Contents **مضامین**

[General information **عام معلومات** 2](#_Toc42705474)

[COVID-19 Helpline کوویڈ-19 کی ہیلپ لائن 2](#_Toc42705475)

[Interpreter information ترجمان کی معلومات 2](#_Toc42705476)

[About COVID-19 (coronavirus) **کوویڈ-19 (کورونا وائرس) کے بارے میں** 3](#_Toc42705477)

[Protect yourself and others **اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں** 4](#_Toc42705478)

[Feeling unwell? طبیعت ٹھیک نہیں ہے؟ 4](#_Toc42705479)

[Getting tested جانچ کرانا 5](#_Toc42705480)

[Good hygiene اچھی حفظان صحت 7](#_Toc42705481)

[Physical distancing جسمانی دوری 7](#_Toc42705482)

[At risk groups پرخطرہ گروہ 7](#_Toc42705483)

[Quarantine and isolation قرنطینہ اور تنہائی 8](#_Toc42705484)

[Groups and gatherings گروہ اور اجتماعات 9](#_Toc42705485)

[Mental health and wellbeing ذہنی صحت اور خیر وعافیت 10](#_Toc42705486)

[The flu and COVID-19 فلو اور کوویڈ۔19 11](#_Toc42705487)

[Help and advice **مدد اور نصیحت** 12](#_Toc42705488)

[Travelling سفر کرنا 12](#_Toc42705489)

[Education, universities, and childcare تعلیم، یونیورسٹیاں، اور چائلڈ کیئر 14](#_Toc42705490)

[Public transport پبلک ٹرانسپورٹ 15](#_Toc42705491)

[Other transport دیگر ٹرانسپورٹ 16](#_Toc42705492)

[Community support برادری کی مدد 17](#_Toc42705493)

[Tenants and landlords کرایہ دار اور زمیندار 20](#_Toc42705494)

[Sport and fitness کھیل اور فٹنیس 20](#_Toc42705495)

[Financial support **مالی مدد** 21](#_Toc42705496)

[Jobs for Canberrans Canberrans کیلئے نوکریاں 22](#_Toc42705497)

# [General information] **عام معلومات**

|  |  |
| --- | --- |
| Canberra, stop the spread of COVID-19. It’s everyone’s responsibility to protect our community. |  کے پھیلاؤکوروکیں۔ ہماری برادری کی حفاظت سب کی ذمہ داری ہے۔ COVID-19، (Canberra( کینبرا |
| 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، (ACT) اے۔سی۔ٹی۔گورنمنٹ کی سرشار ویب سائٹ دیکھیں،covid19.act.gov.au |

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

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

## [Interpreter information] ترجمان کی معلومات

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **What is Coronavirus or COVID-19?** | **یا (Coronavirus) کورونا وائرس** **کیا ہے؟ COVID-19** |
| Coronaviruses are a group of viruses that can affect humans and animals. In humans, coronaviruses can cause mild illness, such as the common cold and gastrointestinal infections, as well as more severe illness, such as that caused by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and MERS (Middle East Respiratory Syndrome).   |  وائرسوں کا ایک گروپ ہے جو انسانوں اور جانورو جانوروں کو متاثر Coronaviruses کرسکتا ہے۔ ہلکی بیماری کا سبب بن سکتے ہیں، جیسے معمولی زکام Coronavirusesانسانوں میں،  (سیوئیر SARS اور معدے کا انفیکشن، اور اس کے ساتھ زیادہ شدید بیماری، جو (مڈل ایسٹرن ریسپریٹری سنڈروم) MERS ایکیوٹ ریسپریٹری سنڈروم) اور 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: |
| * fever
* cough
* sore throat
* shortness of breath
 |  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.   |  کا سبب بننے والے وائرس سے غیر محفوظ COVID-19 وقت کے موجودہ اندازے سے  ہونے کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 2 سے 14 دن لگتے ہیں۔ |
| **How does coronavirus spread?**  | **کیسے پھیلتا ہے؟ (Coronavirus) کورونا وائرس** |
| Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.  | جب وائرس میں مبتلا افراد کو کھانسی یا چھینک آتی ہے تو کورونا وائرسپھیلتا ہے۔ (Coronavirus) |
| 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، |
| * shopping trolleys
* door handles
* light switches
* computers or phones
 |  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 ہوجاتے ہیں اور کوویڈ۔19کا براہ راست ذریعہ نہیں ملتا ہے۔ (COVID-19) |
| 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۔ |

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

## [Feeling unwell?] طبیعت ٹھیک نہیں ہے؟

|  |  |
| --- | --- |
| **Should I get tested for COVID-19?** | **کیا مجھے کوویڈ۔19** **کیلئے اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیئے؟ (COVID-19)** |
| You should get tested for COVID-19 if: | آپ کو کوویڈ۔19 کیلئے اپنا ٹیسٹ کرانا چاہیئے اگر: (COVID-19) |
| * 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.
 | 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> |

## [Getting tested] جانچ کرانا

|  |  |
| --- | --- |
| **What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?** | **علامات ہونے کی صورت میں، میں کیا کروں اور اے۔سی۔ٹی۔** **میں کہاں جاؤں؟ (ACT)** |
| Limit being around other people. | دوسرے لوگوں کے آس پاس رہنا محدودر کریں۔ |
| Call your GP, testing can be organised if needed. | اپنے ڈاکٹر کو کال کریں، اگر ضرورت ہو تو جانچ کا اہتمام کیا جاسکتا ہے۔ |
| Visit a Respiratory Assessment Clinic at: | جائیں: )Respiratory Assessment Clinic( یہاں ریسپیریٹری اسیسمینٹ کلینک  |
| * 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.
 | • 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 ہوتاہے۔سامنے کے دروازے پر ماسک اور ہینڈ سینیٹائسر استعمال کریں۔ میں Canberra • میں واقع Exhibition Parkڈرائیو تھرو ریسپیریٹری اسیسمینٹ 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 ہوتاہے۔ 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 کو000 پر کال کریں۔ ان کو ہو سکتا ہے۔ COVID-19 بتائیں کہ آپ کو  |
| **What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?** |  **میں میرے ٹیسٹ میں (ACT) اگر اے۔سی۔ٹی۔** **مثبت آجاتا ہے تو کیا ہو گا؟ COVID-19**  |
| The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.  | ACT Communicable Disease Control (CDC)کی ٹیم آپ کو کال کر کے دیکھے گی کہ آپ کس کے قریب گئے تھے۔ |
| They will call the people you have been near and tell them what to do. | وہ آپ کے قریب رہنے والے لوگوں کو فون کریں گے اور بتائیں گے کہ وہ کیا کریں۔ |
| Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19. |  مثبت آنا ختم نہ ہوجائے۔COVID-19گھر میں خود تنہائی میں رہیں جب تک آپ کی جانچ میں  |
| 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 چاہیئے 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 | گورنمنٹ (ACT) تنہائی میں رہنے کے بارے میں مزید معلومات اے۔سی۔ٹی۔پر موجود ہے covid19.act.gov.au کی سرشار ویب سائٹ  |
| 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 پر کال کریں یا اس کے بعد کے گھنٹوں میں (02) 5124 9213پر کال کریں یہ جاننے کیلئے کہ اب کیا کرنا ہے۔ (02) 9962 4155 |
| 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۔ انہے۔ COVID-19 کو بتائیں کہ آپ کو  |
| **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> |

## [Good hygiene] اچھی حفظان صحت

|  |  |
| --- | --- |
| * 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.
 | • 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 ئزرکا استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، شاپنگ کی ٹرالیاں۔ • ٹشو میں چھینکیں۔ ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں۔ دوبارہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔ |

## [Physical distancing] جسمانی دوری

|  |  |
| --- | --- |
| * 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.
 | • 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" استعمال کریں۔tap and go" |
| Minimise visits to vulnerable people, such as those in aged care facilities or hospitals, elderly people, infants, or people with compromised immune systems. | 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۔ |

## [At risk groups] پرخطرہ گروہ

|  |  |
| --- | --- |
| 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.  | 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۔ |
| People most at risk of complications from COVID-19 are:* 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
 | کوویڈ-19 سے پیچیدگیوں کے خطرے میں سب سے زیادہ یہ لوگ ہیں: 70 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد•  65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے دائمی طبی کیفیت والے افراد •  متائثرہ مدافعتی نظام والے افراد•  • ایک یا زیادہ دائمی طبی کیفیتوں والے 50 سال سے زیادہ عمر کے ایبوریجینل اور ٹورس اسٹریٹ آئلینڈر افراد  |
| The [Community Services Directorate website](https://www.communityservices.act.gov.au/covid-19-community-service-information) has detailed information on the community services and supports available to people at risk during the COVID-19 outbreak. | [Community Services Directorate website](https://www.communityservices.act.gov.au/covid-19-community-service-information)پر کوویڈ-19 پھیلنے کے دوران برادری کی خدمات اور خطرے سے دوچار لوگوں کیلئے دستیاب مدد کے بارے میں تفصیلی معلومات موجود ہیں۔ |
| 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. | 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۔ |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <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] قرنطینہ اور تنہائی

|  |  |
| --- | --- |
| **What does self-isolation mean for me and my family?** | **میرے لیے اور میرے اہل خانہ کیلئے خود الگ تھلگ ہونے کا کیا مطلب ہے؟** |
| * Staying at home and away from family members in your home.
* No visitors.
* Continue [good hygiene practices.](https://health.act.gov.au/about-our-health-system/novel-coronavirus-covid-19/protect-yourself)
* 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.
 | • گھر میں رہنا اور اپنے گھر میں خاندان کے افراد سے دور رہنا۔• کسی مہمان کا نہ آنا۔[حفظان صحت کے اچھے طریقوں](https://health.act.gov.au/about-our-health-system/novel-coronavirus-covid-19/protect-yourself) پرعمل جاری رکھیں۔ •• ماسک پہنیں اگر آپ کے پاس ہے۔• اگرعلامات 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 ہوسکتا ہے۔COVID-19آپ کو  |
| **What does it mean to quarantine?** | **قرنطینہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟** |
| 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. | گھر میں قرنطینہ کا مطلب ہےکہ 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۔ |
| While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19. | قرنطینہ کی حالت میں آپ کو، کوویڈ۔19 کی علامات کیلئے، اپنی صحت کی کڑی نگرانی کرنا ہوگی۔ (COVID-19) |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <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] گروہ اور اجتماعات

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <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] ذہنی صحت اور خیر وعافیت

|  |  |
| --- | --- |
| **How do I keep my mind healthy?** | **میں اپنے ذہن کو صحت مند کیسے رکھوں؟** |
| We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.  | ہم سب کے مقابلہ کرنے کے طریقے مختلف ہیں؛ یاد رکھیں کہ ایسا محسوس کرنے میں آپ تنہا نہیں ہیں۔ |
| Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.  | مستقبل کے بارے میں الجھن اور بے یقینی کا احساس ایسے وقت میں ایک عام، قابل فہم ردعمل ہے۔ |
| * + 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.
 |  اپنے معمول کی سرگرمیاں ہرممکن حد تک برقراررکھیں۔•• 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 کوخوف آتا ہے۔• ورزش کرنا جاری رکھیں۔ |
| **Where can I get support?** | **مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟** |
| * + Call your GP
	+ Call headspace Canberra on 5109 9700

Visit their website at <https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/>* + [Lifeline](http://Lifeline) Canberra on 13 11 14

Visit their website at [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)* + Call Beyond Blue on 1300 22 46 36

Visit their website at [www.beyondblue.org.au](http://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
 | اپنے ڈاکٹر کو کال کریں • کو 9700 5109Headspace Canberra • پر کال کریںان کی ویبسائٹ پر جائیں:<https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/>  کو 14 11 13 Lifeline Canberra •پر کال کریںان کی ویبسائٹ پر جائیں:[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)کو Beyond Blue • پر کال کریں1300 22 46 36ان کی ویبسائٹ پر جائیں:[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) کوKids Helpline •پر کال کریں 1800 551 800ان کی ویبسائٹ پر جائیں:<https://kidshelpline.com.au> کوSt Vincent de Paul Canberra • پر کال کریں (02) 6282 2722کو Anglicare (Canberra) • پر کال کریں (02) 6245 7100 کوAnglicare (Goulburn) •پر کال کریں (02) 4823 4000کو MensLine Australia • پر کال کریں 1300 78 99 78 کوSuicide Call Back Service • پر کال کریں 1300 659 467 کوNSW Mental Health Line • پر کال کریں 1800 011 511 کوCOVID-19 National Hotline • پر کال کریں 1800 675 398 کوCanberra Health Services Access Mental Health • پر کال کریں 02 6205 1065 یا 1800 629 354  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Are COVID-19 and influenza the same?** | **کیا کوویڈ 19 اور انفلوئنزا 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 انفلوئنزا (فلو) مختلف وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کوویڈ-19 اور انفلوئنزا 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 انفلوئنزا 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 انفلوئنزا کے مقابلے میں کوویڈ-19 سے متائثرہ 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 انفلوئنزا کی وبا سے بچنے کیلئے ٹیکے لگوائیں۔ اگر آپ انفلوئنزا 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. | انفلوئنزا کی ویکسین عمومی معالجوں کے پاس، کچھ فارمیسیوں (10 سال اور اس سے زیادہ) (6 ماہ سے 5 سال سے کم عمر) Early Childhood Immunisation Centres اورپر دستیاب ہیں۔ کچھ کام کی جگہیں بھی عملے کیلئے انفلوئنزا 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 کرلیں۔ |
| **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> |

# [Help and advice] **مدد اور نصیحت**

## [Travelling] سفر کرنا

|  |  |
| --- | --- |
| **Travelling interstate** | **ریاستوں کے مابین سفر کرنا** |
| The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended. |  کی سرحدیں کبھی بند نہیں کی گئیں۔ تاہم، پہلے صرف ضروری سفر کی سفارش کیACTگئی تھی۔ |
| Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region. |  کو کینبرا کے علاقے سے باہر سفر کرنے کی ضرورت پر احتیاط سے غورCanberransکرنا 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. |  میں کوویڈ-19 کے ACTکسی کا وائرس کو دوسری ریاستوں سے علاقے میں لانا اب بھی دوبارہ وجود میں آنے کا سب سے بڑا خطرہ ہے۔ |
| If you choose to use travel, it is your responsibility to maintain [physical distancing](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself#Physical-social-distancing) and practise [good hygiene](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself#Practising-good-hygiene). | اگر آپ سفر کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ [جسمانی فاصلے](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself%22%20%5Cl%20%22Physical-social-distancing) کے اقدامات برقرار رکھیں، اور [حفظان صحت](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself%22%20%5Cl%20%22Practising-good-hygiene) 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 کررہے ہیں آپ کو وہاں کے اصولوں کی پابندی کرنی ہوگی۔ |
| [Check the rules for each state or territory](https://www.covid19.act.gov.au/resources/outside-the-act) for more information. | مزید معلومات کیلئے [ہر ریاست یا علاقے کے قواعد کا سدباب کریں](https://www.covid19.act.gov.au/resources/outside-the-act)۔  |
| 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> | کے گھرانوں سے ملنے جانے کے بارے میں معلومات کیلئے، براہ کرم یہاں دیکھیں: NSW<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: * [New South Wales](https://www.nsw.gov.au/covid-19)
* [Northern Territory](https://coronavirus.nt.gov.au/)
* [Queensland](https://www.covid19.qld.gov.au/)
* [South Australia](https://www.covid-19.sa.gov.au/)
* [Tasmania](https://www.coronavirus.tas.gov.au/)
* [Victoria](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
* [Western Australia](https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus)
 | دوسری ریاستوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، مندرجہ ذیل سرکاری ویب سائٹیں ملاحظہ کریں:[New South Wales](https://www.nsw.gov.au/covid-19) • [Northern Territory](https://coronavirus.nt.gov.au/) • [Queensland](https://www.covid19.qld.gov.au/) • [South Australia](https://www.covid-19.sa.gov.au/) • [Tasmania](https://www.coronavirus.tas.gov.au/) • [Victoria](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) • [Western Australia](https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus) •  |
| **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. | آسٹریلوی حکومت نے بیرون ملک سفر کرنے والے آسٹریلوی 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: |
| * you usually reside overseas;
* travel is essential;
* travel is a national interest; or
* travel is for compassionate or humanitarian reasons.
 | 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  سے رابطہ کرنا ہوگا۔ Department of Home Affairs |
| **More information** | **مزید معلومات** |
| <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers> | <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers> |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Child Care** | **چائلڈ کیئر** |
| ACT Child Care centres remain open. |  چائلڈ کیئرکے سینٹر کھلے ہیں۔ (ACT) اے۔سی۔ٹی۔ |
| 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. |  کے پبلک اسکولوں کے طالبعلم اور اساتذہ اب اسکول واپس آگئے ہیں۔ ACT |
| 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 کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔ Education Directorate |
| 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** | **یونیورسٹایاں** |
| 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.* [The Australian National University](https://www.anu.edu.au/news/all-news/covid-19-advice)
* [University of Canberra](https://www.canberra.edu.au/coronavirus-advice)
* [Canberra Institute of Technology](https://cit.edu.au/news/supporting_our_students_during_the_covid-19_outbreak?fbclid=IwAR2g5DUNplR96imF57Wxceq1IQRVmGJOZ0GyCROEtU8peIglsNaxieOWOk8)
* [Australian Catholic University](https://www.acu.edu.au/about-acu/news/2020/january/coronavirus-update/coronavirus-fact-sheet)
* [UNSW Canberra](https://www.unsw.adfa.edu.au/)
* [Charles Sturt University](https://www.csu.edu.au/current-students/safety-wellbeing/your-wellbeing/coronavirus)
 | کلاسوں میں واپسی کے بارے میں مخصوص معلومات کیلئے براہ کرم اپنے ادارے سے رابطہ کریں۔ [The Australian National University](https://www.anu.edu.au/news/all-news/covid-19-advice) •  [University of Canberra](https://www.canberra.edu.au/coronavirus-advice) •  [Canberra Institute of Technology](https://cit.edu.au/news/supporting_our_students_during_the_covid-19_outbreak?fbclid=IwAR2g5DUNplR96imF57Wxceq1IQRVmGJOZ0GyCROEtU8peIglsNaxieOWOk8) •  [Australian Catholic University](https://www.acu.edu.au/about-acu/news/2020/january/coronavirus-update/coronavirus-fact-sheet) •  [UNSW Canberra](https://www.unsw.adfa.edu.au/) •  [Charles Sturt University](https://www.csu.edu.au/current-students/safety-wellbeing/your-wellbeing/coronavirus) •  |

## [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 اورجانے کیلئے ضروری ہیں اور ہم لوگوں پر زور دیتے ہیں کہ ہماری برادری میں کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔COVID-19 |
| Please avoid using public transport if you feel unwell. | اگر آپ خود کو ٹھیک محسوس نہیں کررہے 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](http://cms-uat-public.health.act.gov.au/about-our-health-systemnovel-coronavirus-covid-19/protect-yourself) when using public transport. | پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال کرتے وقت ہمیشہ [حفظان صحت کے اچھے طریقوں](http://cms-uat-public.health.act.gov.au/about-our-health-systemnovel-coronavirus-covid-19/protect-yourself) پرعمل 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. |  کی بسوں پر نقد ی ادائیگی تا اطلاع ثانی (Transport Canberra) ٹرانسپورٹ کینبرا یا ٹکٹ وینڈنگ مشینوں سے پہلے سے (MyWay) براہ کرم مائی وے قبول نہیں ہوگی۔ 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 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۔ |

## [Other transport] دیگر ٹرانسپورٹ

|  |  |
| --- | --- |
| **Taxis and ride share** | **ٹیکسیاں اور مشترکہ سواری** |
| You can still use taxis and ride share services in the ACT. |  (ACT) آپ اب بھی اے۔سی۔ٹی میں ٹیکسی اور مشترکہ سواری کی خدمات استعمال کر سکتے ہیں۔ |
| 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]. | اگر آپ ٹیکسی یا مشترکہ سواری کی خدمت استعمال کررہے ہیں تو آپ کو اے۔سی۔ٹی ہیلتھکے حفظان صحت کے اصولوں سے متعلق مشورے پر عمل کرنا چاہیئے۔ (ACT Health).[link to translated information on hygiene practices] |
| 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. | اگر آپ طبیعت میں ناسازی محسوس کررہے ہیں تو آپ کو ٹیکسی یا مشترکہ سواری کی خدمت استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں اور جانچ کیلئے کسی مرکز پہنچنے کا کوئی دوسرا (COVID-19)راستہ نہیں ہے، تو براہ کرم ذریعہ سفر کے دیگر اختیارات کے بارے میں بات کرنے کیلئے  کو 222 022 1800 Healthdirectپر کال کریں۔  |
| **More information** | **مزید معلومات** |
| <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport> | <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport> |

## [Community support] برادری کی مدد

|  |  |
| --- | --- |
| **Support for seniors in the ACT, including essential services** |  **میں عمر رسیدہ افراد کیلئے ضروری خدمات سمیت معاونت (ACT) اے۔سی۔ٹی**  |
| 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. |  پیر سے جمعہ صبح 9:00 بجے تا شام 5:00 بجے Seniors Information Lineایک تک کھلی رہتی ہے۔ عملہ آپ کی کالیں لینے اور آپ کے خدشات سننے اور مشورے دینےکیلئے دستیاب ہے۔ |
| They will be able to provide detail on the following services: | وہ مندرجہ ذیل خدمات کی تفصیل فراہم کرسکیں گے: |
| * ACT Seniors Cards and discounts
* social activities
* aged care and retirement options
* household assistance
* transport
* community and government services.
 |  اور رعایتیں ACT Seniors Cards •• معاشرتی سرگرمیاں عمر رسیدہ افراد کی دیکھ بھال اور ریٹائرمنٹ کے اختیارات •• گھرانے کی مدد• ذریعہ سفر برادری اور سرکاری خدمات•  |
| The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website. |  تک رسائی 3777 6282 Seniors Information Line کی ویب سئٹ دیکھ سکتے ہیں۔Council of The Ageingسے کی جاسکتی ہے یا آپ  |
| 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 کرکے بوڑھے لوگوں کی ضروریات کی بھی تائید کررہی ہیں۔ |
| These supermarkets include: | ان سپر مارکیٹوں میں شامل ہیں: |
| * 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
 |  کمیونٹی آر صبح 7 بجے سے 8 بجے تک بروز پیر، بدھ اور جمعہ Woolworths • کمیونٹی آر صبح 7 بجے سے 8 بجے تک بروز پیر، بدھ اور جمعہ Coles •مارکیٹس - سینیئرز شاپنگ آر صبح 7 بجے سے 8 بجے Fyshwick Fresh Food •تک بروز جمعرات اور جمعہ  |
| **Canberra Relief Network** | **(Canberra Relief Network) کینبرا ریلیف نیٹ ورک**  |
| The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT. | (Canberra Relief Network) کینبرا ریلیف نیٹ ورکاے۔سی۔ٹی میں غیر محفوظ لوگوں کو کھانا اور خراب نہ ہونے والی ضروری گھریلو اشیاء (ACT)کی فراہمی میں مدد کررہا ہے۔  |
| For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33. | کے بارے میں مزید جاننے کیلئے، آپ Canberra Relief Networkپر کال کرسکتے ہیں۔ 1800 43 11 33 |
| **Canberra Relief Network** | **(Canberra Relief Network) کینبرا ریلیف نیٹ ورک**  |
| The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT. | (Canberra Relief Network) کینبرا ریلیف نیٹ ورکاے۔سی۔ٹی میں غیر محفوظ لوگوں کو کھانا اور خراب نہ ہونے والی ضروری گھریلو اشیاء (ACT)کی فراہمی میں مدد کررہا ہے۔  |
| For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33. | کے بارے میں مزید جاننے کیلئے، آپ Canberra Relief Networkپر کال کرسکتے ہیں۔ 1800 43 11 33 |
| **Support for temporary visa holders** | **عارضی ویزا رکھنے والوں کیلئے مدد** |
| The ACT Government is helping temporary visa holders and international students during COVID-19.Many people on temporary visas are not eligible for Job Keeper.We are providing $450,000 to support these Canberrans.This funding will help those who are unable to go home, work, or receive Australian Government support.It will also help with the basics, so people can survive this period. |  گورنمنٹ کوویڈ-19 ACTکے دوران عارضی ویزا رکھنے والوں اور بین الاقوامی طالبعلموں کی مدد کر رہی ہے۔ کے اہل نہیں ہیں۔ Job Keeperعارضی ویزوں پر بہت سے لوگ  کی مدد کیلئے Canberrans ہم ان  فراہم کر رہے ہیں۔$450,000یہ مالی معاونت ان لوگوں کی مدد کرے گی جو گھر جانے، کام کرنے، یا آسٹریلوی حکومت کی مدد حاصل کرنے سے قاصر ہیں۔اس سے بنیادی چیزوں میں بھی مدد ملے گی، تاکہ لوگ اس عرصے کو گزار سکیں۔ |
| For Canberrans seeking asylum, please contact Companion House Reception on (02) 6251 4550.This office is open Monday, Tuesday, Thursday, and Friday from 10am to 5pm.You can also email Companion House at info@companionhouse.org.au.You need to have lodged a protection application with Department of Home Affairs. | Canberransپناہ کے متلاشی Companion House Reception کیلئے، براہ کرمسے 4550 6251 (02) پر رابطہ کریںیہ دفتر پیر، منگل، جمعرات، اور جمعہ کو صبح 10 بجے سے شام 5 بجے تک کھلا رہتا ہے۔ کو Companion Houseآپ info@companionhouse.org.auپر ای میل بھی کرسکتے ہیں۔ کے پاس درخواست دائر ہوئی ہونی چاہیئے۔Department of Home Affairsآپ کی  |
| For Canberrans on other temporary visas, please contact the Red Cross ACT Migration Support Program HUB on (02) 6234 7695.You can also email Red Cross at hspcanberra@redcross.org.au.This includes people on:* bridging visas
* Safe Haven Enterprise visas
* Temporary Protection visas
* temporary work visas
* family visas
 |  کیلئے، براہ کرم Canberrans دوسرے عارضی ویزوں پر سے 7695 6234 (02) Red Cross ACT Migration Support Program HUBپر رابطہ کریں۔ کوRed Cross آپhspcanberra@redcross.org.auپر ای میل بھی کرسکتے ہیں۔اس میں یہ لوگ شامل ہیں: برجنگ ویزوں والے • ویزوں والےSafe Haven Enterprise• ویزوں والے Temporary Protection • عارضی کام کے ویزوں والے •• خاندان کے ویزوں والے۔ |
| If you are an **international student**, please get in touch with your institution. | اگر آپ بین **الاقوامی طالبعلم** ہیں، تو براہ کرم اپنے ادارے سے رابطہ کریں۔ |
| Migrants, refugees, asylum seekers, and humanitarian entrants can also get help through the **Migrant and Refugee Settlement Services**Emergency Relief Fund.To find out more, please visit the [Migrant and Refugee Settlement Services website](http://www.marss.org.au/). | تارکین وطن، مہاجرین، پناہ کے متلاشی اورانسانی ہمدردی کی بنیاد پر داخل ہونے والے بھی **Migrant and Refugee Settlement Services** Emergency Relief Fundکے ذریعے مدد حاصل کرسکتے ہیں۔مزید معلومات کیلئے، براہ کرم ملاحظہ کریں۔[Migrant and Refugee Settlement Services website](http://www.marss.org.au/) |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support> | <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/community-support> |

## [Tenants and landlords] کرایہ دار اور زمیندار

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <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] کھیل اور فٹنیس

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **مزید معلومات** |
| <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] **مالی مدد**

|  |  |
| --- | --- |
| **ECONOMIC SUPPORT** | **اقتصادی مدد** |
| **Business Liaison Team** | **بزنس لائیزن 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 (COVID-19) (ACT) کو اے۔سی۔ٹی 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 کرسکتے ہیں وہ 0900 6205 02 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. |  کے پاس ایسے افراد کیلئے شرح ملتوی کرنے کیلئے ایک عمل ACT Revenue Officeہے جن کا اپنا گھر ہے اور وہ اس میں رہتے ہیں جو کوویڈ-19  کی وجہ سے مشکلات سے دوچار ہیں۔ (COVID-19)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 25فیصد) کمی اس وجہ سے ہوئی ہے: |
| * unemployment;
* reduction in hours of work; or
* a loss of small business income.
 |  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  ڈالر سے کم) ۔ 160,000 |
| 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 کی ویب سائٹ پر ایک آسان آن لائن درخواست کا فارم ACT Revenue Officeمکمل کرنا ہوگا۔  |
| **Six-month waiver of payroll tax** |  **میں چھ ماہ کی چھوٹpayroll tax** |
| Businesses who have been directly impacted by COVID-19 requirements will be eligible to get a six-month waiver of payroll tax from April to September 2020. | جو کاروبار کوویڈ-19سے براہ راست متاثر ہوئے ہیں، وہ اپریل سے ستمبر 2020 (COVID-19) کی ایک چھ ماہ کی چھوٹ کیلئے اہل ہونگے۔payroll taxتک  |
| 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  کی ویب سائٹ پر ایک آسان آن لائن درخواست کا فارم ACT Revenue Officeمکمل کرنا ہوگا۔  |

## [Jobs for Canberrans] کیلئے نوکریاں Canberrans

|  |  |
| --- | --- |
| **Jobs for Canberrans** |  **کیلئے نوکریاںCanberrans** |
| 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. |  گورنمنٹ نے (ACT) اے۔سی۔ٹی  بنایا ہے، جو آرام دہ اور پرسکون یا نیم ہنر مند Jobs for Canberrans Fundافرادی قوت کےلوگوں میں کام کے مواقع فراہم کرے گا جو کوویڈ۔19 کے سبب اپنی نوکریوں سے محروم ہوچکے ہیں۔ (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. | اسمیاں سب سے زیادہ ضرورت مند لوگوں کو فراہم کی جائیں گی۔ سب سے زیادہ ترجیحآسٹریلوی 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: |  اکاؤنٹ کی ضرورت ہوگی تاکہ وہ:ACT Digital سائن اپ کرنے کیلئے، لوگوں کو ایک |
| * receive notifications on new jobs vacancies
* apply for job vacancies online
* easily update your contact details.
 |  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۔ • |
| To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience. | کسی بھی اسامی کی درخواست کیلئے، آپ سے آن لائن درخواست اور سی وی جس میں آپ کی مہارت اور تجربہ درج ہوں، پیش کرنے کیلئے کہا جاسکتا ہے۔ (CV) |
| Apply here: [myaccount.act.gov.au/casualjob/s/](https://www.myaccount.act.gov.au/casualjob/s/) | [myaccount.act.gov.au/casualjob/s/](https://www.myaccount.act.gov.au/casualjob/s/) : یہاں درخواست دیں  |