

مضامین Contents

2	عام معلومات General information
2	COVID-19 Helpline کوویڈ-19 کی ہیلپ لائن
2	Interpreter information ترجمان کی معلومات
3	About COVID-19 (coronavirus) کوویڈ-19 (کورونا وائرس) کے بارے میں
4	Protect yourself and others اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں
4	Feeling unwell? طبیعت ٹھیک نہیں ہے؟
5	Getting tested جانچ کرانا
7	Good hygiene اچھی حفظان صحت
7	Physical distancing جسمانی دوری
7	At risk groups پرخطرہ گروہ
8	Quarantine and isolation قرنطینہ اور تنہائی
9	Groups and gatherings گروہ اور اجتماعات
10	Mental health and wellbeing ذہنی صحت اور خیر و عافیت
11	The flu and COVID-19 فلو اور کوویڈ-19
12	Help and advice مدد اور نصیحت
12	Travelling سفر کرنا
14	Education, universities, and childcare تعلیم، یونیورسٹیاں، اور چائلڈ کیئر
15	Public transport پبلک ٹرانسپورٹ
16	Other transport دیگر ٹرانسپورٹ
17	Community support برادری کی مدد
20	Tenants and landlords ٹیننٹس اور زمیندار
20	Sport and fitness کھیل اور فٹنیس
21	Financial support مالی مدد
22	Canberrans Jobs for Canberrans کیلئے نوکریاں

[General information] عام معلومات

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	، COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکیں۔ ہماری برادری کی حفاظت سب کی ذمہ داری ہے۔ کینبرا (Canberra)
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, covid19.act.gov.au	ہر چیز جو آپ کیلئے جاننا ضروری ہے، کیا کرنا ہے، اور تازہ ترین خبروں کیلئے، اے سی ٹی۔ (ACT) گورنمنٹ کی سرشار ویب سائٹ دیکھیں، covid19.act.gov.au

[COVID-19 Helpline] کوویڈ-19 کی ہیلپ لائن

New COVID-19 helpline for Canberrans	Canberrans کیلئے نئی کوویڈ-19 (COVID-19) ہیلپ لائن
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	Canberrans کو کوویڈ-19 (COVID-19) کے بارے میں معلومات میں مدد کیلئے اے سی ٹی (ACT) گورنمنٹ کے پاس ایک نئی ہیلپ لائن ہے۔
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	آپ کوویڈ-19 (COVID-19) ہیلپ لائن کو 026207 7244 پر روزانہ صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک کال کر سکتے ہیں۔

[Interpreter information] ترجمان کی معلومات

Can I still access an interpreter?	کیا میں اب بھی کسی مترجم تک رسائی حاصل کر سکتا / سکتی ہوں؟
Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National.	ہاں، آپ ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹراپریٹنگ سروس نیشنل (Translating and Interpreting Service National) کے ذریعے اب بھی ایک مترجم تک رسائی حاصل کر سکتے / سکتی ہیں۔

[About COVID-19 (coronavirus)] کوویڈ-19 (کورونا وائرس) کے بارے میں

What is Coronavirus or COVID-19?	کورونا وائرس (Coronavirus) یا COVID-19 کیا ہے؟
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 وائرسوں کا ایک گروپ ہے جو انسانوں اور جانوروں کو متاثر کر سکتا ہے۔ انسانوں میں، Coronaviruses ہلکی بیماری کا سبب بن سکتے ہیں، جیسے معمولی زکام اور معدے کا انفیکشن، اور اس کے ساتھ زیادہ شدید بیماری، جو SARS (سیونیر ایکیوٹ ریسپیریٹری سنڈروم) اور MERS (مڈل ایسٹرن ریسپیریٹری سنڈروم) کی وجہ سے ہوتی ہے۔
A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	وائرس ایک بیماری ہے جو ایک شخص سے دوسرے میں آسانی سے پھیل سکتی ہے۔
The key symptoms of coronavirus are:	کورونا وائرس کی اہم علامات یہ ہیں:
<ul style="list-style-type: none"> • fever • cough • sore throat • shortness of breath 	<ul style="list-style-type: none"> • بخار • کھانسی • گلے کی سوزش • سانس کی کمی
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.	وقت کے موجودہ اندازے سے COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس سے غیر محفوظ ہونے کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 2 سے 14 دن لگتے ہیں۔
How does coronavirus spread?	کورونا وائرس (Coronavirus) کیسے پھیلتا ہے؟
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	جب وائرس میں مبتلا افراد کو کھانسی یا چھینک آتی ہے تو کورونا وائرس (Coronavirus) پھیلتا ہے۔
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	وائرس سے پانی کے چھوٹے قطرے ہوا کے ذریعے آپ کے جسم میں آسکتے ہیں۔
The virus can be on things you touch.	وائرس ان چیزوں پر ہوسکتا ہے جن کو آپ چھوتے ہیں۔
For example,	مثال کے طور پر،

<ul style="list-style-type: none"> • shopping trolleys • door handles • light switches • computers or phones 	<ul style="list-style-type: none"> • شاپنگ کی ٹرالیاں • دروازوں کے ہینڈل • روشنی کی سوئچیں • کمپیوٹر یا فون
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	اگر وائرس آپ کے ہاتھوں پر ہے تو، جب آپ اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھوتے ہیں تو یہ آپ کے جسم میں جاسکتا ہے۔
What is community transmission?	کمیونٹی ٹرانسمیشن کیا ہے؟
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	کمیونٹی ٹرانسمیشن وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیمار ہو جاتے ہیں اور کوویڈ-19 کا براہ راست ذریعہ نہیں ملتا ہے۔
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	معاشرتی دوری، گھر میں رہنے اور حفظان صحت کے اصول برقرار رکھنے سے کمیونٹی ٹرانسمیشن کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں [Protect yourself and others]

طبیعت ٹھیک نہیں ہے؟ [Feeling unwell?]

Should I get tested for COVID-19?	کیا مجھے کوویڈ-19 کیلئے اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیئے؟
You should get tested for COVID-19 if:	آپ کو کوویڈ-19 کیلئے اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیئے 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"> • بخار (38 ڈگری یا اس سے زیادہ) • بخار کی حالیہ تاریخ، جیسے سردی لگنا یا رات کو پسینے آنا • سانس کا انفیکشن، جیسے کھانسی، گلے کی سوزش یا سانس کی کمی۔
More information	مزید معلومات
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell

جانچ کرانا [Getting tested]

<p>What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?</p>	<p>علامات ہونے کی صورت میں، میں کیا کروں اور اے سی ٹی۔ (ACT) میں کہاں جاؤں؟</p>
<p>Limit being around other people.</p>	<p>دوسرے لوگوں کے آس پاس رہنا محدود کریں۔</p>
<p>Call your GP, testing can be organised if needed.</p>	<p>اپنے ڈاکٹر کو کال کریں، اگر ضرورت ہو تو جانچ کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔</p>
<p>Visit a Respiratory Assessment Clinic at:</p>	<p>یہاں ریسپیریٹری اسیسمنٹ کلینک (Respiratory Assessment Clinic) جائیں:</p>
<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"> ویسٹن کریک واک-ان سینٹر (Weston Creek Walk-in Centre) 24 Parkinson St, Weston. ہر روز صبح 7:30 بجے سے رات 10:00 بجے تک کھلا ہوتا ہے۔ سامنے کے دروازے پر ماسک اور ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ Canberra میں Exhibition Park میں واقع ڈرائیو تھرو ریسپیریٹری اسیسمنٹ کلینک (Drive Through Respiratory Assessment Clinic) EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchell. ہر روز صبح 9:30 بجے سے شام 6:00 بجے تک کھلا ہوتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ یا پیدل سفر سے رسائی حاصل نہیں کی جاسکتی ہے۔ صرف اس صورت میں ہسپتال جائیں جب آپ واقعی بیمار ہوں یا سانس لینے میں مشکل ہو۔ اگر آپ کو سینے میں درد ہے یا بہت زیادہ بخار ہے تو ایمبولینس کو 000 پر کال کریں۔ ان کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہو سکتا ہے۔
<p>What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?</p>	<p>اگر اے سی ٹی۔ (ACT) میں میرے ٹیسٹ میں COVID-19 مثبت آجاتا ہے تو کیا ہو گا؟</p>
<p>The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.</p>	<p>ACT Communicable Disease Control (CDC) کی ٹیم آپ کو کال کر کے دیکھے گی کہ آپ کس کے قریب گئے تھے۔</p>
<p>They will call the people you have been near and tell them what to do.</p>	<p>وہ آپ کے قریب رہنے والے لوگوں کو فون کریں گے اور بتائیں گے کہ وہ کیا کریں۔</p>

Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.	گھر میں خود تنہائی میں رہیں جب تک آپ کی جانچ میں COVID-19 مثبت آنا ختم نہ ہو جائے۔
You will be told if you need to go to hospital.	اگر آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت ہوگی تو آپ کو بتایا جائے گا۔
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 آپ کو گھر میں رہنے کو کہا جاتا ہے، تو آپ کو گھر میں خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے جب تک کہ آپ کو یہ نہ کہا جائے کہ معمول کی سرگرمیوں میں واپسی محفوظ ہے۔
Someone will check on you every day and will arrange for more testing.	کوئی ہر روز آپ کی جانچ کرے گا اور مزید جانچ کا بندوبست کرے گا۔
More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at covid19.act.gov.au	تنہائی میں رہنے کے بارے میں مزید معلومات اے سی ٹی۔ (ACT) گورنمنٹ کی سرشار ویب سائٹ covid19.act.gov.au پر موجود ہے
If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do.	اگر آپ مزید بیمار ہوں تو کاروباری اوقات کے دوران (02) 5124 9213 پر کال کریں یا اس کے بعد کے گھنٹوں میں (02) 9962 4155 پر کال کریں یہ جاننے کیلئے کہ اب کیا کرنا ہے۔
If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.	اگر آپ کو سانس کی کمی یا سینے میں تکلیف ہے تو، ایمبولینس کیلئے 000 پر کال کریں۔ ان کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔
More information	مزید معلومات
https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested	https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested

اچھی حفظان صحت [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"> • دن میں کئی بار اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں۔ صابن اور پانی کا استعمال کریں۔ • اپنے ہاتھوں کو آگے اور پیچھے سے دھوئیں۔ انگلیوں اور انگوٹھوں کے درمیان بھی دھوئیں۔ • اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو اپنے ہاتھوں سے نہیں چھوئیں۔ • اپنی کہنی میں کھانسیں۔ • لوگوں میں رہ کر چیزوں کو چھونے کے بعد ہینڈ سینیٹا نزرکا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، شاپنگ کی ٹرالیوں۔ • ٹشو میں چھینکیں۔ ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں۔ دوبارہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔
--	---

جسمانی دوری [Physical distancing]

<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"> • اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھیں، اور ساتھ ہی 4 مربع میٹر میں 1 شخص کے اصول پر عمل کریں۔ • 10 سے زیادہ افراد کے ہجوم میں جمع ہونے سے گریز کریں۔ • ہاتھ ملانے، گلے ملنے یا دوسرے لوگوں کو بوسہ دینے سے پرہیز کریں۔ • ادائیگیوں کیلئے نقد رقم کے بجائے "tap and go" استعمال کریں۔
<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>غیر محفوظ لوگوں، جیسے عمر رسیدہ نگہداشت کی سہولیات یا اسپتالوں میں پائے جانے والے لوگ، عمر رسیدہ افراد، شیر خوار بچے، یا متاثرہ مدافعتی نظام والے افراد سے ملنے جانا کم سے کم کر دیں۔</p>

پرخطرہ گروہ [At risk groups]

<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>کچھ لوگوں کو دوسروں کے مقابلے میں کوویڈ-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، اور آپ کے محفوظ رہنے میں مدد کیلئے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔</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>کوویڈ-19 سے پیچیدگیوں کے خطرے میں سب سے زیادہ یہ لوگ ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 70 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد • 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے دائمی طبی کیفیت والے افراد • متاثرہ مدافعتی نظام والے افراد • ایک یا زیادہ دائمی طبی کیفیتوں والے 50 سال سے زیادہ عمر کے ایبوریجینل اور ٹورس اسٹریٹ آئیلینڈر افراد
<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 پر کوویڈ-19 پھیلنے کے دوران برادری کی خدمات اور خطرے سے دوچار لوگوں کیلئے دستیاب مدد کے بارے میں تفصیلی معلومات موجود ہیں۔</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>یاد رکھیں، زیادہ غیر محفوظ لوگوں، جیسے بزرگوں، سے ملنے جاتے وقت اضافی احتیاط کرنا ضروری ہے، جیسے ہر وقت جسمانی دوری برقرار رکھنا اور ہاتھ اور سانس کے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنا۔</p>
<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>

[Quarantine and isolation] قرنطینہ اور تنہائی

<p>What does self-isolation mean for me and my family?</p>	<p>میرے لیے اور میرے اہل خانہ کیلئے خود الگ تھلگ ہونے کا کیا مطلب ہے؟</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"> • گھر میں رہنا اور اپنے گھر میں خاندان کے افراد سے دور رہنا۔ • کسی مہمان کا نہ آنا۔ • حفظان صحت کے اچھے طریقوں پر عمل جاری رکھیں۔ • ماسک پہنیں اگر آپ کے پاس ہے۔ • اگر علامات بگڑ جائیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ • صرف اس صورت میں ہسپتال جائیں جب آپ واقعی بیمار ہوں یا سانس لینے میں مشکل ہو۔ • اگر آپ کو سینے میں درد ہو یا بہت زیادہ بخار ہو تو ایمبولینس کو کال کریں۔ ان کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہوسکتا ہے۔
<p>What does it mean to quarantine?</p>	<p>قرنطینہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟</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>گھر میں قرنطینہ کا مطلب ہے کہ آپ کو وہیں رہنے کی ضرورت ہے جہاں آپ 14 دنوں سے ہیں۔ آپ کام، اسکول، یا عوامی علاقوں، جیسے دکانوں یا کیفے، ریستوراں میں نہیں جا سکتے۔ آپ کو لوگوں کو بتانا ہوگا کہ جب آپ قرنطینہ کی حالت میں ہوں تو وہ آپ سے ملنے نہیں آئیں۔</p>
<p>While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.</p>	<p>قرنطینہ کی حالت میں آپ کو، کوویڈ۔19 (COVID-19) کی علامات کیلئے، اپنی صحت کی کڑی نگرانی کرنا ہوگی۔</p>
<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>

[Groups and gatherings] گروہ اور اجتماعات

<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>میں اپنے ذہن کو صحت مند کیسے رکھوں؟</p>
<p>We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.</p>	<p>ہم سب کے مقابلہ کرنے کے طریقے مختلف ہیں؛ یاد رکھیں کہ ایسا محسوس کرنے میں آپ تنہا نہیں ہیں۔</p>
<p>Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.</p>	<p>مستقبل کے بارے میں الجھن اور بے یقینی کا احساس ایسے وقت میں ایک عام، قابل فہم ردعمل ہے۔</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ maintain your routine as much as possible. ○ talk to family and friends by phone, skype or email. ○ Limit time on media and social media if it makes you feel unhappy or fearful. ○ Continue to exercise. 	<ul style="list-style-type: none"> • اپنے معمول کی سرگرمیاں ہر ممکن حد تک برقرار رکھیں۔ • خاندان والوں اور دوستوں سے فون، اسکائپ یا ای میل کے ذریعے بات کریں۔ • میڈیا اور سوشل میڈیا پر وقت گزارنا محدود کریں اگر اس سے آپ ناخوش ہوتے ہیں یا آپ کو خوف آتا ہے۔ • ورزش کرنا جاری رکھیں۔
<p>Where can I get support?</p>	<p>مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Call your GP ○ Call headspace Canberra on 5109 9700 Visit their website at https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ ○ Lifeline Canberra on 13 11 14 Visit their website at www.lifeline.org.au ○ Call Beyond Blue on 1300 22 46 36 Visit their website at www.beyondblue.org.au ○ Call Kids Helpline on 1800 551 800 Visit their website at https://kidshelpline.com.au ○ Call St Vincent de Paul Canberra on (02) 6282 2722 ○ Call Anglicare (Canberra) on (02) 6245 7100 ○ Call Anglicare (Goulburn) on (02) 4823 4000 ○ 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"> • اپنے ڈاکٹر کو کال کریں • Headspace Canberra کو 5109 9700 پر کال کریں • ان کی ویب سائٹ پر جائیں: https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/ • Lifeline Canberra کو 13 11 14 پر کال کریں • ان کی ویب سائٹ پر جائیں: www.lifeline.org.au • Beyond Blue کو 1300 22 46 36 پر کال کریں • ان کی ویب سائٹ پر جائیں: www.beyondblue.org.au • Kids Helpline کو 1800 551 800 پر کال کریں • ان کی ویب سائٹ پر جائیں: https://kidshelpline.com.au • St Vincent de Paul Canberra کو (02) 6282 2722 پر کال کریں

• Anglicare (Canberra) کو
 1300 6245 7100 (02) پر کال کریں
 • Anglicare (Goulburn) کو
 1300 4823 4000 (02) پر کال کریں
 • MensLine Australia کو
 1300 78 99 78 پر کال کریں
 • Suicide Call Back Service کو
 1300 659 467 پر کال کریں
 • NSW Mental Health Line کو
 1800 011 511 پر کال کریں
 • COVID-19 National Hotline کو
 1800 675 398 پر کال کریں
 • Canberra Health Services Access Mental Health کو
 1800 629 354 یا 02 6205 1065 پر کال کریں

فلو اور کوویڈ-19 [The flu and COVID-19]

Are COVID-19 and influenza the same?	کیا کوویڈ 19 اور انفلونزا ایک جیسے ہیں؟
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.	نہیں۔ کوویڈ-19 اور انفلونزا (فلو) مختلف وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کوویڈ-19 اور انفلونزا دونوں سانس کی بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ علامات، جو ہلکے سے لے کر شدید اور بعض اوقات مہلک تک ہوسکتی ہیں، اکثر بہت ملتی جلتی ہیں۔
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.	ان دو وائرس کے مابین ایک اہم فرق انکیوبیشن کا وقت (وبا لگنے سے لے کر علامات کے ظاہر ہونے تک کا وقت) ہے جس میں عام طور پر انفلونزا کی انکیوبیشن کی مدت کوویڈ-19 سے کم ہوتی ہے۔
While both viruses can cause severe disease, it appears severe and critical disease occurs more commonly in people with COVID-19 compared to influenza.	اگرچہ دونوں وائرس شدید بیماری کا سبب بن سکتے ہیں، یہ ظاہر ہوتا ہے کہ انفلونزا کے مقابلے میں کوویڈ-19 سے متاثرہ لوگوں میں شدید اور سنگین بیماری عام طور پر زیادہ پائی جاتی ہے۔

Will the flu vaccine protect me against COVID-19?	کیا فلو کی ویکسین کوویڈ-19 کے خلاف میری حفاظت کرے گی؟
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.	فلو کی ویکسین کوویڈ-19 کے خلاف آپ کی حفاظت نہیں کرے گی، لیکن اس کی بہت سفارش کی جاتی ہے کہ آپ ہر سال انفلونزا کی وبا سے بچنے کیلئے ٹیکے لگوائیں۔ اگر آپ انفلونزا سے متاثر ہو جاتے ہیں تو یہ آپ کی قوت مدافعت کو کم کر سکتا ہے اور آپ کو دیگر بیماریوں جیسے کوویڈ-19 کا شکار بنا سکتا ہے۔
Where can I get the flu vaccine?	مجھے فلو کی ویکسین کہاں سے مل سکتی ہے؟
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.	انفلونزا کی ویکسین عمومی معالجوں کے پاس، کچھ فارمیسیوں (10 سال اور اس سے زیادہ) اور Early Childhood Immunisation Centres (6 ماہ سے 5 سال سے کم عمر) پر دستیاب ہیں۔ کچھ کام کی جگہیں بھی عملے کیلئے انفلونزا ویکسین فراہم کرتی ہیں۔
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ کے عمومی معالج کے پاس فلو ویکسین وافر مقدار میں ہے، ضروری ہے کہ آپ وقت سے پہلے کال کریں اور ملاقات کا وقت طے کر لیں۔
More information	مزید معلومات
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

مدد اور نصیحت [Help and advice]

سفر کرنا [Travelling]

Travelling interstate	ریاستوں کے مابین سفر کرنا
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	ACT کی سرحدیں کبھی بند نہیں کی گئیں۔ تاہم، پہلے صرف ضروری سفر کی سفارش کی گئی تھی۔
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	Canberrans کو کینبرا کے علاقے سے باہر سفر کرنے کی ضرورت پر احتیاط سے غور کرنا چاہیئے۔

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.	کسی کا وائرس کو دوسری ریاستوں سے علاقے میں لانا اب بھی ACT میں کوویڈ-19 کے دوبارہ وجود میں آنے کا سب سے بڑا خطرہ ہے۔
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain physical distancing and practise good hygiene .	اگر آپ سفر کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ جسمانی فاصلے کے اقدامات برقرار رکھیں، اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔
You should not travel if you are unwell.	اگر آپ بیمار ہیں تو آپ کو سفر نہیں کرنا چاہیئے۔
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	آپ جس ریاست میں سفر کر رہے ہیں آپ کو وہاں کے اصولوں کی پابندی کرنی ہوگی۔
Check the rules for each state or territory for more information.	مزید معلومات کیلئے ہر ریاست یا علاقے کے قواعد کا سدباب کریں۔
For information about visiting NSW households, please visit https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule	NSW کے گھرانوں سے ملنے جانے کے بارے میں معلومات کیلئے، براہ کرم یہاں دیکھیں: 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 	دوسری ریاستوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، مندرجہ ذیل سرکاری ویب سائٹیں ملاحظہ کریں: <ul style="list-style-type: none"> • New South Wales • Northern Territory • Queensland • South Australia • Tasmania • Victoria • Western Australia
Travelling overseas	بیرون ملک سفر
If you have returned home from overseas you will be quarantined in a designated facility (for example, a hotel) for 14 days.	اگر آپ بیرون ملک سے واپس آئے ہیں تو آپ کو 14 دن تک ایک نامزد سہولت (مثال کے طور پر، ایک ہوٹل) میں قرنطینہ کیا جائے گا۔
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	آسٹریلیوی حکومت نے بیرون ملک سفر کرنے والے آسٹریلیوی باشندوں پر ایک 'سفر نہ کریں' پابندی عائد کی ہے۔

The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	سفری پابندی سے آسٹریلیا اور بیرون ملک میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔
Exemptions to the travel ban may be considered if:	سفری پابندی پر چھوٹ پر غور کیا جاسکتا ہے 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"> • آپ عام طور پر بیرون ملک مقیم ہیں؛ • سفر ضروری ہے؛ • سفر قومی مفاد ہے؛ یا • سفر ہمدردی یا فلاحی وجوہات کی بناء پر ہے۔
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	چھوٹ کی درخواست دینے کیلئے، آپ کو Department of Home Affairs سے رابطہ کرنا ہوگا۔
More information	مزید معلومات
https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers	https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers

تعلیم، یونیورسٹیاں، اور چائلڈ کیئر [Education, universities, and childcare]

Child Care	چائلڈ کیئر
ACT Child Care centres remain open.	اے سی ٹی۔ (ACT) چائلڈ کیئر کے سینٹر کھلے ہیں۔
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.	ابتدائی بچپن کی دیگر تمام خدمات، جیسے لونگ ڈے کیئر، فیملی ڈے کیئر، کچھ اسکول کے باہر کے اوقات میں دیکھ بھال اور چھٹیوں کی دیکھ بھال کام کرنا جاری رکھ سکتی ہیں۔ اپنے مقامی فراہم کنندہ سے سدباب کریں کہ آیا خدمات بدل گئی ہیں۔
Schools	اسکول
ACT public school students and teachers have now returned to school.	ACT کے پبلک اسکولوں کے طالب علم اور اساتذہ اب اسکول واپس آگئے ہیں۔

Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	دائمی طبی کیفیات یا متاثرہ مدافعتی نظام والے طالبعلموں اور اساتذہ کو گھر سے پڑھنے / کام کرنے کی اجازت ہوگی۔
If your child is unwell, do not send them to school.	اگر آپ کا بچہ بیمار ہے، تو اسے اسکول نہ بھیجیں۔
More information about face to face learning is available on the Education Directorate website.	آمنے سامنے پڑھائی کے بارے میں مزید معلومات Education Directorate کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔
For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	غیر سرکاری اسکولوں کیلئے، جن میں مختلف انتظامات ہوسکتے ہیں، براہ راست اسکول کی ویب سائٹ دیکھیں۔
Universities	یونیورسٹیاں
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	کینبرا کے تعلیم فراہم کرنے والے ادارے اس بحران کے دوران طالبعلموں کی مدد کیلئے سخت محنت کر رہے ہیں۔
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 	<p>کلاسوں میں واپسی کے بارے میں مخصوص معلومات کیلئے براہ کرم اپنے ادارے سے رابطہ کریں۔</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] پبلک ٹرانسپورٹ

Public transport	پبلک ٹرانسپورٹ
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.	اگرچہ لائٹ ریل اور بسوں کی خدمات، بشمول فلیکسیبل بس سروس اور خصوصی ضروریات کی ٹرانسپورٹ کام جاری رکھیں گے، ہم لوگوں پر زور دے رہے ہیں کہ ان کا استعمال صرف اشد ضرورت میں کریں۔

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.	یہ خدمات ہماری برادری میں بہت سے لوگوں کیلئے دکانوں، ملاقاتوں اور کام سے آنے اور جانے کیلئے ضروری ہیں اور ہم لوگوں پر زور دیتے ہیں کہ ہماری برادری میں COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔
Please avoid using public transport if you feel unwell.	اگر آپ خود کو ٹھیک محسوس نہیں کر رہے ہیں تو براہ کرم پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال سے گریز کریں۔
Get on the bus from the rear door.	بس میں پچھلے دروازے سے سوار ہوں۔
Always follow good hygiene practises when using public transport.	پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال کرتے وقت ہمیشہ حفظان صحت کے اچھے طریقوں پر عمل کریں۔
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines.	ٹرانسپورٹ کینبرا (Transport Canberra) کی بسوں پر نقدی ادائیگی تا اطلاع ثانی قبول نہیں ہوگی۔ براہ کرم مائی وے (MyWay) یا ٹکٹ وینڈنگ مشینوں سے پہلے سے خریدے گئے ٹکٹوں کا استعمال کریں۔
For ticketing and fares information https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway	ٹکٹ اور کرایے کی معلومات کیلئے 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.	صارفین کو ہر اسٹاپ پر پچھلے دروازوں کے ذریعے اندر اخل ہونا اور باہر نکلنا ہے جب تک کہ آپ کو آگے کے دروازوں سے فرش کی نچلی سطح تک رسائی درکار نہ ہو۔
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	اگر مخصوص مقامات پر حفاظتی خدشات ہوئے تو ڈرائیور صرف سامنے والے دروازے نہیں کھولیں گے۔
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	بس کی آگے والی سیٹ عارضی طور پر بند کردی جائے گی، جس سے ہمارے ڈرائیوروں اور صارفین کے درمیان زیادہ فاصلہ رہے گا۔

دیگر ٹرانسپورٹ [Other transport]

Taxis and ride share	ٹیکسیاں اور مشترکہ سواری
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	آپ اب بھی اے سی ٹی (ACT) میں ٹیکسی اور مشترکہ سواری کی خدمات استعمال کر سکتے ہیں۔

<p>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].</p>	<p>اگر آپ ٹیکسی یا مشترکہ سواری کی خدمت استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو اے سی ٹی ہیلتھ (ACT Health) کے حفظان صحت کے اصولوں سے متعلق مشورے پر عمل کرنا چاہیئے۔ [link to translated information on hygiene practices].</p>
<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 آپ طبیعت میں ناسازی محسوس کر رہے ہیں تو آپ کو ٹیکسی یا مشترکہ سواری کی خدمت استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 (COVID-19) کی علامات ہیں اور جانچ کیلئے کسی مرکز پہنچنے کا کوئی دوسرا راستہ نہیں ہے، تو براہ کرم ذریعہ سفر کے دیگر اختیارات کے بارے میں بات کرنے کیلئے Healthdirect کو 1800 022 222 پر کال کریں۔</p>
<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>

[Community support] برادری کی مدد

<p>Support for seniors in the ACT, including essential services</p>	<p>اے سی ٹی (ACT) میں عمر رسیدہ افراد کیلئے ضروری خدمات سمیت معاونت</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>ایک Seniors Information Line پیر سے جمعہ صبح 9:00 بجے تا شام 5:00 بجے تک کھلی رہتی ہے۔ عملہ آپ کی کالیں لینے اور آپ کے خدشات سننے اور مشورے دینے کیلئے دستیاب ہے۔</p>
<p>They will be able to provide detail on the following services:</p>	<p>وہ مندرجہ ذیل خدمات کی تفصیل فراہم کر سکیں گے:</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 اور رعایتیں • معاشرتی سرگرمیاں • عمر رسیدہ افراد کی دیکھ بھال اور ریٹائرمنٹ کے اختیارات • گھرانے کی مدد • ذریعہ سفر • برادری اور سرکاری خدمات
<p>The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.</p>	<p>Seniors Information Line تک رسائی 6282 3777 سے کی جاسکتی ہے یا آپ Council of The Ageing کی ویب سائٹ دیکھ سکتے ہیں۔</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.	کچھ سپر مارکیٹیں ایک گھنٹہ صرف حکومت کی طرف سے جاری کردہ مراعت یافتہ شناخت والے غیر محفوظ لوگوں کے خریداری کرنے کیلئے مقرر کر کے بوڑھے لوگوں کی ضروریات کی بھی تائید کر رہی ہیں۔
These supermarkets include:	ان سپر مارکیٹوں میں شامل ہیں:
<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 کمیونٹی آر صبح 7 بجے سے 8 بجے تک بروز پیر، بدھ اور جمعہ Coles کمیونٹی آر صبح 7 بجے سے 8 بجے تک بروز پیر، بدھ اور جمعہ Fyshwick Fresh Food مارکیٹس - سینینرز شاپنگ آر صبح 7 بجے سے 8 بجے تک بروز جمعرات اور جمعہ
Canberra Relief Network	کینبرا ریلیف نیٹ ورک (Canberra Relief Network)
The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.	کینبرا ریلیف نیٹ ورک (Canberra Relief Network) اے سی ٹی (ACT) میں غیر محفوظ لوگوں کو کھانا اور خراب نہ ہونے والی ضروری گھریلو اشیاء کی فراہمی میں مدد کر رہا ہے۔
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	Canberra Relief Network کے بارے میں مزید جاننے کیلئے، آپ 1800 43 11 33 پر کال کر سکتے ہیں۔
Canberra Relief Network	کینبرا ریلیف نیٹ ورک (Canberra Relief Network)
The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.	کینبرا ریلیف نیٹ ورک (Canberra Relief Network) اے سی ٹی (ACT) میں غیر محفوظ لوگوں کو کھانا اور خراب نہ ہونے والی ضروری گھریلو اشیاء کی فراہمی میں مدد کر رہا ہے۔
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	Canberra Relief Network کے بارے میں مزید جاننے کیلئے، آپ 1800 43 11 33 پر کال کر سکتے ہیں۔
Support for temporary visa holders	عارضی ویزا رکھنے والوں کیلئے مدد

<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>ACT گورنمنٹ کوویڈ-19 کے دوران عارضی ویزا رکھنے والوں اور بین الاقوامی طالبعلموں کی مدد کر رہی ہے۔</p> <p>عارضی ویزوں پر بہت سے لوگ Job Keeper کے اہل نہیں ہیں۔</p> <p>ہم ان Canberrans کی مدد کیلئے \$450,000 فراہم کر رہے ہیں۔</p> <p>یہ مالی معاونت ان لوگوں کی مدد کرے گی جو گھر جانے، کام کرنے، یا آسٹریلوی حکومت کی مدد حاصل کرنے سے قاصر ہیں۔</p> <p>اس سے بنیادی چیزوں میں بھی مدد ملے گی، تاکہ لوگ اس عرصے کو گزار سکیں۔</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>پناہ کے متلاشی Canberrans کیلئے، براہ کرم Companion House Reception سے (02) 6251 4550 پر رابطہ کریں</p> <p>یہ دفتر پیر، منگل، جمعرات، اور جمعہ کو صبح 10 بجے سے شام 5 بجے تک کھلا رہتا ہے۔</p> <p>آپ Companion House کو info@companionhouse.org.au پر ای میل بھی کر سکتے ہیں۔</p> <p>آپ کی Department of Home Affairs کے پاس درخواست دائر ہوئی ہونی چاہیئے۔</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 	<p>دوسرے عارضی ویزوں پر Canberrans کیلئے، براہ کرم Red Cross ACT Migration Support Program HUB سے (02) 6234 7695 پر رابطہ کریں۔</p> <p>آپ Red Cross کو hspcanberra@redcross.org.au پر ای میل بھی کر سکتے ہیں۔</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Safe Haven Enterprise visas • Temporary Protection visas • temporary work visas • family visas 	<p>اس میں یہ لوگ شامل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> • برجنگ ویزوں والے • Safe Haven Enterprise ویزوں والے • Temporary Protection ویزوں والے • عارضی کام کے ویزوں والے • خاندان کے ویزوں والے۔
<p>If you are an international student, please get in touch with your institution.</p>	<p>اگر آپ بین الاقوامی طالب علم ہیں، تو براہ کرم اپنے ادارے سے رابطہ کریں۔</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>تارکین وطن، مہاجرین، پناہ کے متلاشی اور انسانی ہمدردی کی بنیاد پر داخل ہونے والے بھی Migrant and Refugee Settlement Services Emergency Relief Fund کے ذریعے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔</p> <p>مزید معلومات کیلئے، براہ کرم ملاحظہ کریں -Migrant and Refugee Settlement Services website</p>
<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>

کرایہ دار اور زمیندار [Tenants and landlords]

<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</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>

کھیل اور فٹنیس [Sport and fitness]

<p>More information</p>	<p>مزید معلومات</p>
--------------------------------	---------------------

<https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness>

<https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/sport-and-fitness>

مالی مدد [Financial support]

ECONOMIC SUPPORT	اقتصادی مدد
Business Liaison Team	بزنس لائنز ٹیم
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.	کوویڈ-19 کے سبب معمول کے کاروبار میں بدلاؤ آنے کی وجہ سے کاروباری اداروں کو اے-سی-ٹی (ACT) گورنمنٹ کی جانب سے ان کی اعانت کو سمجھنے میں مدد کیلئے اب ایک فون لائن دستیاب ہے۔
The number you can call is 02 6205 0900.	جس نمبر پر آپ کال کر سکتے ہیں وہ 02 6205 0900 ہے۔
Hardship rates deferral arrangements	مشکلات میں شرح کے التوا کے انتظامات
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 کے پاس ایسے افراد کیلئے شرح ملتوی کرنے کیلئے ایک عمل ہے جن کا اپنا گھر ہے اور وہ اس میں رہتے ہیں جو کوویڈ-19 (COVID-19) کی وجہ سے مشکلات سے دوچار ہیں۔ ملتوی کی گئی رقم پر سود کا اطلاق نہیں ہوگا۔
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	التوا 12 ماہ کیلئے ہوگا جہاں گھریلو آمدنی میں نمایاں (کم از کم 25 فیصد) کمی اس وجہ سے ہوئی ہے:
<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">• بے روزگاری؛• کام کے اوقات میں کمی؛ یا• چھوٹے کاروبار کی آمدنی کا نقصان۔
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	اہلیت کے معیار میں آمدنی کی جانچ شامل ہوگی (ٹیکس سے قبل گھریلو آمدنی 160,000 ڈالر سے کم)۔

To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website.	التوا کی درخواست دینے کیلئے، آپ کو ACT Revenue Office کی ویب سائٹ پر ایک آسان آن لائن درخواست کا فارم مکمل کرنا ہوگا۔
Six-month waiver of payroll tax	payroll tax میں چھ ماہ کی چھوٹ
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.	جو کاروبار کوویڈ-19 (COVID-19) سے براہ راست متاثر ہوئے ہیں، وہ اپریل سے ستمبر 2020 تک payroll tax کی ایک چھ ماہ کی چھوٹ کیلئے اہل ہونگے۔
Businesses will need to complete a simple online application form on the ACT Revenue Office website to confirm their eligibility.	کاروباری اداروں کو اپنی اہلیت کی تصدیق کیلئے ACT Revenue Office کی ویب سائٹ پر ایک آسان آن لائن درخواست کا فارم مکمل کرنا ہوگا۔

Canberrans کیلئے نوکریاں [Jobs for Canberrans]

Jobs for Canberrans	Canberrans کیلئے نوکریاں
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.	اے سی ٹی (ACT) گورنمنٹ نے Jobs for Canberrans Fund بنایا ہے، جو آرام دہ اور پرسکون یا نیم ہنر مند افرادی قوت کے لوگوں میں کام کے مواقع فراہم کرے گا جو کوویڈ-19 (COVID-19) کے سبب اپنی نوکریوں سے محروم ہو چکے ہیں۔
Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support.	اسمیاں سب سے زیادہ ضرورت مند لوگوں کو فراہم کی جائیں گی۔ سب سے زیادہ ترجیح آسٹریلوی حکومت کی کسی بھی مدد کیلئے نااہل لوگوں کو دی جائے گی۔
Steps to sign-up	سائن . اپ کرنے کے اقدامات
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	سائن اپ کرنے کیلئے، لوگوں کو ایک ACT Digital اکاؤنٹ کی ضرورت ہوگی تاکہ وہ:
<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"> • نوکریوں کی نئی آسامیوں کی اطلاعات وصول کرسکیں • نوکری کی آسامیوں کیلئے درخواست آن لائن دے سکیں • آپ کے رابطے کی تفصیلات آسانی سے اپ ڈیٹ کرسکیں۔

<p>To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.</p>	<p>کسی بھی اسامی کی درخواست کیلئے، آپ سے آن لائن درخواست اور سی وی (CV) جس میں آپ کی مہارت اور تجربہ درج ہوں، پیش کرنے کیلئے کہا جاسکتا ہے۔</p>
<p>Apply here: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>	<p>یہاں درخواست دیں: myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</p>