

## المحتويات Contents

2	.....	معلومات عامة	General information
2	.....	خط المساعدة الخاص بـ COVID-19	COVID-19 Helpline
2	.....	معلومات عن المترجمين الشفهيين	Interpreter information
2	.....	معلومات عن COVID-19 (الفيروس التاجي)	About COVID-19 (coronavirus)
4	.....	احم نفسك وغيرك	Protect yourself and others
4	.....	هل تشعر بتوعك؟	Feeling unwell?
4	.....	طلب الفحص	Getting tested
6	.....	النظافة الصحية الجيدة	Good hygiene
6	.....	التباعد الشخصي	Physical distancing
6	.....	المجموعات الأكثر عرضة للإصابة	At risk groups
7	.....	العزل والحجر الصحي	Quarantine and isolation
8	.....	المجموعات والتجمعات	Groups and gatherings
8	.....	الصحة العقلية والرفاه	Mental health and wellbeing
9	.....	COVID-19 والإنفلونزا	The flu and COVID-19
10	.....	مساعدة ونصائح	Help and advice
10	.....	السفر	Travelling
12	.....	الدراسة والجامعات ورعاية الأطفال	Education, universities, and childcare
13	.....	وسائل المواصلات العامة	Public transport
14	.....	وسائل المواصلات الأخرى	Other transport
14	.....	الدعم المجتمعي	Community support
17	.....	المستأجرون ومالكو العقارات	Tenants and landlords
17	.....	الرياضة واللياقة البدنية	Sport and fitness
17	.....	الدعم المالي	Financial support
19	.....	وظائف لسكان كنبيرا (Canberrans)	Jobs for Canberrans

## [General information] معلومات عامة

Canberra, stop the spread of COVID-19. It's everyone's responsibility to protect our community.	كنبرا، أوقف انتشار COVID-19. حماية مجتمعنا هي مسؤولية الجميع.
For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government's dedicated website, <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a>	للحصول على كل ما تحتاج إلى معرفته وما يجب القيام به والاطلاع على آخر الأخبار، قم بزيارة موقع حكومة ACT المخصص لهذا الغرض، وعنوانه <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a>

## [COVID-19 Helpline] خط المساعدة الخاص بـ COVID-19

<b>New COVID-19 helpline for Canberrans</b>	<b>خط مساعدة جديد بخصوص COVID-19 لسكان كنبرا</b>
The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19.	لدى حكومة ACT خط مساعدة جديد لمساعدة سكان كنبرا في الحصول على معلومات حول COVID-19.
You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily.	يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بـ COVID-19 على الرقم 026207 7244 من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً كل يوم.

## [Interpreter information] معلومات عن المترجمين الشفهيين

<b>Can I still access an interpreter?</b>	<b>هل ما زال بإمكانني الوصول إلى مساعدة من مترجم شفهي؟</b>
Yes, you can still access an interpreter through Translating and Interpreting Service National.	نعم، لا يزال بإمكانك الوصول إلى مساعدة من مترجم شفهي من خلال الخدمة الوطنية للترجمة الخطية والشفهية.

## [About COVID-19 (coronavirus)] معلومات عن COVID-19 (الفيروس التاجي)

<b>What is Coronavirus or COVID-19?</b>	<b>ما هو الفيروس التاجي أو COVID-19؟</b>
Coronaviruses are a group of viruses that can affect humans and animals. In humans, coronaviruses can cause mild illness, such as the common cold and gastrointestinal infections, as well as more severe illness, such as that caused by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and MERS (Middle East Respiratory Syndrome).	الفيروسات التاجية هي مجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تؤثر على البشر والحيوانات. في البشر، يمكن أن تسبب الفيروسات التاجية مرضًا خفيفًا، مثل نزلة البرد العادية والالتهابات المعدية المعوية، وكذلك أمراض أكثر شدة، مثل الأمراض التي سببتها SARS (متلازمة الجهاز التنفسي الشديدة الحادة) و MERS (متلازمة الشرق الأوسط التنفسية).

A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.	والفيروس مرض يمكن أن ينتشر بسهولة من شخص لآخر.
The key symptoms of coronavirus are:	الأعراض الرئيسية للفيروس التاجي هي:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• fever</li> <li>• cough</li> <li>• sore throat</li> <li>• shortness of breath</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحمى</li> <li>• السعال</li> <li>• التهاب الحلق</li> <li>• ضيق في التنفس</li> </ul>
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.	تتراوح التقديرات الحالية للوقت الذي يستغرقه ظهور الأعراض بعد التعرض للفيروس الذي يسبب COVID-19 ما بين يومين و14 يومًا.
<b>How does coronavirus spread?</b>	<b>كيف ينتشر الفيروس التاجي؟</b>
Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.	ينتشر الفيروس التاجي عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بالفيروس.
Small drops of water from the virus can come through the air into your body.	يمكن أن تأتي قطرات صغيرة من الماء من الفيروس عبر الهواء إلى جسمك.
The virus can be on things you touch.	ويمكن أن يكون الفيروس على الأشياء التي تلمسها.
For example,	مثل،
<ul style="list-style-type: none"> <li>• shopping trolleys</li> <li>• door handles</li> <li>• light switches</li> <li>• computers or phones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عربات التسوق</li> <li>• مقابض الأبواب</li> <li>• مفاتيح الإضاءة</li> <li>• أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف</li> </ul>
If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth.	إذا كان الفيروس على يديك، فإنه يمكن أن يدخل إلى جسمك عندما تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.
<b>What is community transmission?</b>	<b>ما هو انتقال العدوى ضمن المجتمع؟</b>
Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.	انتقال العدوى ضمن المجتمع هو عندما يوجد عدد كبير من الأشخاص الذين يُصابون بـ COVID-19 ولا يمكن العثور على مصدر مباشر له.
Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission.	يمكن أن يساعد التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل والحفاظ على النظافة الصحية الجيدة على منع انتقال العدوى ضمن المجتمع.

## احم نفسك وغيرك [Protect yourself and others]

هل تشعر بتوعك؟ [Feeling unwell?]

<b>Should I get tested for COVID-19?</b>	<b>هل يجب أن أخضع لفحص COVID-19؟</b>
You should get tested for COVID-19 if:	يجب أن تخضع لفحص COVID-19 في حالة وجود ما يلي:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fever (37.5°C or greater)</li> <li>Recent history of fever, such as chills or night sweats</li> <li>Respiratory infection, such as cough, sore throat, or shortness of breath.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحمى (37,5 درجة مئوية أو أعلى)</li> <li>إصابة بالحمى في المدة الأخيرة، مثل القشعريرة أو التعرق الليلي</li> <li>عدوى في الجهاز التنفسي، مثل السعال أو التهاب الحلق أو ضيق التنفس.</li> </ul>
<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/feeling-unwell</a>

## طلب الفحص [Getting tested]

<b>What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?</b>	<b>ماذا أفعل وأين أذهب في ACT إذا كانت لدي أعراض؟</b>
Limit being around other people.	قلل من التواجد مع الآخرين.
Call your GP, testing can be organised if needed.	اتصل بطبيبك العام، إذ يمكن اتخاذ ما يلزم لفحصك إذا لزم الأمر.
Visit a Respiratory Assessment Clinic at:	قم بزيارة عيادة تقييم الجهاز التنفسي في:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston. Open 7:30am – 10:00pm every day. Use a mask and hand sanitiser at the front door.</li> <li>Drive Through Respiratory Assessment Clinic at Exhibition Park in Canberra. EPIC, Flemington Rd &amp; Northbourne Ave, Mitchell.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مركز Weston Creek للتسوق وعنوانه 24 Parkinson St, Weston وهو يفتح من الساعة 7:30 صباحًا حتى 10:00 مساءً كل يوم. استخدم قناعًا ومعقمًا لليدين عند الباب الأمامي.</li> <li>ادخل بسيارتك عبر عيادة تقييم الجهاز التنفسي في Exhibition Park في كنبرا. EPIC, Flemington Rd &amp; Northbourne Ave, Mitchell تفتح يوميًا من الساعة 9:30 صباحًا حتى 6:00 مساءً.</li> </ul>

<p>Open 9:30am – 6:00pm every day. Cannot be accessed from public transport or on foot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you. Call 000 for an ambulance if you have chest pain or very high fever.</li> </ul>	<p>لا يمكن الوصول إلى العيادة من وسائل المواصلات العامة أو سيرًا على الأقدام.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>لا تقم بزيارة المستشفى إلا إذا كنت مريضًا حقًا أو إذا كان تنفسك صعبًا. اتصل بالرقم 000 لطلب سيارة إسعاف إذا كنت تعاني من ألم في الصدر أو حمى عالية جدًا.</li> </ul>
<p><b>What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?</b></p>	<p><b>ماذا يحدث إذا كانت نتيجة فحص COVID-19 في ACT إيجابية (تأكيد الإصابة)؟</b></p>
<p>The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.</p>	<p>سيصل بك فريق ACT لمكافحة الأمراض المعدية (CDC) لمعرفة الأشخاص الذين كنت قريبًا منهم.</p>
<p>They will call the people you have been near and tell them what to do.</p>	<p>وسيقوم أفراد الفريق بالاتصال بالأشخاص الذين كنت قريبًا منهم ويخبرونهم بما يجب عليهم فعله.</p>
<p>Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19.</p>	<p>ابق في المنزل في عزلة ذاتية إلى أن يُظهر الفحص أنك لم تعد مصابًا بـ COVID-19.</p>
<p>You will be told if you need to go to hospital.</p>	<p>سيتم إخبارك بما إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى.</p>
<p>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.</p>	<p>إذا تم إخبارك بالبقاء في المنزل، يجب أن تعزل نفسك ذاتيًا في المنزل إلى أن يتم إخبارك أنه من الآمن العودة إلى الأنشطة العادية.</p>
<p>Someone will check on you every day and will arrange for more testing.</p>	<p>سيقوم شخص بالأطمئنان عليك كل يوم وسيتخذ الترتيبات اللازمة لإجراء المزيد من الفحوص.</p>
<p>More information on isolation is on ACT Government's dedicated website at <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a></p>	<p>مزيد من المعلومات حول العزلة في موقع حكومة ACT المخصص لهذا الغرض وعنوانه <a href="https://www.covid19.act.gov.au">covid19.act.gov.au</a></p>
<p>If you get sicker call <a href="tel:0251249213">(02) 5124 9213</a> during business hours or call <a href="tel:0299624155">(02) 9962 4155</a> after hours for what to do.</p>	<p>إذا اشتد مرضك اتصل على الرقم <a href="tel:0251249213">(02) 5124 9213</a> خلال ساعات العمل أو على الرقم <a href="tel:0299624155">(02) 9962 4155</a> بعد ساعات العمل لمعرفة ماذا يجب أن تفعل.</p>
<p>If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19.</p>	<p>إذا شعرت بضيق في التنفس أو ألم في الصدر اتصل على الرقم 000 لطلب الإسعاف. أخبرهم بأنه أجري لك فحص COVID-19.</p>
<p><b>More information</b></p>	<p><b>مزيد من المعلومات</b></p>
<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</a></p>	<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/getting-tested</a></p>

## النظافة الصحية الجيدة [Good hygiene]

<ul style="list-style-type: none"><li>• Wash your hands really well many times a day. Use soap and water. Wash the front and back of your hands. Wash between fingers and thumbs.</li><li>• Do not touch your eyes, nose or mouth with your hands.</li><li>• Cough into your elbow.</li><li>• Use hand sanitiser after you touch things in public. For example, shopping trolleys.</li><li>• Sneeze into a tissue. Throw the tissue in the bin. Wash your hands again.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• اغسل يديك جيداً مرات كثيرة كل اليوم. استخدم الماء والصابون. اغسل يديك من الأمام والخلف. اغسل بين الأصابع والإبهام.</li><li>• لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك.</li><li>• اسعل في ثنية مرفقك.</li><li>• استخدم معقم اليدين بعد لمس الأشياء في الأماكن العامة. على سبيل المثال، عربات التسوق.</li><li>• اعطس في منديل ورقي. ارمِ المنديل الورقي في سلة المهملات. اغسل يديك مرة أخرى.</li></ul>
--	--

## التباعد الشخصي [Physical distancing]

<ul style="list-style-type: none"><li>• Keep a distance of 1.5 metres between yourself and other people, as well as following the 1 person per 4 square metres rule.</li><li>• Avoid gathering in crowds of more than 10 people.</li><li>• Avoid shaking hands, hugging, or kissing other people.</li><li>• Use "tap and go" payments, instead of cash.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الحفاظ على مسافة 1.5 متر بينك وبين الأشخاص الآخرين، بالإضافة إلى اتباع قاعدة شخص واحد لكل 4 أمتار مربعة.</li><li>• تفادي التجمع في حشود من أكثر من 10 أشخاص.</li><li>• تفادي مصافحة الآخرين باليد أو معانقتهم أو تقبيلهم.</li><li>• استخدام طريقة الدفع "tap and go" بدلاً من النقد.</li></ul>
Minimise visits to vulnerable people, such as those in aged care facilities or hospitals, elderly people, infants, or people with compromised immune systems.	قلل من الزيارات للأشخاص الضعفاء، مثل أولئك الموجودين في دور رعاية المسنين أو المستشفيات، أو كبار السن، أو الأطفال الرضع، أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

## المجموعات الأكثر عرضة للإصابة [At risk groups]

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.	بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير نتيجة COVID-19 من غيرهم، ويمكن اتخاذ احتياطات إضافية لمساعدتك على البقاء في مأمن من ذلك.
People most at risk of complications from COVID-19 are: <ul style="list-style-type: none"><li>• People aged 70 years and over</li><li>• People aged 65 years and over with chronic medical conditions</li></ul>	الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات COVID-19 هم: <ul style="list-style-type: none"><li>• الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• People with compromised immune systems</li> <li>• Aboriginal and Torres Strait Islander people over the age of 50 with one or more chronic medical conditions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 سنة وما فوق ويعانون من حالات طبية مزمنة</li> <li>• الأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي</li> <li>• السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس الذين تزيد أعمارهم عن 50 سنة ويعانون من حالة طبية مزمنة واحدة أو أكثر</li> </ul>
<p>The <a href="#">Community Services Directorate website</a> has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak.</p>	<p>يحتوي <a href="#">موقع مديرية خدمات المجتمع</a> على معلومات مفصلة عن خدمات المجتمع والدعم المتاح للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة أثناء تفشي COVID-19.</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>تذكر أنه من المهم توخي مزيد من العناية عند زيارة الأشخاص الأكثر ضعفًا، مثل كبار السن، وذلك بالحفاظ على التباعد الشخصي وممارسة النظافة الصحية الجيدة لليدين والجهاز التنفسي في جميع الأوقات.</p>
<p><b>More information</b></p>	<p>مزيد من المعلومات</p>
<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</a></p>	<p><a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/at-risk-groups</a></p>

### الحجر الصحي والعزل [Quarantine and isolation]

<p><b>What does self-isolation mean for me and my family?</b></p>	<p>ما الذي يعنيه العزل الذاتي لي ولعائلي؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staying at home and away from family members in your home.</li> <li>• No visitors.</li> <li>• Continue <a href="#">good hygiene practices</a>.</li> <li>• Wear a mask if you have one.</li> <li>• Contact your GP if symptoms get worse.</li> <li>• Only visit the hospital if you are really sick or if breathing is hard for you.</li> <li>• Call an ambulance if you have chest pain or very high fever. Tell them you may have COVID-19.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البقاء في المنزل وبعيدًا عن أفراد العائلة في منزلك.</li> <li>• عدم استقبال زوار.</li> <li>• الاستمرار في <a href="#">ممارسات النظافة الصحية الجيدة</a>.</li> <li>• ارتداء قناع إذا كان لديك واحد.</li> <li>• الاتصال بطبيبك العام إذا ساءت الأعراض.</li> <li>• عدم زيارة المستشفى إلا إذا كنت مريضًا حقًا أو إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس.</li> <li>• الاتصال بالإسعاف إذا كنت تعاني من ألم في الصدر أو حمى شديدة. أخبرهم بأنه قد تكون مصابًا بـ COVID-19.</li> </ul>
<p><b>What does it mean to quarantine?</b></p>	<p>ماذا يعنيه الحجر الصحي؟</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.	يعني الحجر الصحي في المنزل أن عليك البقاء حيث أنت لمدة 14 يومًا. لا يمكنك الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة مثل المتاجر أو المقاهي أو المطاعم. عليك أن تخبر الناس بعدم زيارتك أثناء حرك الصحي.
While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19.	عندما تكون في الحجر الصحي، عليك مراقبة صحتك مراقبة دقيقة للكشف عن ظهور أعراض COVID-19.
<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/quarantine-and-isolation</a>

### المجموعات والتجمّعات [Groups and gatherings]

<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/groups-and-gatherings</a>

### الصحة العقلية والرفاه [Mental health and wellbeing]

<b>How do I keep my mind healthy?</b>	<b>كيف أحافظ على صحة عقلي؟</b>
We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.	لدينا جميعًا طرق مختلفة للتكيف؛ تذكّر أنك لست وحدك في ما تشعر به.
Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.	الشعور بالارتباك وعدم اليقين بشأن المستقبل هو رد فعل طبيعي ومفهوم في أوقات مثل هذا.
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ maintain your routine as much as possible.</li> <li>○ talk to family and friends by phone, skype or email.</li> <li>○ Limit time on media and social media if it makes you feel unhappy or fearful.</li> <li>○ Continue to exercise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ حافظ على روتينك قدر الإمكان.</li> <li>○ تحدث إلى العائلة والأصدقاء عبر الهاتف أو سكايب أو البريد الإلكتروني.</li> <li>○ قلّل من الوقت الذي تفضيه على وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي إذا كان ذلك يجعلك تشعر بعدم السعادة أو الخوف.</li> <li>○ استمر في ممارسة التمارين.</li> </ul>
<b>Where can I get support?</b>	<b>أين يمكنني الحصول على الدعم؟</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Call your GP</li> <li>○ Call headspace Canberra on 5109 9700</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ اتصل بطبيبك العام</li> <li>○ اتصل ب headspace في كنبرا على الرقم 5109 9700</li> </ul>



<p>Visit their website at <a href="https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/">https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <a href="https://www.lifeline.org.au">Lifeline</a> Canberra on 13 11 14</li> </ul> <p>Visit their website at <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Call Beyond Blue on 1300 22 46 36</li> </ul> <p>Visit their website at <a href="http://www.beyondblue.org.au">www.beyondblue.org.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Call Kids Helpline on 1800 551 800</li> </ul> <p>Visit their website at <a href="https://kidshelpline.com.au">https://kidshelpline.com.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Call St Vincent de Paul Canberra on (02) 6282 2722</li> <li>o Call Anglicare (Canberra) on (02) 6245 7100</li> <li>o Call Anglicare (Goulburn) on (02) 4823 4000</li> <li>o Call MensLine Australia on 1300 78 99 78</li> <li>o Call Suicide Call Back Service on 1300 659 467</li> <li>o Call NSW Mental Health Line on 1800 011 511</li> <li>o Call COVID-19 National Hotline on 1800 675 398</li> <li>o Call Canberra Health Services Access Mental Health on 1800 629 354 or 02 6205 1065</li> </ul>	<p>قم بزيارة الموقع <a href="https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/">https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <a href="https://www.lifeline.org.au">Lifeline</a> في كنبيرا على الرقم 13 11 14</li> </ul> <p>قم بزيارة موقعهم على العنوان <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o اتصل بـ Beyond Blue على الرقم 1300 22 46 36</li> </ul> <p>قم بزيارة موقعهم على العنوان <a href="http://www.beyondblue.org.au">www.beyondblue.org.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o اتصل بخط مساعدة الأطفال على 1800 551 800</li> </ul> <p>قم بزيارة موقعهم على العنوان <a href="https://kidshelpline.com.au">https://kidshelpline.com.au</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o اتصل بسانت فنسنت دي بول كنبيرا على الرقم (02) 6282 2722</li> <li>o اتصل بـ Anglicare (كنبرا) على الرقم (02) 6245 7100</li> <li>o اتصل بـ Anglicare (غولبورن) على الرقم (02) 4823 4000</li> <li>o اتصل بـ MensLine Australia (خط الرجال) على الرقم 1300 78 99 78</li> <li>o اتصل بخدمة الانتحار على الرقم 1300 659 467</li> <li>o اتصل بخط الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 011 511</li> <li>o اتصل بخط COVID-19 الوطني الساخن على الرقم 1800 675 398</li> <li>o اتصل بخدمات كنبيرا الصحية للوصول إلى الصحة النفسية على الرقم 1800 629 354 أو 02 6205 1065</li> </ul>
--	---

### الإنفلونزا و COVID-19 [The flu and COVID-19]

Are COVID-19 and influenza the same?	هل COVID-19 والإنفلونزا شيء واحد؟
<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>لا. ينجم COVID-19 والإنفلونزا (فلو) عن فيروسات مختلفة. يسبب كل من COVID-19 والإنفلونزا مرضًا تنفسيًا. لكن الأعراض، التي يمكن أن تتراوح من معتدلة إلى حادة وفي بعض الأحيان مميتة، غالبًا ما تكون متشابهة جدًا.</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>هناك اختلاف مهم بين الفيروسين هو وقت الحضانة (المدة من الإصابة إلى ظهور الأعراض) حيث يكون للإنفلونزا عادة فترة حضانة أقصر من تلك التي لـ 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>وفي حين أن كلا الفيروسين يمكن أن يتسببان في مرض حاد، إلا أنه يبدو أن المرض الحاد والجرح يحدث بشكل أكثر شيوعًا لدى الأشخاص المصابين بـ COVID-19 مقارنة بالإنفلونزا.</p>

<b>Will the flu vaccine protect me against COVID-19?</b>	<b>هل سيحميني لقاح الإنفلونزا من COVID-19؟</b>
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.	لن يحميك لقاح الإنفلونزا من COVID-19، ولكن يوصى بشدة بالتلقيح كل عام لمنع عدوى الإنفلونزا. إذا أصبحت مصابًا بالإنفلونزا، فقد يقلل من مناعتك ويجعلك عرضة للأمراض أخرى مثل COVID-19.
<b>Where can I get the flu vaccine?</b>	<b>أين يمكنني الحصول على لقاح الإنفلونزا؟</b>
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.	تتوفر لقاحات الإنفلونزا لدى الأطباء العاميين وبعض الصيدليات (10 سنوات فأكثر) ومراكز التحصين في مرحلة الطفولة المبكرة (من 6 أشهر إلى أقل من 5 سنوات). كما توفر بعض أماكن العمل لقاحات الإنفلونزا للموظفين.
It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock.	من المهم الاتصال مسبقًا وتحديد موعد للتأكد من أن لقاحات الإنفلونزا متوفرة لدى طبيبك العام.
<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19">https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/the-flu-and-covid-19</a>

## مساعدة ونصائح [Help and advice]

### السفر [Travelling]

<b>Travelling interstate</b>	<b>السفر بين الولايات</b>
The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended.	لم يتم إغلاق حدود ACT مطلقًا. إلا أنه تم التوصية سابقًا بالسفر في الحالات الضرورية فقط.
Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region.	يجب على سكان كنبيرا التفكير بعناية في ضرورة السفر خارج منطقة كنبيرا.

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.	لا يزال الأشخاص الذين يجلبون الفيروس إلى المنطقة من ولايات أخرى أحد أكبر المخاطر على عودة ظهور COVID-19 في ACT.
If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain <a href="#">physical distancing</a> and practise <a href="#">good hygiene</a> .	إذا اخترت أن تسافر، فمن مسؤوليتك الحفاظ على <a href="#">التباعد الشخصي</a> وممارسة <a href="#">النظافة الصحية الجيدة</a> .
You should not travel if you are unwell.	يجب ألا تسافر إذا كنت متوعجًا.
You must adhere to the rules within the state you are travelling.	يجب عليك الالتزام بالقواعد داخل الولاية التي تسافر إليها.
<a href="#">Check the rules for each state or territory</a> for more information.	<a href="#">تحقق من القواعد في كل ولاية أو مقاطعة</a> لمعرفة المزيد من المعلومات.
For information about visiting NSW households, please visit <a href="https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule">https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule</a>	للحصول على معلومات حول زيارة العائلات في بيوتها في نيو ساوث ويلز، تفضل بزيارة <a href="https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule">https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule</a>
For more information about other states, visit the following government websites: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">New South Wales</a></li> <li>• <a href="#">Northern Territory</a></li> <li>• <a href="#">Queensland</a></li> <li>• <a href="#">South Australia</a></li> <li>• <a href="#">Tasmania</a></li> <li>• <a href="#">Victoria</a></li> <li>• <a href="#">Western Australia</a></li> </ul>	للمزيد من المعلومات عن الولايات الأخرى، قم بزيارة المواقع الحكومية التالية: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">New South Wales</a></li> <li>• <a href="#">Northern Territory</a></li> <li>• <a href="#">Queensland</a></li> <li>• <a href="#">South Australia</a></li> <li>• <a href="#">Tasmania</a></li> <li>• <a href="#">Victoria</a></li> <li>• <a href="#">Western Australia</a></li> </ul>
<b>Travelling overseas</b>	<b>السفر إلى الخارج</b>
The Australian Government has a 'do not travel' ban on Australians travelling overseas.	تفرض الحكومة الأسترالية حظرًا على السفر على الأستراليين الذين يريدون السفر إلى الخارج.
The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas.	سيساعد حظر السفر على الحد من انتشار الفيروس التاجي في أستراليا وخارجها.
Exemptions to the travel ban may be considered if:	يمكن النظر في إعفاءات من حظر السفر إذا:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• you usually reside overseas;</li> <li>• travel is essential;</li> <li>• travel is a national interest; or</li> <li>• travel is for compassionate or humanitarian reasons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كنت تقيم عادة في الخارج؛</li> <li>• كان السفر ضروريًا؛</li> <li>• كان السفر في المصلحة الوطنية؛ أو</li> <li>• كان السفر لأسباب إنسانية أو رؤوفة.</li> </ul>
To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs.	للتقدّم بطلب للإعفاء، تحتاج إلى الاتصال بوزارة الداخلية.
<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers</a>

#### الدراسة والجامعات ورعاية الأطفال [Education, universities, and childcare]

<b>Child Care</b>	<b>رعاية الأطفال</b>
ACT Child Care centres remain open.	تظل مراكز رعاية الأطفال في ACT مفتوحة.
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.	يمكن أن تستمر جميع خدمات الطفولة المبكرة الأخرى، مثل الرعاية النهارية الطويلة والرعاية النهارية العائلية وبعض أنواع الرعاية خارج ساعات العمل والرعاية خلال العطلات. تحقق من مزود الخدمة المحلي لديك لمعرفة ما إذا كانت الخدمات قد تغيرت.
<b>Schools</b>	<b>المدارس</b>
Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home.	سيُسمح للطلاب والمدرسين الذين يعانون من حالات صحية مزمنة أو أجهزة مناعة ضعيفة بالبقاء في الدراسة/العمل من المنزل.
If your child is unwell, do not send them to school.	إذا لم يكن طفلك على ما يرام، لا ترسله إلى المدرسة.
More information about face to face learning is available on the <a href="#">Education Directorate website</a> .	يتوفر مزيد من المعلومات حول التعلم وجهاً لوجه على موقع مديرية التعليم <a href="#">مديرية التعليم</a> على الإنترنت.

For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school's website directly.	بالنسبة للمدارس غير الحكومية، والتي قد يكون لديها ترتيبات مختلفة، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للمدرسة مباشرةً.
<b>Universities</b>	<b>الجامعات</b>
Canberra's education providers are working hard to support students throughout this crisis.	تعمل مؤسسات التعليم في كنبرا بجد لدعم الطلاب طوال هذه الأزمة.
Please contact your institution for specific information about returning to classes. <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">The Australian National University</a></li> <li><a href="#">University of Canberra</a></li> <li><a href="#">Canberra Institute of Technology</a></li> <li><a href="#">Australian Catholic University</a></li> <li><a href="#">UNSW Canberra</a></li> <li><a href="#">Charles Sturt University</a></li> </ul>	يرجى الاتصال بمؤسستك للحصول على معلومات محددة حول العودة إلى الفصول الدراسية. <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">The Australian National University</a></li> <li><a href="#">University of Canberra</a></li> <li><a href="#">Canberra Institute of Technology</a></li> <li><a href="#">Australian Catholic University</a></li> <li><a href="#">UNSW Canberra</a></li> <li><a href="#">Charles Sturt University</a></li> </ul>

#### وسائل المواصلات العامة [Public transport]

<b>Public transport</b>	<b>المواصلات العامة</b>
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.	على الرغم من استمرار عمل خدمات السكك الحديدية الخفيفة والباصات، بما في ذلك خدمة الباصات المرنة ولنقل ذوي الاحتياجات الخاصة، فإننا نحث الناس على استخدامها فقط إذا كان ذلك ضروريًا جدًا.
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.	هذه الخدمات ضرورية للكثيرين في مجتمعنا للوصول إلى المتاجر والمواعيد ومن وإلى العمل، ونحث الناس على تجنب السفر غير الضروري للمساعدة في وقف انتشار COVID-19 في مجتمعنا.
Please avoid using public transport if you feel unwell.	يرجى تجنب استخدام وسائل المواصلات العامة إذا كنت تشعر بتوعك.
Get on the bus from the rear door.	اركب الباص من الباب الخلفي.
Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations.	لن يفتح السائقون الأبواب الأمامية إلا إذا كانت هناك مخاوف تتعلق بالسلامة في مواقع معينة.
The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers.	سيتم إغلاق المقعد الأمامي للباص مؤقتًا، مما يوفر مساحة أكبر بين السائقين والركاب.

Always follow <a href="#">good hygiene practises</a> when using public transport.	اتبع دائمًا <a href="#">ممارسات النظافة الصحية الجيدة</a> عند استخدام وسائل المواصلات العامة.
Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines	لن يتم قبول المبالغ النقدية في باصات Transport Canberra حتى إشعار آخر. يرجى استخدام MyWay أو التذاكر التي تم شراؤها مسبقًا من آلات بيع التذاكر
For ticketing and fares information <a href="https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway">https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway</a>	للحصول على معلومات عن التذاكر والأسعار <a href="https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway">https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway</a>

### [Other transport] وسائل المواصلات الأخرى

<b>Taxis and ride share</b>	<b>سيارات التاكسي ومشاركة الركوب</b>
You can still use taxis and ride share services in the ACT.	لا يزال بإمكانك استخدام سيارات التاكسي وخدمات مشاركة الركوب في ACT.
If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about <a href="#">good hygiene practices</a> .	إذا كنت تستخدم سيارة تاكسي أو تستعمل خدمة مشاركة الركوب يجب عليك اتباع نصيحة دائرة الصحة في ACT حول <a href="#">ممارسات النظافة الصحية الجيدة</a> .
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.	يجب عليك عدم استخدام سيارة تاكسي أو خدمة مشاركة الركوب إذا كنت تشعر بتوعك. إذا كانت لديك أعراض COVID-19 وليس لديك طريقة أخرى للوصول إلى مركز للفحص، فيرجى الاتصال بـ Healthdirect على الرقم 1800 022 222 للتحدث عن خيارات النقل الأخرى.
<b>More information</b>	<b>مزيد من المعلومات</b>
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport</a>

### [Community support] الدعم المجتمعي

<b>Support for seniors in the ACT, including essential services</b>	<b>دعم لكبار السن في ACT، بما في ذلك الخدمات الأساسية</b>
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.	يوجد خط معلومات لكبار السن يُفتح من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً. هناك موظفون للرد على مكالماتك والاستماع إلى مخاوفك وتقديم المشورة لك.

They will be able to provide detail on the following services:	سيتمكن الموظفون من تقديم تفاصيل عن الخدمات التالية:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACT Seniors Cards and discounts</li> <li>• social activities</li> <li>• aged care and retirement options</li> <li>• household assistance</li> <li>• transport</li> <li>• community and government services.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بطاقات وخصومات كبار السن في ACT</li> <li>• الأنشطة الاجتماعية</li> <li>• رعاية المسنين وخيارات التقاعد</li> <li>• المساعدة المنزلية</li> <li>• المواصلات</li> <li>• الخدمات المجتمعية والحكومية.</li> </ul>
The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website.	يمكن الوصول إلى خط معلومات كبار السن على الرقم 6282 3777 أو يمكنك زيارة موقع "مجلس الشيخوخة".
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.	تدعم بعض محلات السوبر ماركت أيضًا احتياجات كبار السن من خلال توفير ساعة تسوق فقط للأشخاص الضعفاء الذين لديهم بطاقة تخفيضات مناسبة صادرة عن الحكومة.
These supermarkets include:	تشمل محلات السوبر ماركت هذه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woolworths Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday</li> <li>• Coles Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday</li> <li>• Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am Thursday and Friday</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ساعة مجتمع Woolworths من الساعة 7 صباحًا حتى 8 صباحًا أيام الإثنين والأربعاء والجمعة</li> <li>• ساعة مجتمع Coles من الساعة 7 صباحًا حتى 8 صباحًا أيام الإثنين والأربعاء والجمعة</li> <li>• أسواق المواد الغذائية الطازجة في فيشويك - ساعة التسوق لكبار السن من 7 صباحًا إلى 8 صباحًا يومي الخميس والجمعة</li> </ul>
<b>Canberra Relief Network</b>	<b>شبكة الإغاثة في كنبرا</b>
The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT.	تساعد شبكة الإغاثة في كنبرا في توفير الغذاء والأشياء المنزلية غير القابلة للتلف للأشخاص الضعفاء في ACT.
For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33.	لمزيد من المعلومات حول شبكة الإغاثة في كنبرا ، يمكنك الاتصال على الرقم 1800 43 11 33.
<b>Support for temporary visa holders</b>	<b>دعم لحاملي التأشيرات المؤقتة</b>

<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>تساعد حكومة ACT حاملي التأشيرات المؤقتة والطلاب الدوليين خلال COVID-19.</p> <p>هناك العديد من الأشخاص الذين يحملون تأشيرات مؤقتة ليسوا مؤهلين للحصول على Job Keeper.</p> <p>نقوم بتوفير 450,000 دولار لدعم سكان كنبرا الذين في هذه الفئة.</p> <p>سيساعد هذا التمويل الأشخاص الذين لا يستطيعون العودة إلى بلادهم أو العمل أو تلقي دعم الحكومة الأسترالية.</p> <p>كما أنه سيساعد أيضًا في الأساسيات، حتى يتمكن الأشخاص الاستمرار في حياتهم خلال هذه الفترة.</p>
<p>For Canberrans seeking asylum, please contact Companion House Reception on <a href="tel:0262514550">(02) 6251 4550</a>.</p> <p>This office is open Monday, Tuesday, Thursday, and Friday from 10am to 5pm.</p> <p>You can also email Companion House at <a href="mailto:info@companionhouse.org.au">info@companionhouse.org.au</a>.</p> <p>You need to have lodged a protection application with Department of Home Affairs.</p>	<p>بالنسبة لسكان كنبرا الذين يطلبون اللجوء، يرجى الاتصال بمكتب استقبال Companion House على الرقم <a href="tel:0262514550">(02) 6251 4550</a>.</p> <p>يفتح هذا المكتب أبوابه أيام الاثنين والثلاثاء والخميس والجمعة من الساعة 10 صباحًا حتى 5 مساءً.</p> <p>يمكنك أيضًا مراسلة Companion House عبر البريد الإلكتروني على العنوان <a href="mailto:info@companionhouse.org.au">info@companionhouse.org.au</a>.</p> <p>يجب أن تكون قد قدمت طلب حماية إلى وزارة الداخلية.</p>
<p>For Canberrans on other temporary visas, please contact the Red Cross ACT Migration Support Program HUB on (02) 6234 7695.</p> <p>You can also email Red Cross at <a href="mailto:hspcanberra@redcross.org.au">hspcanberra@redcross.org.au</a>.</p> <p>This includes people on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bridging visas</li> <li>• Safe Haven Enterprise visas</li> <li>• Temporary Protection visas</li> <li>• temporary work visas</li> </ul>	<p>بالنسبة إلى سكان كنبرا الذين لديهم تأشيرات مؤقتة أخرى، يرجى الاتصال بمركز دعم الهجرة التابع للصليب الأحمر في ACT على الرقم (02) 6234 7695.</p> <p>يمكنك أيضًا إرسال بريد إلكتروني إلى الصليب الأحمر على العنوان <a href="mailto:hspcanberra@redcross.org.au">hspcanberra@redcross.org.au</a>.</p> <p>يشمل هذا الأشخاص الذين لديهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تأشيرات وصل (bridging)</li> <li>• تأشيرات الملاذ الآمن (Safe Haven Enterprise)</li> <li>• تأشيرات الحماية المؤقتة</li> <li>• تأشيرات العمل المؤقت</li> <li>• التأشيرات العائلية</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>family visas</li> </ul>	
If you are an <b>international student</b> , please get in touch with your institution.	إذا كنت طالبًا دوليًا، يُرجى الاتصال بمؤسستك.
Migrants, refugees, asylum seekers, and humanitarian entrants can also get help through the <b>Migrant and Refugee Settlement Services</b> Emergency Relief Fund.  To find out more, please visit the <a href="#">Migrant and Refugee Settlement Services website</a> .	يمكن أيضًا للمهاجرين واللاجئين وطالبي اللجوء والوافدين لاعتبارات إنسانية الحصول على المساعدة من خلال صندوق الإغاثة الطارئ لخدمات المهاجرين واللاجئين.  لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة <a href="#">موقع خدمات استقرار المهاجرين واللاجئين</a> .
<b>More information</b>	مزيد من المعلومات
<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</a>	<a href="https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support">https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support</a>

#### المستأجرون ومالكو العقارات [Tenants and landlords]

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

#### الرياضة واللياقة البدنية [Sport and fitness]

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

#### الدعم المالي [Financial support]

<b>ECONOMIC SUPPORT</b>	الدعم الاقتصادي
-------------------------	-----------------

<b>Business Liaison Team</b>	فريق الارتباط للمؤسسات التجارية
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.	يتوفر الآن خط هاتف لمساعدة المؤسسات التجارية على فهم الدعم المتاح لها من حكومة ACT بسبب التغييرات في الأعمال العادية الناجمة عن COVID-19.
The number you can call is 02 6205 0900.	الرقم الذي يمكنك الاتصال به هو 02 6205 0900.
<b>Hardship rates deferral arrangements</b>	ترتيبات تأجيل دفع الفواتير بسبب الضائقة المالية
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.	لدى مكتب عائدات ACT إجراء جديد لتأجيل دفع الفواتير للأشخاص الذين يمتلكون منازلهم ويعيشون فيها والذين يعانون من ضائقة بسبب COVID-19. لن يتم تطبيق أية فائدة على المبلغ المؤجل.
The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of:	سيكون التأجيل لمدة 12 شهرًا في الحالات التي انخفض فيها دخل العائلة بشكل ملحوظ (25% على الأقل) بسبب:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unemployment;</li> <li>• reduction in hours of work; or</li> <li>• a loss of small business income.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البطالة؛</li> <li>• تخفيض ساعات العمل؛ أو</li> <li>• خسارة الدخل من مؤسسة تجارية صغيرة.</li> </ul>
Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than \$160,000 before tax).	ستشمل معايير الأهلية اختبار الدخل (دخل العائلة أقل من 160,000 دولار قبل الضريبة).
To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the <a href="#">ACT Revenue Office website</a> .	للتقدم بطلب التأجيل، ستحتاج إلى إكمال استمارة طلب بسيط عبر الإنترنت على <a href="#">موقع مكتب عائدات ACT</a> .
<b>Six-month waiver of payroll tax</b>	إعفاء لمدة ستة أشهر من ضريبة جداول الأجور
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.	ستكون المؤسسات التجارية التي تأثرت بشكل مباشر بمتطلبات COVID-19 مؤهلة للحصول على إعفاء لمدة ستة أشهر من ضريبة جداول الأجور من نيسان/أبريل إلى أيلول/سبتمبر 2020.

Businesses will need to complete a simple online application form on the <a href="#">ACT Revenue Office website</a> to confirm their eligibility.	ستحتاج المؤسسات التجارية إلى إكمال استمارة طلب بسيط عبر الإنترنت على <a href="#">موقع مكتب عائدات ACT</a> للتأكد من أهليتها.
---	--

### وظائف لسكان كنبرا (Canberrans) [Jobs for Canberrans]

Jobs for Canberrans	وظائف لسكان كنبرا
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.	أنشأت حكومة ACT صندوق وظائف لسكان كنبرا، والذي سيوفر فرص عمل للأشخاص في القوى العاملة العرضية أو شبه الماهرة الذين فقدوا وظائفهم بسبب 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.	سيتم توفير الوظائف للأشخاص الأكثر احتياجًا. وسيتم منح الأولوية القصوى للأشخاص غير المؤهلين للحصول على أي دعم من الحكومة الأسترالية.
<b>Steps to sign-up</b>	<b>خطوات الاشتراك</b>
To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can:	للاشتراك، سيحتاج الأشخاص إلى أن يكون لديهم حساب ACT رقمي حتى يتمكنوا من:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• receive notifications on new jobs vacancies</li> <li>• apply for job vacancies online</li> <li>• easily update your contact details.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تلقي إخطارات عن الوظائف الشاغرة الجديدة</li> <li>• التقدم للوظائف الشاغرة عبر الإنترنت</li> <li>• تحديث تفاصيل الاتصال الخاصة بك بسهولة.</li> </ul>
To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience.	للتقدم لأي وظائف، قد يُطلب منك تقديم طلب عبر الإنترنت وبيان سيرة ذاتية يبيّن مهاراتك وخبرتك.
Apply here: <a href="https://myaccount.act.gov.au/casualjob/s/">myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</a>	قدّم الطلب هنا: <a href="https://myaccount.act.gov.au/casualjob/s/">myaccount.act.gov.au/casualjob/s/</a>