

Contents Mục lục

Contents Mục lục	1
General information Thông tin Tổng quát.....	2
COVID-19 Helpline Đường dây Giúp đỡ về COVID-19	2
Interpreter information Thông tin về dịch vụ thông dịch.....	2
About COVID-19 (coronavirus) Về COVID-19 (vi-rút corona).....	3
Protect yourself and others Bảo vệ bản thân và những người khác.....	4
Feeling unwell? Đang cảm thấy không khỏe?	4
Getting tested Hãy có cuộc xét nghiệm	5
Good hygiene Vệ sinh sạch sẽ	6
Physical distancing Giữ khoảng cách	7
At risk groups Các nhóm có nguy cơ	7
Quarantine and isolation Kiểm dịch và cách ly.....	8
Groups and gatherings Các nhóm và việc tụ họp.....	9
Mental health and wellbeing Sức khỏe và sự an lành về tâm thần.....	9
The flu and COVID-19 Cúm và COVID-19	10
Help and advice Giúp đỡ và lời khuyên.....	12
Travelling Đi du lịch	12
Education, universities, and childcare Giáo dục, các trường đại học, và dịch vụ giữ trẻ.....	13
Public transport Giao thông công cộng.....	15
Other transport Các phương tiện giao thông khác.....	16
Community support Hỗ trợ của cộng đồng.....	16
Tenants and landlords Người thuê nhà và chủ nhà.....	20
Sport and fitness Thể thao và tập luyện thể dục.....	20
Financial support Hỗ trợ tài chính	20
Jobs for Canberrans Việc làm cho Canberrans	22

General information Thông tin Tổng quát

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	Canberra, hãy ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Bảo vệ cộng đồng của chúng ta là việc thuộc trách nhiệm của tất cả mọi người.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	Để biết tất cả những điều quý vị cần biết, biết phải làm gì, và biết tin tức mới nhất, hãy truy cập trang mạng được dành riêng của Chính phủ ACT, covid19.act.gov.au

COVID-19 Helpline Đường dây Giúp đỡ về COVID-19

New COVID-19 helpline for Canberrans	Đường dây giúp đỡ mới về COVID-19 dành cho Canberrans (người dân Canberra)
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	Chính phủ ACT có một đường dây giúp đỡ mới để giúp Canberrans với các thông tin về COVID-19.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	Quý vị có thể gọi đến Đường dây Giúp đỡ về COVID-19 qua số 026207 7244 từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối mỗi ngày.

Interpreter information Thông tin về dịch vụ thông dịch

Can I still access an interpreter?	Tôi vẫn có thể có thông dịch viên được không?
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	Có, quý vị vẫn có thể có thông dịch viên qua Dịch vụ Thông Phiên Dịch trên Toàn quốc.

About COVID-19 (coronavirus) Về COVID-19 (vi-rút corona)

What is Coronavirus or COVID-19?	Coronavirus hay COVID-19 là gì?
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).	Coronaviruses là một nhóm các dòng vi-rút có thể ảnh hưởng đến người và động vật. Ở người, coronaviruses có thể gây đau ốm nhẹ, như cảm thường gặp và các tình trạng nhiễm trùng bao tử-ruột, cũng như tình trạng đau ốm trầm trọng hơn, như đau ốm bị gây nên bởi Hội chứng Hô hấp Cấp tính Trầm trọng (SARS) (Severe Acute Respiratory Syndrome) và Hội chứng Hô hấp Trung đông (MERS) (Middle East Respiratory Syndrome).
A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	Vi-rút là một căn bệnh có thể dễ dàng lây lan từ người này sang người khác.
The key symptoms of coronavirus are:	Các triệu chứng chính của coronavirus là:
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • sốt • ho • đau họng • hụt hơi
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.	Ước tính hiện nay về quãng thời gian cần để các triệu chứng hình thành sau khi bị phơi nhiễm vi-rút gây bệnh COVID-19 là trong khoảng từ 2-14 ngày.
How does coronavirus spread?	Coronavirus lây lan bằng cách nào?
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	Coronavirus lây lan khi những người có con vi-rút này, ho hay hắt hơi.
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	Những giọt nước nhỏ từ con vi-rút này có thể qua không khí đi vào cơ thể của quý vị.
The virus can be on things you touch.	Con vi-rút này có thể có trên những thứ quý vị chạm tay vào.
For example,	Thí dụ,

<ul style="list-style-type: none"> shopping trolleys door handles light switches computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> xe đẩy hàng khi quý vị đi mua sắm tay nắm cửa công-tắc đèn máy vi tính hay máy điện thoại
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	Nếu con vi-rút này có trên bàn tay của quý vị, nó có thể đi vào cơ thể quý vị khi quý vị chạm tay vào mắt, mũi hay miệng của mình.
What is community transmission?	Lây nhiễm cộng đồng là gì?
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	Lây nhiễm cộng đồng là trường hợp có số lượng lớn mọi người bị bệnh và nguồn trực tiếp của COVID-19 không thể tìm ra được.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	Giãn cách xã hội, ở nhà và duy trì vệ sinh sạch sẽ có thể giúp ngăn ngừa việc lây nhiễm cộng đồng.

Protect yourself and others Bảo vệ bản thân và những người khác

Feeling unwell? Đang cảm thấy không khỏe?

Should I get tested for COVID-19?	Tôi có nên được thử nghiệm đối với COVID-19 không?
You should get tested for COVID-19 if:	Quý vị nên được thử nghiệm đối với COVID-19 nếu:
<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"> Sốt (37.5°C hoặc cao hơn) Bệnh sử mới đây có sốt, như ớn lạnh hay ra mồ hôi về đêm Nhiễm trùng đường hô hấp, như ho, đau họng, hay hụt hơi.
More information	Thông tin thêm
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

Getting tested Hãy có cuộc xét nghiệm

What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?	Nếu có các triệu chứng, thì tôi cần làm gì và đi tới đâu trong ACT?
Limit being around other people.	Hạn chế gần những người khác.
Call your GP, testing can be organised if needed.	Gọi đến GP (Bác sĩ Toàn khoa) của quý vị, việc xét nghiệm có thể được thu xếp nếu cần.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	Ghé đến một Respiratory Assessment Clinic (Phòng mạch Thẩm định về Đường Hô hấp) tại:
<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. Mở cửa từ 7:30 sáng – 10:00 đêm mỗi ngày. Sử dụng khẩu trang và nước rửa tay khô tại cửa vào phía trước. • Lái xe Xuyên qua Respiratory Assessment Clinic tại Exhibition Park trong Canberra. EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. Mở cửa từ 9:30 sáng – 6:00 tối mỗi ngày. Không thể đến được bằng phương tiện công cộng hay đi bộ. • Chỉ ghé đến bệnh viện nếu quý vị thật sự yếu, mệt hoặc nếu thở là việc khó khăn đối với quý vị. Gọi số 000 để có xe cứu thương nếu quý vị bị đau ngực hay sốt rất cao.
What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?	Điều gì xảy ra nếu tôi được xét nghiệm dương tính đối với COVID-19 trong ACT?
The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.	Đội ACT Communicable Disease Control (CDC) (Kiểm soát Bệnh Truyền nhiễm) sẽ gọi điện thoại đến quý vị để biết xem quý vị đã tiếp xúc gần với những ai.
They will call the people you have been near and tell them what to do.	Họ sẽ gọi điện thoại đến những người quý vị đã tiếp xúc gần và nói cho những người biết phải làm gì.
Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	Tiếp tục ở nhà trong tình trạng tự cách ly cho tới khi quý vị không còn dương tính với COVID-19 nữa.
You will be told if you need to go to hospital.	Quý vị sẽ được cho biết nếu quý vị cần phải tới bệnh viện.

Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	Có người sẽ hỏi thăm về tình trạng của quý vị mỗi ngày và sẽ thu xếp việc xét nghiệm thêm.
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	Các thông tin thêm về việc cách ly, có trên trang mạng được dành riêng của Chính phủ ACT tại địa chỉ 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.	Nếu quý vị trở nên yếu, mệt hơn, hãy gọi số (02) 5124 9213 trong giờ làm việc, hoặc gọi số (02) 9962 4155 ngoài giờ làm việc để biết cần phải làm gì.
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	Nếu quý vị bị hụt hơi hay đau ngực, hãy gọi số 000 để có xe cứu thương. Nói cho họ biết là quý vị bị nhiễm COVID-19.
More information	Thông tin thêm
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 Vệ sinh sạch sẽ

<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"> • Rửa tay thật kỹ, nhiều lần trong ngày. Dùng xà-bông và nước. Rửa phần trong và phần ngoài bàn tay của quý vị. Rửa giữa các ngón tay và ngón cái. • Đừng chạm tay vào mắt, mũi hay miệng của quý vị. • Ho vào khuỷu tay của quý vị. • Dùng nước rửa tay khô sau khi quý vị chạm vào các đồ ở nơi công cộng. Thí dụ, xe đẩy hàng khi quý vị đi mua sắm. • Hắt hơi vào khăn giấy. Vứt bỏ khăn giấy này vào thùng rác. Rửa tay lại.
--	---

Physical distancing Giữ khoảng cách

<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"> • Giữ khoảng cách 1,5 mét giữa bản thân mình và những người khác, cũng như tuân thủ quy định 1 người trên 4 mét vuông. • Tránh tụ họp thành các đám đông quá 10 người. • Tránh bắt tay, ôm, hay hôn người khác. • Sử dụng phương thức thanh toán “tap and go”, thay vì tiền mặt.
<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>Giảm thiểu việc thăm nom những người dễ bị tổn thương, như những người trong các viện dưỡng lão hay bệnh viện, người cao niên, trẻ nhỏ, hay những người có hệ miễn dịch bị suy giảm.</p>

At risk groups Các nhóm có nguy cơ

<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>Một số người dễ có nguy cơ bị đau ốm trầm trọng từ COVID-19 hơn, so với những người khác, và các biện pháp phòng ngừa thêm có thể được thực hiện để giúp quý vị luôn an toàn.</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>Những người dễ có nguy cơ bị các biến chứng từ COVID-19 nhất, là:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Những người từ 70 tuổi trở lên • Những người 65 tuổi trở lên và có các bệnh trạng y khoa mãn tính • Những người có hệ miễn dịch bị tổn thương • Người Thổ dân và dân Đảo Eo biển Torres Strait trên 50 tuổi có một hoặc nhiều bệnh trạng y khoa mãn tính
<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 có thông tin chi tiết về các dịch vụ cộng đồng và sự hỗ trợ dành cho những người gánh chịu sự rủi ro trong suốt thời gian bùng phát của COVID-19 này.</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.	Nhớ rằng, điều quan trọng là cẩn thận hơn khi thăm những người dễ bị tổn thương hơn, như người cao niên, bằng cách luôn duy trì biện pháp giãn cách xã hội và thông lệ vệ sinh tay cũng như hệ hô hấp sạch sẽ.
More information	Thông tin thêm
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 Kiểm dịch và cách ly

What does self-isolation mean for me and my family?	Tự cách ly nghĩa là thế nào đối với tôi và gia đình tôi?
<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"> • Ở nhà và tránh khỏi những người thân khác trong nhà quý vị. • Không được có khách đến chơi. • Tiếp tục nguyên tắc vệ sinh sạch sẽ. • Mang khẩu trang nếu có. • Liên hệ với GP của quý vị nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. • Chỉ ghé đến bệnh viện nếu quý vị thật sự yếu, mệt hoặc nếu thở là việc khó khăn đối với quý vị. • Gọi xe cứu thương nếu quý vị bị đau ngực hay sốt cao. Nói cho họ biết là quý vị có thể bị nhiễm COVID-19.
What does it mean to quarantine?	Điều này nghĩa là thế nào đối với việc kiểm dịch?
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.	Được kiểm dịch tại nhà nghĩa là quý vị cần phải ở tại nơi của mình trong 14 ngày. Quý vị không được phép đi làm, đi học, hay đến các nơi công cộng, như cửa hàng hay tiệm cà phê, nhà hàng. Quý vị cần phải nói để mọi người không đến thăm quý vị trong thời gian quý vị được kiểm dịch.
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	Trong khi đang được kiểm dịch, quý vị cần phải theo dõi sát sức khỏe của mình để phát hiện các triệu chứng của COVID-19.

More information	Thông tin thêm
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 Các nhóm và việc tụ họp

More information	Thông tin thêm
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 Sức khỏe và sự an lành về tâm thần

How do I keep my mind healthy?	Bằng cách nào tôi giữ cho tâm trí của mình được lành mạnh?
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	Tất cả chúng ta đều có các cách ứng phó khác nhau; nhớ là không chỉ mình quý vị có những cảm xúc mà quý vị đang có.
Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.	Cảm thấy bối rối và bất chắc về tương lai là một phản ứng bình thường, có thể hiểu được vào những lúc như thế này.
<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"> ○ Duy trì nề nếp của quý vị càng nhiều càng tốt. ○ Trò chuyện với gia đình và bạn bè qua điện thoại, skype hay thư điện tử. ○ Hạn chế thời gian trên mạng truyền thông và mạng xã hội nếu việc này khiến quý vị cảm thấy buồn khổ hay lo sợ. ○ Tiếp tục tập thể dục.
Where can I get support?	Tôi có thể có được sự hỗ trợ ở đâu?
<ul style="list-style-type: none"> ○ Call your GP ○ Call headspace Canberra on 5109 9700 Visit their website at https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ ○ Lifeline Canberra on 13 11 14 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gọi cho GP của quý vị ○ Gọi cho headspace Canberra qua số 5109 9700 Truy cập trang mạng của họ tại địa chỉ https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/

<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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lifeline Canberra qua số 13 11 14 <p>Truy cập trang mạng của họ tại địa chỉ www.lifeline.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gọi cho Beyond Blue qua số 1300 22 46 36 <p>Truy cập trang mạng của họ tại địa chỉ www.beyondblue.org.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gọi cho Kids Helpline qua số 1800 551 800 <p>Truy cập trang mạng của họ tại địa chỉ https://kidshelpline.com.au</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gọi cho St Vincent de Paul Canberra qua số (02) 6282 2722 ○ Gọi cho Anglicare (Canberra) qua số (02) 6245 7100 ○ Gọi cho Anglicare (Canberra) qua số (02) 4823 4000 ○ Gọi cho MensLine Australia qua số 1300 78 99 78 ○ Gọi cho Suicide Call Back Service qua số 1300 659 467 ○ Gọi cho Đường dây NSW Mental Health (Sức khỏe Tâm thần NSW) qua số 1800 011 511 ○ Gọi cho Đường dây Nóng trên Toàn quốc về COVID-19 qua số 1800 675 398 ○ Gọi cho Canberra Health Services Access Mental Health qua số 1800 629 354 hoặc 02 6205 1065
--	--

The flu and COVID-19 Cúm và COVID-19

Are COVID-19 and influenza the same?	COVID-19 và cúm có cùng là một không?
<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>Không. COVID-19 và cúm bị gây nên bởi các dòng vi-rút khác nhau. Cả COVID-19 và cúm đều gây bệnh về đường hô hấp. Các triệu chứng, có thể là từ nhẹ đến trầm trọng và đôi khi tử vong, thường rất giống nhau.</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>Điểm khác biệt quan trọng giữa hai dòng vi-rút này là thời gian ủ bệnh (thời gian từ lúc bị nhiễm đến khi xuất hiện các triệu chứng) với cúm thường có thời gian ủ bệnh ngắn hơn so với 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>Mặc dù cả hai dòng vi-rút này đều có thể gây bệnh trầm trọng, nhưng xem ra tình trạng bệnh trầm trọng và nguy kịch xảy ra thường gặp hơn ở những người bị COVID-19 so với cúm.</p>

Will the flu vaccine protect me against COVID-19?	Vắc-xin cúm có bảo vệ được tôi khỏi COVID-19 không?
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.	Vắc-xin cúm sẽ không bảo vệ được quý vị khỏi COVID-19, nhưng điều được khuyên một cách mạnh mẽ là quý vị được chích vắc-xin mỗi năm để ngăn ngừa bị lây nhiễm cúm. Nếu quý vị bị nhiễm cúm, việc này có thể hạ giảm sự miễn dịch của quý vị và làm quý vị dễ bị mắc các tình trạng đau ốm khác, như COVID-19.
Where can I get the flu vaccine?	Tôi có thể được chích vắc-xin cúm ở đâu?
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.	Vắc-xin cúm sẵn có tại các bác sĩ gia đình, một số tiệm thuốc tây (10 tuổi trở lên) và các Trung tâm Chủng ngừa thời Thơ ấu (từ 5 tháng đến dưới 5 tuổi). Một số nơi làm việc cũng cung cấp vắc-xin cúm cho nhân viên.
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	Điều quan trọng là gọi điện thoại trước và đặt hẹn để bảo đảm là bác sĩ gia đình của quý vị có vắc-xin trong kho thuốc.
More information	Thông tin thêm
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 **Giúp đỡ và lời khuyên**

Travelling **Đi du lịch**

Travelling interstate	Đi đến các tiểu bang khác
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	Biên giới ACT chưa bao giờ bị đóng. Tuy nhiên, trước kia, điều được khuyên là, chỉ các chuyến đi thiết yếu mà thôi.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Canberrans nên cân nhắc kỹ càng nhu cầu đi ra ngoài vùng 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.	Việc một người nào đó mang vi-rút từ các tiểu bang khác vào vùng này, vẫn là một trong những nguy cơ lớn nhất khiến COVID-19 xuất hiện trở lại trong ACT.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	Nếu quý vị chọn đi, việc thuộc trách nhiệm của quý vị là duy trì physical distancing và thực hiện good hygiene .
You should not travel if you are unwell.	Quý vị không nên đi nếu đang không khỏe.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	Quý vị phải tuân thủ các luật lệ trong tiểu bang quý vị đi đến.
Check the rules for each state or territory for more information.	Check the rules for each state or territory để biết thêm thông tin.
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	Muốn biết thêm thông tin về việc đi thăm các hộ gia đình NSW, xin quý vị truy cập trang mạng 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	Muốn biết thêm thông tin về các tiểu bang khác, xin quý vị truy cập các trang mạng sau của các chính phủ tiểu bang và lãnh thổ: <ul style="list-style-type: none">• New South Wales• Northern Territory• Queensland• South Australia• Tasmania• Victoria• Western Australia

Travelling overseas	Đi nước ngoài
If you have returned home from overseas you will be quarantined in a designated facility (for example, a hotel) for 14 days.	Nếu trở về từ nước ngoài, quý vị sẽ được kiểm dịch trong một cơ sở được chỉ định (thí dụ, khách sạn) trong 14 ngày.
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	Chính phủ Úc có lệnh 'đừng đi' đối với tất cả người Úc đi nước ngoài.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	Lệnh cấm đi này sẽ giúp giảm đà lây lan của vi-rút corona trong nước Úc cũng như ở nước ngoài.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	Các miễn trừ của lệnh cấm đi này có thể được cứu xét nếu:
<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"> • quý vị thường cư trú ở nước ngoài; • việc đi là thiết yếu; • việc đi là vì lợi ích quốc gia; hoặc • việc đi là vì các lý do thương cảm hay nhân đạo.
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	Muốn xin được miễn trừ, quý vị cần liên lạc với Department of Home Affairs (Bộ Nội vụ).
More information	Thông tin thêm
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

Education, universities, and childcare Giáo dục, các trường đại học, và dịch vụ giữ trẻ

Child Care	Dịch vụ Giữ Trẻ
ACT Child Care centres remain open.	Các trung tâm Giữ Trẻ ACT vẫn mở cửa.
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.	Tất cả các dịch vụ khác cho tuổi ấu thơ, như dịch vụ giữ trẻ nguyên ngày, giữ trẻ tại gia, một số dịch vụ giữ trẻ sau giờ học và trong kỳ nghỉ có thể tiếp tục hoạt động. Xin quý vị kiểm tra với cơ sở địa phương để biết xem các dịch vụ này đã thay đổi hay không.

Schools	Trường học
ACT public school students and teachers have now returned to school.	Học sinh và giáo viên của các trường công trong ACT giờ đã quay trở lại trường học.
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	Học sinh và giáo viên có các bệnh mãn tính hay hệ miễn dịch bị suy giảm sẽ được cho phép tiếp tục học/làm việc từ nhà.
If your child is unwell, do not send them to school.	Nếu con quý vị không khỏe, xin quý vị đừng gửi con đến trường.
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	Thông tin thêm về hình thức học tập gặp mặt trực tiếp, có trên trang mạng của Education Directorate.
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	Các trường không phải công lập, có thể có các dàn xếp khác được áp dụng, xin quý vị trực tiếp truy cập trang mạng của trường.
Universities	Các trường đại học
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	Các nhà cung cấp dịch vụ giáo dục của Canberra đang làm việc tích cực để hỗ trợ sinh viên trong suốt cuộc khủng hoảng này.
<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>Xin quý vị liên lạc với định chế giáo dục của mình để biết các thông tin cụ thể về việc quay trở lại lớp học.</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 Giao thông công cộng

Public transport	Giao thông Công cộng
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.	Mặc dù dịch vụ xe điện và xe buýt, kể cả dịch vụ xe buýt linh hoạt và giao thông cho các nhu cầu đặc biệt, sẽ tiếp tục hoạt động, nhưng chúng tôi khẩn thiết đề nghị mọi người chỉ sử dụng các dịch vụ này nếu tuyệt đối cần thiết mà thôi.
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.	Các dịch vụ này là thiết yếu đối với nhiều người trong cộng đồng của chúng ta để họ đi mua sắm, tới các cuộc hẹn cũng như đến và về từ nơi làm việc và chúng tôi khẩn thiết đề nghị mọi người tránh việc đi lại không thiết yếu nhằm giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng của chúng ta.
Please avoid using public transport if you feel unwell.	Xin quý vị tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng nếu cảm thấy không khỏe.
Get on the bus from the rear door.	Lên xe buýt ở cửa sau.
Always follow good hygiene practises when using public transport.	Luôn tuân theo nguyên tắc vệ sinh sạch sẽ khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	Tiền mặt sẽ không còn được chấp nhận trên các xe buýt của Transport Canberra nữa, cho tới khi có thông báo thêm. Xin quý vị sử dụng MyWay hoặc vé mua trước từ các máy bán vé.
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	Để biết các thông tin về việc mua vé và giá vé 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.	Tại tất cả các bến dừng, hành khách sẽ lên và xuống xe buýt qua cửa sau, trừ khi quý vị cần cửa trước để tiếp cận sàn thấp.
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	Người tài xế sẽ chỉ không mở cửa trước trong trường hợp có các quan ngại về sự an toàn tại những địa điểm cụ thể mà thôi.
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	Ghế ngồi phía trước trong xe buýt sẽ tạm thời bị đóng để tạo thêm không gian giữa các tài xế của chúng tôi và hành khách.

Other transport Các phương tiện giao thông khác

Taxis and ride share	Dịch vụ taxi và chuyên chở khách
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	Quý vị vẫn có thể sử dụng dịch vụ taxi và chuyên chở khách trong ACT.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about good hygiene practices [link to translated information on hygiene practices].	Nếu sử dụng dịch vụ taxi hay chuyên chở khách, quý vị nên tuân theo lời khuyên của ACT Health (Y tế ACT) về việc vệ sinh sạch sẽ [đường kết nối dẫn tới các thông tin được dịch về việc giữ vệ sinh].
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.	Quý vị không nên sử dụng dịch vụ taxi hay chuyên chở khách nếu cảm thấy không khỏe. Nếu có các triệu chứng của COVID-19 và không có cách nào khác để đi đến trung tâm kiểm tra, xin quý vị gọi Healthdirect qua số 1800 022 222 để nói chuyện về các lựa chọn khác về phương tiện đi lại.
More information	Thông tin thêm
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport

Community support Hỗ trợ của cộng đồng

Support for seniors in the ACT, including essential services	Hỗ trợ cho người cao niên trong ACT, bao gồm các dịch vụ thiết yếu
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.	Có Seniors Information Line (Đường dây Thông tin Dành cho Người Cao niên), hoạt động từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Có nhân viên để nhận cuộc gọi của quý vị và lắng nghe những lo ngại của quý vị cũng như cung cấp lời khuyên.
They will be able to provide detail on the following services:	Họ sẽ có thể cung cấp chi tiết về các dịch vụ sau:
<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 (Thẻ Người Cao niên ACT) và các chiết giảm • các sinh hoạt xã hội • các lựa chọn về dịch vụ chăm sóc người cao niên và hưu trí • các trợ giúp tại gia • dịch vụ đón rước • các dịch vụ cộng đồng và của chính phủ.

<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>Quý vị có thể gọi đến Seniors Information Line qua số 6282 3777 hoặc truy cập trang mạng của Council of The Ageing (Hội đồng về Lão niên).</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>Các siêu thị cũng hỗ trợ các nhu cầu của người cao niên bằng cách cung cấp giờ mua sắm chỉ dành riêng cho những người dễ bị tổn thương, có thể chiết giảm thích hợp do chính phủ cấp.</p>
<p>These supermarkets include:</p>	<p>Các siêu thị này bao gồm:</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"> • Giờ Cộng đồng tại Woolworths từ 7 giờ sáng - 8 giờ sáng vào các ngày thứ Hai, thứ Tư và thứ Sáu • Giờ Cộng đồng tại Coles từ 7 giờ sáng - 8 giờ sáng vào các ngày thứ Hai, thứ Tư và thứ Sáu • Siêu thị Fyshwick Fresh Food – Giờ Mua sắm dành cho Người Cao niên từ 7 giờ sáng - 8 giờ sáng vào các ngày thứ Năm và thứ Sáu
<p>Canberra Relief Network</p>	<p>Canberra Relief Network (Mạng lưới Cứu trợ Canberra)</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 đang giúp cung cấp thực phẩm và các nhu yếu phẩm của hộ gia đình mà có thể để lâu được, cho những người dễ bị tổn thương trong ACT.</p>
<p>For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.</p>	<p>Muốn biết thêm thông tin về Canberra Relief Network, quý vị có thể gọi số 1800 43 11 33.</p>

Support for temporary visa holders	Sự hỗ trợ dành cho những người mang thị thực tạm thời
<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>Chính phủ ACT đang giúp đỡ những người mang thị thực tạm thời và các du học sinh quốc tế trong suốt đại dịch COVID-19.</p> <p>Nhiều người mang thị thực tạm thời không hội đủ điều kiện để nhận trợ cấp Job Keeper.</p> <p>Chính phủ đang cung cấp 450.000 đô-la để hỗ trợ cho Canberrans (những người dân Canberra) này.</p> <p>Khoản tài trợ này sẽ giúp những người không thể về nước được, không thể làm việc được, hay không thể nhận được sự hỗ trợ của Chính phủ Úc.</p> <p>Khoản hỗ trợ này cũng sẽ giúp đỡ về những thứ căn bản, để mọi người có thể sống còn được quãng thời gian này.</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>Đối với Canberrans tầm trú, xin quý vị liên lạc Companion House Reception qua số (02) 6251 4550.</p> <p>Văn phòng này mở cửa các ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Năm, và thứ Sáu, từ 10 giờ sáng đến 5 giờ chiều.</p> <p>Quý vị còn có thể gửi thư điện tử tới Companion House tại địa chỉ info@companionhouse.org.au.</p> <p>Quý vị cần phải là đã nộp hồ sơ xin sự bảo vệ với Department of Home Affairs (Bộ Nội vụ).</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>Đối với Canberrans đang mang các loại thị thực tạm thời khác, xin quý vị liên lạc Red Cross ACT Migration Support Program HUB (TRUNG TÂM các Chương trình Hỗ trợ Di dân của Hội Chữ Thập Đỏ ACT) qua số (02) 6234 7695.</p> <p>Quý vị còn có thể gửi thư điện tử tới Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ) tại địa chỉ hspcanberra@redcross.org.au.</p> <p>Đây bao gồm những người đang mang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • các loại thị thực bắc cầu • thị thực Safe Haven Enterprise • thị thực Temporary Protection (Bảo vệ Tạm thời) • thị thực làm việc tạm thời • thị thực gia đình
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>Nếu là du học sinh quốc tế, xin quý vị liên lạc với cơ sở giáo dục của mình.</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>Di dân, người tị nạn, người tầm trú và những người đến theo diện nhân đạo còn có thể nhận được sự giúp đỡ qua Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund (Quỹ Cứu trợ Khẩn cấp của các Dịch vụ Định cư cho Người Di dân và Tị nạn).</p> <p>Muốn tìm hiểu thêm, xin quý vị truy cập trang mạng Migrant and Refugee Settlement Services website.</p>
<p>More information</p>	<p>Thông tin thêm</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 Người thuê nhà và chủ nhà

More information	Thông tin thêm
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/residential-tenancies

Sport and fitness Thể thao và tập luyện thể dục

More information	Thông tin thêm
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 Hỗ trợ tài chính

ECONOMIC SUPPORT	HỖ TRỢ KINH TẾ
Business Liaison Team	Nhóm Liên lạc với Doanh nghiệp
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.	Giờ đây có một đường dây điện thoại để giúp các doanh nghiệp hiểu những hỗ trợ từ Chính phủ ACT có cho họ do có những thay đổi về hoạt động kinh doanh thông thường bị gây nên bởi COVID-19.
The number you can call is 02 6205 0900.	Số điện thoại quý vị có thể gọi đến là 02 6205 0900.
Hardship rates deferral arrangements	Các dàn xếp về việc hoãn thuế thổ trạch do khó khăn tài chính
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 (Văn phòng Thuế vụ ACT) có một quy trình mới cho việc hoãn thuế thổ trạch cho những người sở hữu nhà và sống trong nhà của mình, đang gặp khó khăn tài chính do COVID-19. Sẽ không áp dụng tiền lãi đối với khoản tiền được hoãn.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	Thời hạn hoãn sẽ là 12 tháng trong trường hợp lợi tức của hộ gia đình đã bị sụt giảm đáng kể (ít nhất 25%) do:

<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"> • thất nghiệp; • giảm số giờ làm việc; hoặc • thiệt hại về lợi tức của doanh nghiệp nhỏ.
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	Tiêu chí hội đủ điều kiện sẽ bao gồm phép kiểm tra lợi tức (lợi tức của hộ gia đình dưới 160.000 đô-la trước thuế).
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website.	Muốn nộp đơn xin hoãn, quý vị sẽ cần điền một mẫu đơn xin trực tuyến đơn giản trên trang mạng của ACT Revenue Office.
Six-month waiver of payroll tax	Miễn payroll tax (thuế lương) trong sáu tháng
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.	Các doanh vụ bị ảnh hưởng trực tiếp bởi những đòi hỏi của COVID-19 sẽ hội đủ điều kiện để hưởng miễn payroll tax trong thời gian sáu tháng, từ tháng 4 đến tháng 9 năm 2020.
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	Các doanh vụ sẽ cần phải điền một mẫu đơn xin trực tuyến đơn giản trên trang mạng của ACT Revenue Office để xác nhận tư cách hội đủ điều kiện của mình.

Jobs for Canberrans Việc làm cho Canberrans

Jobs for Canberrans	Việc làm cho Canberrans (người dân Canberra)
The ACT Government has created the Jobs for Canberrans Fund, which will provide work opportunities for people in the casual or semi-skilled workforce who have lost their jobs due to COVID-19.	Chính phủ ACT đã tạo ra Jobs for Canberrans Fund (Quỹ Việc làm cho Người dân Canberra). Quỹ này sẽ cung cấp các cơ hội việc làm cho những người trong lực lượng lao động phụ thuộc và bán tay nghề đã bị mất việc làm do 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.	Các vị trí công việc sẽ có cho những người gặp khó khăn nhất. Ưu tiên cao nhất sẽ được dành cho những người không hội đủ điều kiện để nhận bất kỳ sự hỗ trợ nào của Chính phủ Úc.
Steps to sign-up	Các bước để ghi danh đăng ký
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	Để ghi danh đăng ký, mọi người sẽ cần có một tài khoản ACT Digital (Kỹ thuật Số ACT) để họ có thể:
<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"> • nhận được thông báo về các chỗ trống việc làm mới • nộp đơn xin trực tuyến cho các chỗ trống việc làm để dàng cập nhật các chi tiết liên lạc của quý vị.
To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	Để nộp đơn cho bất kỳ vị trí nào, quý vị có thể được yêu cầu nộp trực tuyến đơn xin việc và một bản lý lịch liệt kê các kỹ năng và kinh nghiệm.
Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/	Nộp đơn tại đây: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/