσα από τον αέρα στο σώμα σας.
The virus can be on things you touch.	Ο ιός μπορεί να είναι στα πράγματα που αγγίζετε.
For example,	Για παράδειγμα στα,

<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • καρότσια για ψώνια • πόμολα (δεν λέμε πόμολα πόρτας) • διακόπτες ηλεκτρικού • υπολογιστές ή τηλέφωνα
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	Αν ο ιός είναι στα χέρια σας, μπορεί να μπει στο σώμα σας όταν αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
What is community transmission?	Τι είναι η κοινοτική μετάδοση;
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	Η κοινοτική μετάδοση συμβαίνει όπου υπάρχει μεγάλος αριθμός ατόμων που αρρωσταίνουν και δεν μπορεί να βρεθεί η άμεση πηγή του COVID-19.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	Η κοινωνική αποστασιοποίηση, η διαμονή στο σπίτι και η διατήρηση καλής υγιεινής μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή της μετάδοσης από την κοινότητα.

Protect yourself and others Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους άλλους

Feeling unwell? Αισθάνεστε αδιάθετοι;

Should I get tested for COVID-19?	Πρέπει να εξεταστώ το COVID-19;
You should get tested for COVID-19 if:	Θα πρέπει να εξεταστείτε για τον COVID-19 εάν έχετε:
<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"> • Πυρετό (37,5 ° C ή μεγαλύτερο) • Πρόσφατο ιστορικό πυρετού, όπως ρίγη ή νυχτερινές εφιδρώσεις • Αναπνευστική λοίμωξη, όπως βήχας, πονόλαιμος ή δύσπνοια.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	Τι πρέπει να κάνω και πού πάω στην ACT εάν έχω συμπτώματα;
Limit being around other people.	Αποφύγετε να είστε κοντά σε άλλους ανθρώπους.
Call your GP, testing can be organised if needed.	Καλέστε το γενικό ιατρό σας, μπορεί να κανονίσει να σας κάνουν τεστ αν χρειαστεί.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	Επισκεφθείτε μια Respiratory Assessment Clinic στο:
<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. Ανοιχτά 7:30 π.μ. - 10:00 μ.μ. κάθε μέρα. Χρησιμοποιήστε μάσκα και απολυμαντικό για τα χέρια στην μπροστινή πόρτα. Περάστε με αυτοκίνητο από την Respiratory Assessment Clinic στο Exhibition Park στην Canberra. EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. Ανοιχτά 9:30 π.μ. - 6:00 μ.μ. κάθε μέρα. Δεν είναι δυνατή η πρόσβαση με μέσα μαζικής μεταφοράς ή με τα πόδια. Επισκεφθείτε το νοσοκομείο μόνο εάν είστε πραγματικά άρρωστοι ή αν η δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε. Καλέστε ασθενοφόρο στο 000 αν έχετε πόνο στο στήθος ή πολύ υψηλό πυρετό.
What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?	Τι συμβαίνει εάν βγει θετικό το τεστ για τον COVID-19 στην ACT;
The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.	Η ομάδα ACT Communicable Disease Control (CDC) θα σας καλέσει για να δει με ποιους έχετε έρθει σε επαφή.
They will call the people you have been near and tell them what to do.	Θα καλέσουν τους ανθρώπους που έχετε έρθει σε επαφή και θα τους πουν τι να κάνουν.
Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	Παραμείνετε στο σπίτι σε αυτο-απομόνωση μέχρι να μην είστε πλέον θετικοί στο COVID-19.
You will be told if you need to go to hospital.	Θα σας πουν αν πρέπει να πάτε στο νοσοκομείο.
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.	Εάν σας ζητηθεί να μείνετε στο σπίτι, θα πρέπει να απομονωθείτε στο σπίτι μέχρι να σας πουν ότι είναι ασφαλές να επιστρέψετε σε κανονικές δραστηριότητες.

Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	Κάποιος θα σας ελέγχει καθημερινά και θα φροντίσει για επιπλέον εξετάσεις.
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την απομόνωση στην ειδική ιστοσελίδα της κυβέρνησης ACT στο covid19.act.gov.au
If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.	Αν αρρωστήσετε περισσότερο καλέστε το (02) 5124 9213 κατά τις εργάσιμες ώρες ή καλέστε το (02) 9962 4155 εκτός εργάσιμων ωρών για το τι πρέπει να κάνετε.
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	Αν λαχανιάζετε ή έχετε πόνο στο στήθος, καλέστε 000 για ασθενοφόρο. Αναφέρετε ότι έχετε COVID-19.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
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 Καλή υγιεινή

<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"> • Πλένετε καλά τα χέρια σας πολλές φορές την ημέρα. Χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό. Πλύντε το μπροστινό και το πίσω μέρος των χεριών σας. Πλύντε την περιοχή μεταξύ των δακτύλων και των αντιχειρών. • Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα με τα χέρια σας. • Βήξτε στο εσωτερικό του αγκώνα σας. • Χρησιμοποιήστε απολυμαντικό για τα χέρια αφού αγγίξετε πράγματα σε δημόσιους χώρους. Για παράδειγμα, καρότσια για ψώνια. Φταρνιστείτε σε χαρτομάντηλο. • Πετάξτε το χαρτομάντηλο στον κάδο σκουπιδιών. Πλύντε τα χέρια σας ξανά.
--	---

Physical distancing Φυσική αποστασιοποίηση

<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"> • Διατηρείτε απόσταση 1,5 μέτρων μεταξύ σας και άλλων ατόμων, καθώς και ακολουθώντας τον κανόνα ενός ατόμου ανά 4 τετραγωνικά μέτρα. • Αποφεύγετε να βρίσκεστε με περισσότερα από 10 άτομα. • Αποφεύγετε τη χειραψία, το αγκάλιασμα ή το φίλημα άλλων ανθρώπων. • Χρησιμοποιείτε πληρωμές "tap and go", αντί μετρητών.
<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>Ελαχιστοποιήστε τις επισκέψεις σε ευάλωτα άτομα, όπως σε εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων ή νοσοκομεία, ηλικιωμένους, βρέφη ή άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα.</p>

At risk groups Ευάλωτες ομάδες

<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>Μερικοί άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από τον COVID-19 σε σχέση με άλλους, και μπορούν να ληφθούν επιπλέον προφυλάξεις που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ασφαλείς.</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>Άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών από τον COVID-19 είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω • Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω με χρόνιες παθήσεις • Άτομα με μειωμένο ανοσοποιητικό σύστημα • Ιθαγενείς και κάτοικοι των νησιών Τόρρες άνω των 50 ετών με μία ή περισσότερες χρόνιες ιατρικές παθήσεις
<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>Η ιστοσελίδα Community Services Directorate διαθέτει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις κοινοτικές υπηρεσίες και στήριξη που διατίθενται σε άτομα που κινδυνεύουν κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19.</p>

Remember, it is important to take extra care when visiting more vulnerable people, such as the elderly, by maintaining physical distancing and practising good hand and respiratory hygiene at all times.	Θυμηθείτε, είναι σημαντικό να προσέχετε ιδιαίτερα όταν επισκέπτεστε πιο ευάλωτα άτομα, όπως οι ηλικιωμένοι, διατηρώντας τη φυσική αποστασιοποίηση και τηρώντας τους κανόνες καλής υγιεινής για τα χέρια και την αναπνοή.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
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 Καραντίνα και απομόνωση

What does self-isolation mean for me and my family?	Τι σημαίνει αυτό-απομόνωση για μένα και την οικογένειά μου;
<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"> • Παραμένετε στο σπίτι και μακριά από τα μέλη της οικογένειας εντός του σπιτιού. • Απαγορεύονται οι επισκέπτες. • Συνεχίστε τους σωστούς κανόνες υγιεινής. Τους σωστούς κανόνες υγιεινής • Φορέστε μάσκα αν έχετε μία. • Επικοινωνήστε με τον γενικό ιατρό σας εάν επιδεινωθούν τα συμπτώματα • Επισκεφθείτε το νοσοκομείο μόνο εάν είστε πραγματικά άρρωστοι ή αν η δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε. • Καλέστε ασθενοφόρο εάν έχετε πόνο στο στήθος ή πολύ υψηλό πυρετό. Αναφέρετε ότι μπορεί να έχετε COVID-19.
What does it mean to quarantine?	Τι σημαίνει καραντίνα;
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.	Η απομόνωση στο σπίτι σημαίνει ότι πρέπει να μείνετε εκεί που βρίσκεστε για 14 ημέρες. Δεν μπορείτε να πάτε σε εργασία, σχολείο ή δημόσιους χώρους, όπως καταστήματα ή καφετέριες και εστιατόρια. Πρέπει να πείτε τους άλλους να μην σας επισκέπτονται ενώ είστε σε καραντίνα.

While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	Ενώ βρίσκεστε σε καραντίνα, πρέπει να παρακολουθείτε στενά την υγεία σας για συμπτώματα COVID-19.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
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 Ομάδες και συγκεντρώσεις

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

Mental health and wellbeing Ψυχική υγεία και ευεξία

How do I keep my mind healthy?	Πώς μπορώ να κρατήσω την πνευματική μου υγεία;
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	Όλοι έχουμε διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της κρίσης. Θυμηθείτε ότι δεν είστε οι μόνοι που αισθάνεστε έτσι.
Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.	Το αίσθημα σύγχυσης και αβεβαιότητας σχετικά με το μέλλον είναι μια φυσιολογική, κατανοητή αντίδραση σε μια εποχή όπως αυτή.
<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"> ○ διατηρήστε την ρουτίνα σας όσο το δυνατόν περισσότερο. ○ μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, skype ή email. ○ Περιορίστε το χρόνο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εάν σας κάνει να αισθάνεστε δυσαρεστημένοι ή φοβισμένοι. ○ Συνεχίστε να ασκήσετε
Where can I get support?	Που μπορώ να βρω υποστήριξη;
<ul style="list-style-type: none"> ○ Call your GP ○ Call headspace Canberra on 5109 9700 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Καλέστε τον γενικό ιατρό σας ○ Καλέστε το headspace Canberra στο 5109 9700

<p>Visit their website at https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lifeline Canberra on 13 11 14 <p>Visit their website at www.lifeline.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Call Beyond Blue on 1300 22 46 36 <p>Visit their website at www.beyondblue.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Call Kids Helpline on 1800 551 800 <p>Visit their website at https://kidshelpline.com.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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>Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους στο https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lifeline Καμπέρα στο 13 11 14 <p>Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους στο www.lifeline.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Καλέστε το Beyond Blue στο 1300 22 46 36 <p>Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους στο www.beyondblue.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Καλέστε την Kids Helpline στο 1800 551 800 <p>Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους στο https://kidshelpline.com.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Καλέστε την St Vincent de Paul Canberra στο (02) 6282 2722 ○ Καλέστε την Anglicare (Canberra) στο (02) 6245 7100 ○ Καλέστε την Anglicare (Goulburn) στο (02) 4823 4000 ○ Καλέστε την MensLine Australia στο 1300 78 99 78 ○ Καλέστε την Suicide Call Back Service στο 1300 659 467 ○ Καλέστε την Γραμμή NSW Mental Health στο 1800 011 511 ○ Καλέστε την Εθνική Γραμμή COVID-19 στο 1800 675 398 <p>Καλέστε Canberra Health Services Access Mental Health στο 1800 629 354 or 02 6205 1065</p>
--	--

The flu and COVID-19 Η γρίπη και το COVID-19

Are COVID-19 and influenza the same?	Είναι ο COVID-19 και η γρίπη το ίδιο;
<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>Όχι. Ο COVID-19 και η γρίπη προκαλούνται από διαφορετικούς ιούς. Τόσο ο COVID-19 όσο και η γρίπη προκαλούν ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος. Τα συμπτώματα, τα οποία μπορεί να κυμαίνονται από ήπια έως σοβαρά και μερικές φορές θανατηφόρα, είναι συχνά πολύ παρόμοια.</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>Μια σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ιών είναι ο χρόνος επώασης (ο χρόνος από τη μόλυνση έως την εμφάνιση συμπτωμάτων) με τη γρίπη να έχει συνήθως μικρότερη περίοδο επώασης από τον COVID-19.</p>
<p>While both viruses can cause severe disease, it appears severe and critical disease occurs more commonly in people with COVID-19 compared to influenza.</p>	<p>Ενώ και οι δύο ιοί μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή ασθένεια, φαίνεται ότι σοβαρή και κρίσιμη ασθένεια εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα με COVID-19 σε σύγκριση με τη γρίπη.</p>

Will the flu vaccine protect me against COVID-19?	Το εμβόλιο της γρίπης θα με προστατεύσει από τον COVID-19;
The flu vaccine will not protect you against COVID-19, but it is highly recommended that you get vaccinated each year to prevent influenza infection. If you become infected with influenza it can lower your immunity and make you susceptible to other illnesses, like COVID-19.	Το εμβόλιο της γρίπης δεν θα σας προστατεύσει από τον COVID-19, αλλά συνιστάται ιδιαίτερα να εμβολιάζεστε κάθε χρόνο για να αποτρέψετε τη μόλυνση από τη γρίπη. Εάν μολυνθείτε με γρίπη μπορεί να μειώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να σας κάνει ευπαθή σε άλλες ασθένειες, όπως τον COVID-19.
Where can I get the flu vaccine?	Πού μπορώ να βρω το εμβόλιο της γρίπης;
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.	Τα εμβόλια γρίπης διατίθενται σε ιατρούς, σε ορισμένα φαρμακεία (10 ετών και άνω) και στα Κέντρα Εμβολιασμού Πρώιμης Παιδικής ηλικίας (6 μηνών έως κάτω των 5 ετών). Ορισμένοι χώροι εργασίας παρέχουν επίσης εμβόλια για τη γρίπη.
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	Είναι σημαντικό να καλέσετε από νωρίς και να κλείσετε ραντεβού για να βεβαιωθείτε ότι ο γιατρός σας έχει διαθέσιμα εμβόλια γρίπης.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
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 Βοήθεια και συμβουλές

Travelling Ταξίδια

Travelling interstate	Ταξιδεύοντας σε άλλες πολιτείες
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	Τα σύνορα της ACT δεν έκλεισαν ποτέ. Ωστόσο, μέχρι πρότινος μόνο απαραίτητες μετακινήσεις ήταν συνιστώμενες.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Οι Canberrans πρέπει να εξετάσουν προσεκτικά την ανάγκη να ταξιδέψουν εκτός της περιοχής της Canberra.
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.	Κάποιος που μεταφέρει τον ιό στην περιοχή από το άλλες πολιτείες παραμένει ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους για την επανεμφάνιση του COVID-19 στο ACT.

If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	Εάν επιλέξετε να ταξιδέψετε, είναι δική σας ευθύνη να διατηρήσετε τη φυσική απόσταση και να ασκείτε τους κανόνες της καλής υγιεινής .
You should not travel if you are unwell.	Δεν πρέπει να ταξιδεύετε εάν δεν αισθάνεστε καλά.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	Πρέπει να τηρείτε τους κανόνες στην πολιτεία που ταξιδεύετε.
Check the rules for each state or territory for more information.	Ελέγξτε τους κανόνες για κάθε πολιτεία ή περιοχή για περισσότερες πληροφορίες.
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	Για πληροφορίες σχετικά με οικιακές επισκέψεις στην NSW, επισκεφθείτε τη διεύθυνση 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 	Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με άλλες πολιτείες, επισκεφθείτε τους ακόλουθους κυβερνητικούς ιστότοπους: <ul style="list-style-type: none"> • New South Wales • Northern Territory • Queensland • South Australia • Tasmania • Victoria • Western Australia
Travelling overseas	Ταξιδεύοντας στο εξωτερικό
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	Η αυστραλιανή κυβέρνηση απαγορεύει τους Αυστραλούς να ταξιδεύουν στο εξωτερικό.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	Η ταξιδιωτική απαγόρευση θα συμβάλει στη μείωση της εξάπλωσης του κορονοϊού στην Αυστραλία και στο εξωτερικό.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	Εξαιρέσεις από την απαγόρευση ταξιδιού μπορούν να ληφθούν υπόψη εάν:

<ul style="list-style-type: none"> • you usually reside overseas; • travel is essential; • travel is a national interest; or <p>1. travel is for compassionate or humanitarian reasons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • συνήθως διαμένετε στο εξωτερικό. • το ταξίδι είναι απαραίτητο. • το ταξίδι εξυπηρετεί το εθνικό συμφέρον. ή <p>1. Το ταξίδι είναι για συμπονετικούς ή ανθρωπιστικούς λόγους.</p>
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	Για να υποβάλετε αίτηση εξαιρέσης, πρέπει να επικοινωνήσετε με το Υπουργείο Εσωτερικών.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

Education, universities, and childcare Εκπαίδευση, πανεπιστήμια και παιδική μέριμνα

Child Care	Παιδική φροντίδα
ACT Child Care centres remain open.	Τα κέντρα παιδικής φροντίδας ACT παραμένουν ανοικτά.
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.	Όλες οι άλλες υπηρεσίες για την παιδική ηλικία, όπως η ολόημερη φύλαξη ή η υπηρεσία οικογενειακής φύλαξης, η φύλαξη εκτός σχολικών ωρών και η φύλαξη κατά τη διάρκεια των διακοπών μπορούν να συνεχίσουν να λειτουργούν. Επικοινωνήστε με τον τοπικό σας πάροχο για να μάθετε εάν οι υπηρεσίες έχουν αλλάξει.
Schools	Σχολεία
ACT public school students and teachers have now returned to school.	Οι μαθητές και οι δάσκαλοι των δημόσιων σχολείων της ACT επέστρεψαν στα σχολεία.
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	Στους μαθητές και τους δασκάλους με χρόνιες καταστάσεις υγείας ή με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα θα επιτραπεί να συνεχίσουν τις σπουδές / εργασία από το σπίτι.
If your child is unwell, do not send them to school.	Εάν το παιδί σας είναι αδιάθετο, μην το στείλετε στο σχολείο.
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόσωπο με πρόσωπο εκμάθηση διατίθενται στην ιστοσελίδα της Education Directorate .

For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	Για μη κυβερνητικά σχολεία, τα οποία ενδέχεται να έχουν διαφορετικές ρυθμίσεις, επισκεφθείτε απευθείας την ιστοσελίδα του σχολείου.
Universities	Πανεπιστήμια
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	Οι πάροχοι εκπαίδευσης της Canberra εργάζονται σκληρά για να υποστηρίξουν τους μαθητές σε όλη αυτή την κρίση.
<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>Επικοινωνήστε με το ίδρυμά σας για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την επιστροφή στα μαθήματα.</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 Δημόσια συγκοινωνία

Public transport	Δημόσια συγκοινωνία
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.	Ενώ οι ελαφρές σιδηροδρομικές και λεωφορειακές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της ευέλικτης υπηρεσίας λεωφορείων και τις υπηρεσίες μεταφοράς για ειδικές ανάγκες, θα συνεχίσουν να λειτουργούν, παροτρύνουμε τους ανθρώπους να τις χρησιμοποιούν μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο.
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.	Αυτές οι υπηρεσίες είναι απαραίτητες για πολλούς στην κοινότητά μας για να φτάσουν στα καταστήματα, στα ραντεβού προς και από την εργασία και παροτρύνουμε τους ανθρώπους να αποφύγουν τα μη απαραίτητα ταξίδια για να βοηθήσουν στην εξάλειψη της διάδοσης του COVID-19 στην κοινότητά μας.
Please avoid using public transport if you feel unwell.	Αποφύγετε τη χρήση δημόσιων μεταφορών αν αισθάνεσθε αδιάθετοι.
Get on the bus from the rear door.	Μπείτε στο λεωφορείο από την πίσω πόρτα.
Always follow good hygiene practises when using public transport.	Να ακολουθείτε πάντα τους σωστούς κανόνες υγιεινής όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	Τα μετρητά δεν θα γίνονται πλέον αποδεκτά στα λεωφορεία της Transport Canberra μέχρι την επόμενη προειδοποίηση. Χρησιμοποιήστε τα MyWay ή τα προπληρωμένα εισιτήρια από τις μηχανές πώλησης εισιτηρίων.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	για τις πληροφορίες εισιτηρίων και ναύλων https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway
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.	Οι πελάτες πρέπει να εισέρχονται και να βγαίνουν από το λεωφορείο μέσω των πίσω θυρών σε όλες τις στάσεις, εκτός αν χρειάζονται τις μπροστινές πόρτες για πρόσβαση σε χαμηλό δάπεδο.
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	Οι οδηγοί δεν θα ανοίγουν τις μπροστινές πόρτες μόνο αν υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια σε συγκεκριμένες τοποθεσίες.
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	Το μπροστινό κάθισμα του λεωφορείου θα κλείσει προσωρινά, παρέχοντας μεγαλύτερο χώρο μεταξύ των οδηγών και των πελατών μας.

Other transport Άλλες μεταφορές

Taxis and ride share	Ταξί και υπηρεσίες κοινής χρήσης αυτοκινήτων
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε ταξί και υπηρεσίες κοινής χρήσης αυτοκινήτων στην ACT.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices .	Εάν χρησιμοποιείτε ταξί ή υπηρεσίες κοινής χρήσης αυτοκινήτων, πρέπει να ακολουθήσετε τις συμβουλές ACT Health σχετικά με τις ορθές πρακτικές υγιεινής .
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.	Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε ταξί ή υπηρεσία κοινής χρήσης αυτοκινήτων, εάν αισθάνεστε αδιάθετοι. Εάν έχετε συμπτώματα COVID-19 και δεν έχετε άλλο τρόπο να φτάσετε σε ένα κέντρο για εξέταση, καλέστε το Healthdirect στο 1800 022 222 για να μιλήσετε για άλλες επιλογές μεταφοράς.
More information	Περισσότερες πληροφορίες
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport

Community support Κοινωνική υποστήριξη

Support for seniors in the ACT, including essential services	Υποστήριξη για ηλικιωμένους στην ACT, συμπεριλαμβανομένων βασικών υπηρεσιών
<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>Υπάρχει μια γραμμή πληροφόρησης για ηλικιωμένους που είναι ανοιχτή από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 π.μ. - 5:00 μ.μ. Το προσωπικό είναι διαθέσιμο να λάβει τις κλήσεις σας και να ακούσει τις ανησυχίες σας και να παρέχει συμβουλές.</p>
<p>They will be able to provide detail on the following services:</p>	<p>Θα μπορούν να παρέχουν λεπτομέρειες σχετικά με τις ακόλουθες υπηρεσίες:</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"> • ACT Seniors Cards και εκπτώσεις • κοινωνικές δραστηριότητες • επιλογές φροντίδας και συνταξιοδότησης ηλικιωμένων • οικιακή βοήθεια • μεταφορά • κοινοτικές και κυβερνητικές υπηρεσίες.
<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμμή πληροφοριών για τους ηλικιωμένους στο 6282 3777 ή μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Council of The Ageing.</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>Ορισμένα σούπερ μάρκετ υποστηρίζουν επίσης τις ανάγκες των ηλικιωμένων προσφέροντας μια ώρα αγορών μόνο για ευάλωτα άτομα με κατάλληλη κάρτα έκπτωσης από την κυβέρνηση.</p>
<p>These supermarkets include:</p>	<p>Αυτά τα σούπερ μάρκετ περιλαμβάνουν:</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 Community Hour 7πμ - 8πμ Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή • Coles Community Hour 7πμ - 8πμ Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή • Fyshwick Fresh Food Markets - Seniors Shopping Hour 7πμ - 8πμ Πέμπτη και Παρασκευή

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.	Το Canberra Relief Network βοηθά στην παροχή τροφίμων και μη ευπαθών οικιακών βασικών ειδών σε ευάλωτα άτομα της ACT.
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Canberra Relief Network μπορείτε να καλέσετε στο 1800 43 11 33.
Support for temporary visa holders	Υποστήριξη κατόχων προσωρινής βίζας
<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>Η κυβέρνηση της ACT βοηθά τους κατόχους προσωρινής βίζας και τους διεθνείς φοιτητές κατά τη διάρκεια του COVID-19.</p> <p>Πολλά άτομα με προσωρινή βίζα δεν είναι επιλέξιμα για Job Keeper.</p> <p>Παρέχουμε 450.000 \$ για να υποστηρίξουμε αυτούς τους Canberrans.</p> <p>Αυτή η χρηματοδότηση θα βοηθήσει όσους δεν μπορούν να επιστρέψουν στην πατρίδα τους, σε εργασία ή να λάβουν υποστήριξη από την αυστραλιανή κυβέρνηση.</p> <p>Θα βοηθήσει επίσης με τα βασικά, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να επιβιώσουν αυτήν την περίοδο.</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>Για τους Canberrans που ζητούν άσυλο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποδοχή του Companion House η στο (02) 6251 4550.</p> <p>Αυτό το γραφείο είναι ανοιχτό από Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη και Παρασκευή από τις 10πμ έως τις 5μμ.</p> <p>Μπορείτε επίσης να στείλετε email στο Companion House στη διεύθυνση info@companionhouse.org.au.</p> <p>Πρέπει να έχετε υποβάλει αίτηση προστασίας στο Υπουργείο Εσωτερικών.</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>Για τους Canberrans με άλλες προσωρινές βίζες, επικοινωνήστε με το Red Cross ACT Migration Support Program HUB στο (02) 6234 7695.</p> <p>Μπορείτε επίσης να στείλετε email στον Red Cross στη διεύθυνση hspcanberra@redcross.org.au.</p> <p>Αυτό περιλαμβάνει άτομα σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • μεταβατικές βίζες • βίζα Safe Haven Enterprise • βίζα προσωρινής προστασίας • προσωρινές βίζες εργασίας • οικογενειακές βίζες
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>Εάν είστε διεθνής φοιτητής, επικοινωνήστε με το ίδρυμά σας.</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>Οι μετανάστες, οι πρόσφυγες, οι αιτούντες άσυλο και οι νεοαφιχθέντες για ανθρωπιστικούς λόγους μπορούν επίσης να λάβουν βοήθεια μέσω του Ταμείου Αρωγής Έκτακτης Ανάγκης Migrant and Refugee Settlement Services.</p> <p>Για να μάθετε περισσότερα επισκεφτείτε την ιστοσελίδα των Migrant and Refugee Settlement Services website.</p>
<p>More information</p>	<p>Περισσότερες πληροφορίες</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</p>

Tenants and landlords Ενοικιαστές και ιδιοκτήτες

<p>More information</p>	<p>Περισσότερες πληροφορίες</p>
<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies</p>	<p>https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies</p>

Sport and fitness Αθλητισμός και φυσική κατάσταση

More information	Περισσότερες πληροφορίες
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 Οικονομική υποστήριξη

ECONOMIC SUPPORT	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
Business Liaison Team	Ομάδα Επαγγελματικών Συνδέσμων
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.	Μια τηλεφωνική γραμμή είναι τώρα διαθέσιμη για να βοηθήσει τις επιχειρήσεις να κατανοήσουν της υπηρεσίες στήριξης που έχουν στη διάθεσή τους από την κυβέρνηση ACT λόγω των αλλαγών στην αγορά που προκαλούνται από τον COVID-19.
The number you can call is 02 6205 0900.	Ο αριθμός που μπορείτε να καλέσετε είναι το 02 6205 0900.
Hardship rates deferral arrangements	Αναβολή πληρωμών τελών λόγω δυσκολίας
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.	Το ACT Revenue Office έχει μια νέα διαδικασία για την αναβολή πληρωμών για άτομα που ζουν σε ιδιόκτητο σπίτι και που περνούν δύσκολα λόγω του COVID-19. Δεν επιβάλλεται τόκος στο αναβαλλόμενο ποσό.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	Η αναβολή θα είναι για 12 μήνες όπου το εισόδημα των νοικοκυριών έχει μειωθεί σημαντικά (τουλάχιστον 25%) λόγω:
<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"> • ανεργίας • μείωσης των ωρών εργασίας, ή • απώλειας εισοδήματος από μικρές επιχειρήσεις.
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	Τα κριτήρια επιλεξιμότητας θα περιλαμβάνουν τον έλεγχο εισοδήματος (εισοδήματα νοικοκυριού κάτω από 160.000 δολάρια πριν από το φόρο).

To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website .	Για να υποβάλετε αίτηση για αναβολή, θα πρέπει να συμπληρώσετε μια απλή ηλεκτρονική φόρμα αίτησης στην ιστοσελίδα του ACT Revenue Office .
Six-month waiver of payroll tax	Εξαμηνιαία εξαίρεση από τον φόρο μισθοδοσίας
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.	Οι επιχειρήσεις που έχουν επηρεαστεί άμεσα από τις απαιτήσεις του COVID-19 θα έχουν δικαίωμα να λάβουν εξαμηνιαία εξαίρεση από τον φόρο μισθοδοσίας από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο του 2020.
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να συμπληρώσουν μια απλή ηλεκτρονική φόρμα αίτησης ιστοσελίδα του ACT Revenue Office για να επιβεβαιώσουν την επιλεξιμότητά τους.

Jobs for Canberrans Θέσεις εργασίας για Canberrans

Jobs for Canberrans	Δουλειές για τους 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.	Η κυβέρνηση της ACT δημιούργησε το ταμείο Jobs for Canberrans Fund, το οποίο θα παρέχει ευκαιρίες εργασίας σε άτομα του περιστασιακού ή ημι-ειδικευμένου εργατικού δυναμικού που έχουν χάσει τις δουλειές τους λόγω του COVID-19.
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	Οι ρόλοι θα διατίθενται σε άτομα με μεγαλύτερη ανάγκη. Υψηλότερη προτεραιότητα θα δοθεί σε άτομα που δεν είναι επιλέξιμα για οποιαδήποτε υποστήριξη της αυστραλιανής κυβέρνησης.
Steps to sign-up	Βήματα για εγγραφή
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	Για να εγγραφούν, τα άτομα θα πρέπει να έχουν λογαριασμό ACT Digital ώστε να μπορούν να:
<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"> • λαμβάνουν ειδοποιήσεις για νέες θέσεις εργασίας • υποβάλουν αίτηση για κενές θέσεις εργασίας στο διαδίκτυο • ενημερώσουν εύκολα τα στοιχεία επικοινωνίας σας.

To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	Για να υποβάλετε αίτηση για τυχόν ρόλους, μπορεί να σας ζητηθεί να υποβάλετε μια ηλεκτρονική αίτηση και βιογραφικό με λίστα δεξιοτήτων και εμπειρίας.
Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/	Κάντε αίτηση εδώ: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/