Contents محتويات

[General information معلومات عمومى 2](#_Toc42278276)

[COVID-19 Helpline تلفون امدادى كوويد ۱۹ 2](#_Toc42278277)

[Interpreter information معلومات دربارۀ ترجمان 2](#_Toc42278278)

[About COVID-19 (coronavirus) دربارۀ كوويد ۱۹ (ويروس كرونا) 2](#_Toc42278279)

[Protect yourself and others خود و ديگران را محافظت كنيد 4](#_Toc42278280)

[Feeling unwell? احساس مريضى ميكنيد؟ 4](#_Toc42278281)

[Getting tested معاينە شدن 4](#_Toc42278282)

[Good hygiene نظافت خوب 6](#_Toc42278283)

[Physical distancing فاصلە گيرى جسمانى 6](#_Toc42278284)

[At risk groups دستە ھاى مواجە با خطر 6](#_Toc42278285)

[Quarantine and isolation قرنطين و تجريد خودى 7](#_Toc42278286)

[Groups and gatherings دستە ھا و تجمعات 8](#_Toc42278287)

[Mental health and wellbeing صحت و رفاۀ روانى و عصبى 8](#_Toc42278288)

[The flu and COVID-19 زكام و كوويد ۱۹ 9](#_Toc42278289)

[Help and advice كمك و مشورە 11](#_Toc42278290)

[Travelling سفر كردن 11](#_Toc42278291)

[Education, universities, and childcare تعليم، دانشگاە ھا، مراقبت از اطفال 12](#_Toc42278292)

[Public transport ترانسپورت عامە 13](#_Toc42278293)

[Other transport ترانسپورت ديگر 14](#_Toc42278294)

[Community support حمايت اجتماعى 15](#_Toc42278295)

[Tenants and landlords كرايە نشينان و صاحبان خانە 17](#_Toc42278296)

[Sport and fitness ورزش و تندرستى 17](#_Toc42278297)

[Financial support حمايت مالى 18](#_Toc42278298)

[Jobs for Canberrans وظايف براى ساكنين كنبرا 19](#_Toc42278299)

[General information] معلومات عمومى

|  |  |
| --- | --- |
| Canberra, stop the spread of COVID-19. It’s everyone’s responsibility to protect our community. | کنبرا، گسترش COVID-19 را متوقف بساز. اين مسووليت هرکس استکه جامعۀ ما را حفاظت کند. |
| For everything you need to know, what to do, and the latest news, visit the ACT Government’s dedicated website, [covid19.act.gov.au](https://www.covid19.act.gov.au/) | بخاطر هر چيزى که بايد بدانيد، بکنيد و تازه ترين اخبار، ويبسات اختصاصی حکومت ACT را ببينيد، [covid19.act.gov.au](https://www.covid19.act.gov.au/) |

[COVID-19 Helpline] تلفون امدادى كوويد ۱۹

|  |  |
| --- | --- |
| **New COVID-19 helpline for Canberrans** | **تلفون امدادى جديد كوويد ۱۹ براى ساكنين كنبرا** |
| The ACT Government has a new helpline to help Canberrans with information about COVID-19. | حكومت ACT يك تلفون امدادى نو براى كمك با ساكنين كنبرا دربارۀ كوويد ۱۹ دارد. |
| You can call the COVID-19 Helpline on 026207 7244 from 8am to 8pm daily. | شما ميتوانيد تلفون امدادى كوويد ۱۹ را بە شمارۀ ۶۲۰۷۷۲۴۴(۰۲) روزانە از ۸ صبح تا ۸ شام زنگ بزنيد. |

[Interpreter information] معلومات دربارۀ ترجمان

|  |  |
| --- | --- |
| **Can I still access an interpreter?** | **آيا به ترجمان دسترسى حاصل كردە ميتوانم؟** |
| Yes, you can still access an interpreter through Translating and interpreting Service National. | بلى، شما هنوز هم ميتوانيد از طريق خدمت ملى ترجمانى کتبى و شفاهى دسترسى حاصل کنيد. |

[About COVID-19 (coronavirus)] دربارۀ كوويد ۱۹ (ويروس كرونا)

|  |  |
| --- | --- |
| **What is Coronavirus or COVID-19?** | **Coronavirus يا COVID-19 چه است؟** |
| Coronaviruses are a group of viruses that can affect humans and animals. In humans, coronaviruses can cause mild illness, such as the common cold and gastrointestinal infections, as well as more severe illness, such as that caused by SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) and MERS (Middle East Respiratory Syndrome).   | Coronaviruses يک دسته از ويروسهاى اند که انسانها و حيوانات را متٲثر ساخته ميتوانند. در انسانها Coronaviruses باعث مريضى خفيف مثل سرما خوردگى عادى و عفونى شدنھاى معده ێى و مريضى هاى شديدتر، مثل آنھاى که سبب SARS (علامت مرض شديد تنفسى) و MERS (مرض تنفسى شرق ميانه) ميگردد، شده ميتوانند. |
| A virus is a sickness that can spread easily from one person to another.  | ويروس يک مريضى است که به آسانى از يک شخص به شخص ديگر سرايت کرده ميتواند. |
| The key symptoms of coronavirus are: | علايم عمدۀ ويروس کرونا عبارتند از: |
| * fever
* cough
* sore throat
* shortness of breath
 | * تب
* سرفه
* درد گلو
* نفس کوتاهى
 |
| 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.  | تخمين کنونى براى وقتى که اين ويروس ميگيرد تا علايم آن پس از قرار گرفتن در معرض اين ويروس که باعث COVID-19 ميشود، تبارز کنند، بين ٢ تا ١٤ روز ميباشد. |
| **How does coronavirus spread?**  | **Coronavirus چگونه سرايت ميکند؟** |
| Coronavirus spreads when people with the virus cough or sneeze.  | Coronavirus وقتى سرايت ميکند که مردمى داراى اين ويروس سرفه کنند يا عطسه بزنند. |
| Small drops of water from the virus can come through the air into your body.  | قطره هاى کوچک آب اين ويروس از طريق هوا به داخل بدن شما آمده ميتواند. |
| The virus can be on things you touch.  | اين ويروس بر چيزھاى که شما لمس ميکنيد، موجود بوده ميتواند. |
| For example, | طور مثال: |
| * shopping trolleys
* door handles
* light switches
* computers or phones
 | * کراچى ھاى خريد
* دستگیره در
* سويچ هاى چراغ
* کمپيوترھا و تلفونھا
 |
| If the virus is on your hands, it can go into your body when you touch your eyes, nose or mouth. | اگر اين ويروس بر دستھاى شما باشد، وقتى که چشمھا، بينى يا دھن تانرا لمس ميکنيد، به داخل بدن تان رفته ميتواند. |
| **What is community transmission?** | **انتقال اجتماعى چيست؟** |
| Community transmission is where there are large numbers of people who get sick and a direct source of COVID-19 cannot be found.  | انتقال يا سرايت اجتماعى وضعيتى استكە شمار بزرگى از مردم مريض شوند و يك منبع مستقيم ويروس كوويد ۱۹ پيدا شدە نتواند. |
| Social distancing, staying at home and maintaining good hygiene can help prevent community transmission. | فاصلە گيرى اجتماعى، ماندن در خانە و حفظ نظافت خوب ميتواند در جلوگيرى از انتقال اجتماعى جلوگيرى كند. |

[Protect yourself and others] خود و ديگران را محافظت كنيد

[Feeling unwell?] احساس مريضى ميكنيد؟

|  |  |
| --- | --- |
| **Should I get tested for COVID-19?** | **آيا من بايد بخاطر كوويد ۱۹ معاينە شوم؟** |
| You should get tested for COVID-19 if: | شما در صورتى بايد بخاطر كوويد ۱۹ معاينە شويد كە: |
| * 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.
 | * تب (۳۷،۵ درجە يا بيشتر) داشتە باشيد
* سابقۀ اخير تب، مثل خنك خوردن يا عرق كردن در شب داشتە باشيد
* عارضۀ جھاز تنفسى مثل سرفە، گلو دردى يا نفس تنگى داشتە باشيد
 |
| **More information**  | معلومات بيشتر  |
| <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] معاينە شدن

|  |  |
| --- | --- |
| **What do I do and where do I go in the ACT if I have symptoms?** | **من اگر علايم را داشته باشم در ACT چه کرده ميتوانم و به کجا رفته ميتوانم؟** |
| Limit being around other people. | در مجاورت مردم قرار داشتن را محدود بسازيد. |
| Call your GP, testing can be organised if needed. | به داکتر عمومى تان زنگ بزنيد، اگر ضرورت باشد آزمايش برايتان تنظيم شده ميتواند. |
| Visit a Respiratory Assessment Clinic at: | به يک Respiratory Assessment Clinic در ين جا ھا مراجعه کنيد: |
| * 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.
 | * Weston Creek Walk-in Centre 24 Parkinson St, Weston

هر رواز ٧:٣٠ صبح تا ١٠ شب باز است.در مقابل دروازه از ماسک و مادۀ ضد عفونى دستها استفاده کنيد.* کلينيک Respiratory Assessment Clinic قابل رفتن با موتر در Exhibition Park در Canberra

EPIC, Flemington Rd & Northbourne Ave, Mitchelهر روز از ٩:٣٠ صبح تا ٦ شام باز است.از طريق ترانسپورت عامه يا پياده قابل دسترسى بوده نميتواند.* صرف در صورتى به شفاخانه برويد که زياد مريض باشيد يا تنفس برايتان سخت باشد. اگر درد سينە يا تب بسيار بلند داشتە باشيد بە امبولانس زنگ بزنيد.
 |
| **What happens if I test positive for COVID-19 in the ACT?** | **اگر آزمايش براى COVID-19 در ACT مثبت باشد چه ميشود؟** |
| The ACT Communicable Disease Control (CDC) team will call you to see who you have been near.  | تيم ACT Communicable Disease Control (CDC) به شما زنگ خواهد زد تا ببيند که در نزديک چه کسى بوده ايد. |
| They will call the people you have been near and tell them what to do. | آنها با مردمى که شما در نزديک شان بوده ايد زنگ خواهند زد و برايشان خواهند گفت که چه بايد بکنند. |
| Remain at home in self-isolation until you are no longer positive to COVID-19. | تا وقتى در خانۀ تان در تجريد باقى بمانيد که ديگر به COVID-19 مثبت نباشيد. |
| You will be told if you need to go to hospital. | اگر رفتن به شفاخانه ضرورت باشد، برايتان گفته خواهد شد. |
| 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 بشما گفتە ميشود كە در خانە بمايند، بايد خود را در خانە تا زمانى در تجريد قرار بدھيد كە اين مصۇن باشد كە بە فعاليتھاى عادى تان برگرديد. |
| Someone will check on you every day and will arrange for more testing. | يک کسى هر روز از شما احوال گيرى خواهد کرد و آزمايش کردن بيشتر را تنظيم خواهد کرد. |
| More information on isolation is on ACT Government’s dedicated website at [covid19.act.gov.au](https://www.covid19.act.gov.au/) | معلومات بيشتر در ويبسايت اختصاصى حکومت ACT در [covid19.act.gov.au](https://www.covid19.act.gov.au/) موجود است. |
| If you get sicker call (02) 5124 9213 during business hours or call (02) 9962 4155 after hours for what to do. | اگر مريض تر شويد به ٠٢٥١٢٤٩٢١٣ در اوقات کار يا به ٠٢٩٩٦٢٤١٥٥ در اوقات بعد از کار زنگ بزنيد. |
| If you are short of breath or have chest pain, call 000 for an ambulance. Tell them you have COVID-19. | اگر نفس تان تنگ باشد يا درد سينه داشته باشيد به ٠٠٠ بخاطر امبولانس زنگ بزنيد. برايشان بگوێيد که COVID-19 داريد. |
| **More information**  | معلومات بيشتر  |
| <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] نظافت خوب

|  |  |
| --- | --- |
| * 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.
 | * دستهاى تانرا روزانه چندين بار بسيار خوب بشوێيد. از صابون و آب استفاده كنيد. جلو و عقب دستهاى تانرا بشوێيد. بين انگشتان تانرا بشوێيد.
* چشمھا، بينى يا دھن تانرا با دست هاى تان لمس نکنيد.
* به آرنج تان عطسه بزنيد.
* پس از لمس کردن اشيا در ملاى عام از ضد عفونی کنندۀ دستها استفاده کنيد.طو مثال کراچى هاى خريد.
* به يک دستمال کاغذى عطسه بزنيد. دستمال را به زباله دانى بيندازيد. دستھاى تانرا بار ديگر بشوێيد.
 |

[Physical distancing] فاصلە گيرى جسمانى

|  |  |
| --- | --- |
| * Unwell, stay at home.
* Do not travel unless you need.
* 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 shaking hands, hugging, or kissing other people.
* Use “tap and go” payments, instead of cash.
 | * اگر ناجور (مريض) باشيد، در خانه بمانيد.
* سفر نکنيد مگر اينکه ضرورت داشته باشيد.
* فاصلۀ ١،٥ متر را بين خود و مردم ديگر حفظ کنيد. همنچنان مقررات يک نفر در ٤ متر مربع را مراعات کنيد.
* از دست دادن و بغل کشى کردن با مردم ديگر يا بوسيدن شان حذر کنيد.
* از پرداختن “tap and go” به جاى پول نقد استفاده کنيد.
 |
| Minimise visits to vulnerable people, such as those in aged care facilities or hospitals, elderly people, infants, or people with compromised immune systems. | رفتن نزد مردم آسيب پذير مثل اشخاص ساکن محلات مراقبت بزرگسالان يا شفاخانه ھا، مردم مسن، نوزادان، يا مردم با سيستمھاى ايمنى ضعيف را تقليل بدھيد. |

[At risk groups] دستە ھاى مواجە با خطر

|  |  |
| --- | --- |
| 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.  | بعضى مردم نسبت بە ديگران در خطر بيشتر مريضى شديد از اثر كوويد ۱۹ قرار دارند، و بخاطر كمك در مصۇن ماندن شما احتياط اضافى شدە ميتواند. |
| 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
 | مردم با بيشترين خطر مريض شدن از كوويد ۱۹ عبارتند از:* مردم ۷۰ سالە يا بالاتر
* مردم ۶۵ سالۀ يا بالاتر داراى عارضە ھاى طبى مزمن
* مردم با نظامھاى وقايوى ضعيف
* مردم ابورجينل و ساكنين تارس ستيريت با سنين بالاتر از ۵۰ سالۀ داراى يك يا چند عارضۀ طبى مزمن
 |
| 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. | وبسايت[Community Services Directorate website](https://www.communityservices.act.gov.au/covid-19-community-service-information%22%20%5Ct%20%22_blank)  معلومات مفصل دربارۀ خدمات و كمكھاى اجتماعى موجود براى مردم مواجە با خطر در دوران شيوع كوويد ۱۹ دارد. |
| 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. | به ياد داشته باشيد مهم است که در وقت رفتن نزد مردم آسيب پذيرتر، مثل مردم مسن، با حفظ فاصلۀ جسمانى و مراعات نظافت دستها و جھاز تنفسى در ھر وقت، از احتياط بيشتر کار بگيريد. |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] قرنطين و تجريد خودى

|  |  |
| --- | --- |
| **What does self-isolation mean for me and my family?** | **تجريد خودى براى من و خانواده ام به چه مفهوم است؟** |
| * Staying at home and away from family members in your home.
* No visitors.
* Continue [good hygiene practices](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself).
* Wear a mask if you have one.
* Contact your GP is 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.
 | * در خانه بمايند و از اعضاى خانواده در خانۀ تان بدور باشيد.
* عيادت کننده منع است
* به [اجرٲت نظافت خوب](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself) ادامه بدهيد.
* ماسک بپوشيد اگر داشته باشيد.
* اگر علايم بدتر شود با داکتر عمومى به تماس شويد.
* صرف در صورتى به شفاخانه برويد که زياد مريض باشيد يا تنفس برايتان سخت باشد.
* اگر درد سينه يا تب بسيار بلند داشته باشيد به امبولانس زنگ بزنيد.
* برايشان بگوئيد که COVID-19 داريد.
 |
| **What does it mean to quarantine?** | **مفهوم قرنطين چيست؟** |
| 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. | قرنطين شدن در خانە بە اين مفھوم استكە شما بايد در جائيكە ھستيد براى ۱۴ روز بمانيد. شما كار، مكتب يا جاھاى عامە، مثل مغازە ھا، قھوە خانە ھا يا رستورانھا رفتە نميتوانيد. بايد بە مردم بگوئيد در وقتى كە در قرنطين ھستيد، بە ديدن تان نيايند.  |
| While in quarantine, you need to closely monitor your health for symptoms of COVID-19. | در وقت قرنطين بايد صحت تانرا براى نشانە ھاى كوويد ۱۹ بە دقت نظارت كنيد. |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] دستە ھا و تجمعات

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] صحت و رفاۀ روانى و عصبى

|  |  |
| --- | --- |
| **How do I keep my mind healthy?** | **چطور ميتوانم ذھن خود را صحتمند نگهدارم؟** |
| We all have different ways of coping; remember you are not alone in how you feel.  | ھمۀ ما طريقه هاى مختلف براى مقابله داريم؛ به ياد داشته باشيد در اين گونه احساس کردن شما تنها نيستيد. |
| Feeling confused and uncertain about the future is a normal, understandable reaction at a time like this.  | احساس سردرگمی و بلاتکلیفی کردن در مورد آینده در یک زمان مثل این وقت، یک عکس العمل طبیعی و قابل درک است . |
| * + 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.
 | * روش معمول تانرا تا حدى که امکان دارد حفظ کنيد.
* با خويشاوندان و دوستان ار طريق تلفون، سکايپ يا ايميل صحبت کنيد.
* وقت تان براى رسانه ھا يا رسانه ھاى اجتماعى را، اگر برايتان احساس ناخوشى و ترس ميدهد، محدود بسازيد
* به ورزش ادامه بدهيد.
 |
| **Where can I get support?** | **از کجا کمک گرفته ميتوانم؟** |
| * + 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
 | * به داکتر عمومى تان زنگ بزنيد
* به headspace Canberra با تلفون ٥١٠٩٩٧٠٠ زنگ بزنيد،

ويبسايت شان را در <https://headspace.org.au/headspace-centres/headspace-canberra/> ببينيد.* به [Lifeline](http://Lifeline) کنبرا به تلفون ١٣١١١٤ زنگ بزنيد.

ويبسيات شانرا در [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) ببنيد.* به Beyond Blue به تلفون ١٣٠٠٢٢٤٦٣٦ زنگ بزنيد

ويبسايت شانرا در [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au/) ببينيد.* به Kids Helpline به تلفون ١٨٠٠٥٥١٨٠٠ زنگ بزنيد

ويبسايت شانرا در <https://kidshelpline.com.au> ببينيد.* به St Vincent de Paul Canberra به تلفون ٠٢٦٢٨٢٢٧٢٢ زنگ بزنيد
* به Anglicare (Canberra) به تلفون ٠٢٦٢٤٥٧١٠٠ زنگ بزنيد
* به Anglicare (Goulburn به تلفون ٠٢٤٨٢٣٤٠٠ زنگ بزنيد
* به MensLine Australia به تلفون ١٣٠٠٧٨٩٩٧٨ زنگ بزنيد
* به Service Suicide Call Back به تلفون ١٣٠٠٦٥٩٤٦٧ زنگ بزنيد
* به NSW Mental Health Line به تلفون ١٨٠٠٠١١٥١١ زنگ بزنيد
* به تلفون اختصاصى ملى COVID-19 به تلفون ١٨٠٠٦٧٥٣٩٨ زنگ بزنيد
* بە Canberra Health Services Access Mental Health به تلفون ١٨٠٠٦٢٩٣٥٤ يا ۰٢٦٢٠٥١٠٦٥ زنگ بزنيد
 |

[The flu and COVID-19] زكام و كوويد ۱۹

|  |  |
| --- | --- |
| **Are COVID-19 and influenza the same?** | آيا كوويد ۱۹ و انفلوينزا (زكام) يكسان اند؟  |
| 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. | نى. کوويد ١٩ و انفلوينزا (زکام) توسط ويروسھا مختلف ايجاد ميشوند. ھر دوى کوويد ١٩ و انفلوينزا بيمارىهاى تنفسى ھستند. نشانه ھاى شان، که می توانند از خفیف تا شدید و گاهى کشنده باشند، اکثراً بسيار مشابه هستند.  |
| 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. | يک تفاوت مهم بين اين دو زمان پنهان ماندن شان (زمان بين عفونى شدن تا ظاهر شدن علايم) ميباشد که انفلوينزا معمولاً دورۀ پنهان ماندن کوتاه تر نسبت به کوويد ١٩ دارد. |
| While both viruses can cause severe disease, it appears severe and critical disease occurs more commonly in people with COVID-19 compared to influenza. | گرچه هر دوى اين ويروسها باعث مريضى شديد ميشود، ولى به نظر ميرسد که مريضى بسيار شديد و بحرانى معمولاً در مردم مبتلا به ويروس کوويد ١٩ در مقايسه به انلوينزا بروز ميکند.  |
| **Will the flu vaccine protect me against COVID-19?** | آيا واکسين انفلوينزا مرا در مقابل کوويد ١٩ محافظت خواھد کرد؟ |
| 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. | واکسين انفلوينزا شما را در مقابل کوويد ١٩ محافظت نخواھد کرد، ولى شديداً توصيه ميشود که شما هر سال خود را بخاطر محافظت از ابتلا به انفلوينزا واکسين کنيد. اگر به انفلوينزا مبتلا شويد، این می تواند مصۇنيت تانرا کاهش داده و شما را به ابتلا به بیماری های دیگر مانند COVID-19 مستعد بسازد. |
| **Where can I get the flu vaccine?** | واکسين انفلوينزا را در کجا گرفته ميتوانم؟ |
| 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. | واکسينھاى انفلوينزا در معاينه خانه ھاى داکتران عمومى، بعضى دواخانه ھا (ده ساله يا بالاتر) و مراکز وقايۀ اطفال خردسال (٦ ماهه تا کمتر از ٥ ساله) قابل دسترسى اند. بعضى از محلات کار هم واکسين انفلوينزا را براى کارمندان فراهم ميکنند. |
| It's important to call ahead and make an appointment to ensure that your GP has flu vaccines in stock. | مهم استکه قبلاً زنگ بزنيد و وعدۀ ملاقات بگيريد تا اطمينان حاصل کنيد که داکتر تان واکسينھاى انفلوينزا را دارد. |
| **More information** | معلومات بيشتر |
| <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] كمك و مشورە

[Travelling] سفر كردن

|  |  |
| --- | --- |
| **Travelling interstate** | **سفر بين ايالات** |
| The ACT borders have never been closed. However, previously only essential travel was recommended. | سرحدات ACT هيچوقت بسته نشده اند. با این حال، قبلاً فقط سفرهای ضروری توصیه می شد. |
| Canberrans should carefully consider the need to travel outside of the Canberra region. | ساکنين کنبرا بايد بر سفرکردن به بيرون از منطقۀ کنبرا با احتياط غور کنند. |
| 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. | آوردن ويروس توسط شخصى از ايالت ديگر يکى از بزرگترين خطرات به تبارز مجدد کوويد ١٩ در ACT ميباشد. |
| 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 شما تصميم به سفرکردن ميگيريد، اين مسۇليت خودتان است که [فاصلۀ جسمانى](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself#Physical-social-distancing) را حفظ کنيد و از [نظافت خوب](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself#Physical-social-distancing) کار بگيريد. |
| You should not travel if you are unwell. | اگر مريض باشيد نبايد سفر کنيد. |
| You must adhere to the rules within the state you are travelling. | شما بايد از مقررات ايالتى پيروى نماٸيد که به آن سفر ميکنيد. |
| [Check the rules for each state or territory](https://www.covid19.act.gov.au/resources/outside-the-act) for more information. | براى معلومات بيشتر [مقررات هر ايالت يا قلمرو](https://www.covid19.act.gov.au/resources/outside-the-act) را ببينيد. |
| 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> | براى معلومات بيشتر دربارۀ ملاقات خانواده ھا در NSW ويبسايت <https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/two-people-visitation-rule> را ببينيد. |
| 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)
 | براى معلومات بيشتر دربارۀ ايالات ديگر ويبسايت ھاى حکومتى ذيل را ببينيد:* [نيوسوت](https://www.nsw.gov.au/covid-19) ويلز
* [ناردرن](https://coronavirus.nt.gov.au/) تريتورى
* [کوينزلند](https://www.covid19.qld.gov.au/)
* [آسترلياٸى جنوبى](https://www.covid-19.sa.gov.au/)
* [تازمينيا](https://www.coronavirus.tas.gov.au/)
* [ويکتوريا](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)
* [آسترلياى غربى](https://www.wa.gov.au/government/covid-19-coronavirus)
 |
| **Travelling overseas** | سفرکردن به خارج |
| The Australian Government has a ‘do not travel’ ban on Australians travelling overseas. | حکومت آسترليا ممانعت (سفر نکنيد) را براى ھمۀ آسترلياٸى خواهان سفر به خارج از کشور دارد. |
| The travel ban will help to reduce spread of coronavirus in Australia and overseas. | اين ممانعت سفر در تقليل گسترش ويروس کرونا در آسترليا و خارج کمک خواھد کرد. |
| Exemptions to the travel ban may be considered if: | بر معافيتھا براى سفر ممکن غور شود در صورتيکه: |
| * you usually reside overseas;
* travel is essential;
* travel is a national interest; or
* travel is for compassionate or humanitarian reasons.
 | * شما معمولاً در خارج سکونت کنيد؛
* سفر ضرورى باشد؛
* سفر يک منفعت ملى باشد؛ يا
* سفر به دلايل ترحم آميز يا بشردوستانه باشد.
 |
| To apply for an exemption, you need to contact the Department of Home Affairs. | بخاطر درخواست معافیت ، باید با وزارت امور داخلی تماس بگیرید. |
| **More information** | **معلومات بيشتر** |
| <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers> | <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/travellers> |

[Education, universities, and childcare] تعليم، دانشگاە ھا، مراقبت از اطفال

|  |  |
| --- | --- |
| **Child Care** | **مواظبت از طفل** |
| ACT Child Care centres remain open. | مراکز مواظبت از اطفال ACT باز ميباشند. |
| 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. | همۀ خدمات ديگر اطفال خردسال، مثل مراقبت طولانى روز، مراقبت روزانۀ خانوادگى، بعضى مراقبتھاى بيرون از اوقات مکتب و مراقبت در وقت رخصتى، کارھاى شانرا ادامه داده ميتوانند. با فراهم کنندگان محلى اين خدمات تماس بگيريد تا دريابيد که اين خدمات تغير يافته اند يا نى. |
| **Schools** | **مکاتب** |
| Students and teachers with chronic health conditions or compromised immune systems will be allowed to remain studying/working from home. | شاگردان و معلمان داراى عوارض مزمن صحى يا سيستم ھاى ايمنى ضعيف اجازه خواھند داشت که از خانه آموزش/کار کنند. |
| If your child is unwell, do not send them to school. | اگر طفل شما مريض باشد، او را به مکتب نفرستيد.  |
| More information about face to face learning is available on the [Education Directorate](https://www.education.act.gov.au/about-us/all-news-and-news-alerts/news-items/may-2020/back-to-the-classroom) website. | معلومات بيشتر دربارۀ آموزش روياروى در ويبسايت [Education Directorate](https://www.education.act.gov.au/about-us/all-news-and-news-alerts/news-items/may-2020/back-to-the-classroom) موجود است. |
| For non-government schools, which may have different arrangements in place, visit the school’s website directly. | براى مکاتب غيردولتى که ممکن ترتيبات مختلفى گرفته باشند، مستقيماً ويبسايت مکتب را ببينيد. |
| **Universities** | **دانشگاه ها** |
| Canberra’s education providers are working hard to support students throughout this crisis. | فراهم کنندگان تحصيلات عالى کنبرا با شدت کار ميکنند تا محصلين را در جريان اين بحران کمک کنند. |
| 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)
 | لطفاً بخاطر معلومات مشخص دربارۀ برگشتن به صنوف با مۇسسۀ تحصيلى خودتان به تماس شويد.* [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] ترانسپورت عامە

|  |  |
| --- | --- |
| **Public transport** | **ترانسپورت عامه** |
| 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. | در حاليکه خدمات ريل سبک و بس، بشمول خدمت انعطاف پذير بس و ترانسپورت ضرورتھاى خاص به فعاليت ادامه خواهند داد، ما از مردم ميخواهيم که صرف در صورتى از آنها استفاده کنند که شديداً ضرورت باشد. |
| 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. | اين خدمات براى بسيارى از مردم در جامعۀ ما بخاطر خريدن سودا، رفتن به وعده هاى ملاقات و رفت و آمد به کار ضرورى هستند و ما از مردم می خواهیم که از سفر غیر ضروری بخاطر جلوگیری از انتشار COVID-19 در جامعه ما جلوگیری کنند. |
| Please avoid using public transport if you feel unwell. | اگر مريض باشيد لطفاً از استفاده از ترانسپورت عامه خوددارى کنيد. |
| Get on the bus from the rear door. | از دروازۀ عقبى در بس سوار شويد. |
| Drivers will only not open the front doors if there are safety concerns at particular locations. | راننده ها صرف در صورتى دروازۀ جلو را باز خواهند کرد که در محلات بخصوصى نگرانى هاى محافظتى موجود باشند. |
| The front seat of the bus will temporarily be closed off, providing more space between our drivers and customers. | چوکى جلو بس به طور مۇقت بسته خواهد شد تا فاصلۀ بيشتر بين راننده ها و مشتريان فراهم گردد. |
| Always follow [good hygiene practises](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself) when using public transport. | هميشه در وقت استفاده از بس [اجرٲت خوب نظافت](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself) را مراعات کنيد. |
| Cash will no longer be accepted on Transport Canberra buses until further notice. Please use MyWay or pre-purchased tickets from ticket vending machines | پول نقد در بسهاى Transport Canberra تا اطلاع بعدى پذيرفته نخواهد شد. لطفاً از MyWay يا تکتھاى قبلاً خريده شده از ماشينھاى فروش تکت استفاده کنيد. |
| For ticketing and fares information <https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway> | بخاطر معلومات دربارۀ تکت و کرايه <https://www.transport.act.gov.au/tickets-and-myway> را ببينيد. |

[Other transport] ترانسپورت ديگر

|  |  |
| --- | --- |
| **Taxis and ride share** | تکسى ھا و سوارى شريک  |
| You can still use taxis and ride share services in the ACT. | شما هنوز هم ميتوانيد در ACT از خدمات تکسى و سوارى شريک استفاده کنيد. |
| If you are using a taxi or ride share service you should follow the ACT Health advice about [good hygiene practices](https://www.covid19.act.gov.au/protecting-yourself-and-others/protect-yourself). | اگر از تکسى يا سوارى شريک استفاده ميکنيد بايد از مشورۀ صحى ACT دربارۀ اقدامات خوب نظافت پيروى کنيد. |
| 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 مريض باشيد نبايد از تکسى يا سوارى شريک استفاده کنيد. اگر نشانه ھاى کوويد ١٩ داشته باشيد يا طريقۀ ديگر براى رفتن به يک مرکز معاينه شدن نداشته باشيد، لطفاً به Healthdirect به شمارۀ ١٨٠٠٠٢٢٢٢٢ زنگ بزنيد تا دربارۀ گزينه هاى ديگر سفر صحبت کنيد. |
| **More information** | **معلومات بيشتر**  |
| <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport> | <https://www.covid19.act.gov.au/help-and-advice/transport> |

[Community support] حمايت اجتماعى

|  |  |
| --- | --- |
| **Support for seniors in the ACT, including essential services** | کمک براى بزرگسالان در ACT، بشمول خدمات ضرورى |
| 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. | يک خط تلفونى معلوماتى از دوشنبه تا جمعه بين ٩ صبح تا ٥ عصر باز است. کارمندان موجود اند تا به تلفون تان جواب بگويند، نگرانى هاى تانرا بشنوند و مشوره فراهم کنند. |
| They will be able to provide detail on the following services: | آنها ميتوانند دربارۀ خدمات ذيل معلومات فراهم کنند: |
| * ACT Seniors Cards and discounts
* social activities
* aged care and retirement options
* household assistance
* transport
* community and government services.
 | * کارتھاى بزرگسالان ACT و تخفيف ها
* فعاليتهاى اجتماعى
* گزينه هاى مراقبت بزرگسالان و تقاعد
* کمک خانوادگى
* ترانسپورت
* خدمات اجتماعى و دولتى
 |
| The Seniors Information Line can be reached on 6282 3777 or you can visit the Council of The Ageing website. | با خط تلفونى بزرگسالان به شمارۀ ٦٢٨٢٣٧٧٧ تماس گرفته شده ميتواند يا به ويبسايت شوراى بزرگسالى مراجعه کرده ميتوانيد |
| 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. | بعضى از فروشگاه هاى بزرگ هم در قسمت ضرورت هاى مردم مسن تر با فراهم کردن يک ساعت خريدارى تنها براى مردم آسيب پذير دارى کارتهاى شناساٸى مناسب صادر شده توسط حکومت، کمک ميکنند. |
| These supermarkets include: | اين فروشگاه هاى بزرگ مشتمل اند به: |
| * Woolworths Community Hour 7am - 8am Monday, Wednesday and Friday
* Coles Community Hour7am - 8am Monday, Wednesday and Friday
* Fyshwick Fresh Food Markets – Seniors Shopping Hour 7am - 8am Thursday and Friday
 | * ساعت اجتماعى Woolworths از ساعت ٧ تا ٨ صبح دوشنبه، چهارشنبه و جمعه
* ساعت اجتماعى Coles از ساعت ٧ تا ٨ صبح دوشنبه، چهارشنبه و جمعه
* ساعت خريدارى بزرگسالان مارکتهاى غذاى تازۀ Fyshwick از ساعت ٧ تا ٨ صبح پنجشنبه و جمعه
 |
| **Canberra Relief Network** | **شبکۀ امدادى کنبرا** |
| The Canberra Relief Network is helping to provide food and non-perishable household essential items to vulnerable people in the ACT. |  شبکۀ امدادى کنبرا در فراهم کردن غذا و اشياى خانگى غيرقابل خراب شدن به مردم آسيب پذير در ACT کمک ميکند. |
| For more information about the Canberra Relief Network you can call 1800 43 11 33. | براى معلومات بيشتر دربارۀ شبکۀ امدادى کنبرا به شمارۀ ١٨٠٠٤٣١١٣٣ زنگ زده ميتوانيد. |
| **Support for temporary visa holders** | **حمايت براى دارندگان ويزۀ مۇقت** |
| 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. | حکومت ACT با دارندگان ويزۀ مۇقت و محصلين بين المللى در دوران کوويد ١٩ کمک ميکند.بسيارى از مردم داراى ويزۀ مۇقت مستحق پراخت Job Keeper نيستند.ما بخاطر حمايت از اين ساکنين کنبرا ٤٥٠ هزار دالر فراهم ميکنيم.اين هزينه با کسانى کمک خواهد کرد که نميتوانند به کشورشان بروند، کار کنند، يا حمايت حکومت آسترليا را حاصل کنند.اين همچنان در قسمت احتياجات اساسى کمک ميکند تا مردم در اين دوران زندگى کرده بتوانند.  |
| 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. | پناهجويان ساکن کنبرا، لطفاً با دفتر پذيراٸى Companion House به شمارۀ ٦٢٥١٤٥٥٠(٠٢) تماس بگيريد.اين دفتر دوشنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه از ١٠ صبح تا ٥ عصر باز است.شما همچنان ميتوانيد به Companion House به آدرس  info@companionhouse.org.auايميل بفرستيد.شما بايد يک درخواست محافظت را به وزارت امور داخله تسليم کنيد. |
| 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
 | ساکنين داراى ويزه هاى مۇقت ديگر، لطفاً به Red Cross ACT Migration Support Program HUB به شمارۀ ٦٢٣٤٧٦٩٥(٢٠) زنگ بزنيد.شما ميتوانيد به Red Cross به hspcanberra@redcross.org.au ايميل بفرستيد.اينھا مشتمل اند به:* ويزۀ برينجنگ
* ويزۀ سيف هيون انترپرايز
* ويزۀ مۇقت محافظت
* ويزۀ مۇقت کار
* ويزۀ خانوادگى
 |
| If you are an **international student**, please get in touch with your institution. | اگر شما يک محصل بين المللى باشيد، لطفاً با مۇسسۀ تحصيلى تان تماس بگيريد. |
| 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/). | مهاجرين، پناهندگان و پناهجويان، مواصلت کنندگان به اساس ترحم بشرى ميتوانند از طريق هزينۀ کمک اضطرارى ادارۀ خدمات اسکان مهاجرين و پناهندگان کمک بگيرند.بخاطر گرفتن معلومات بيشتر لطفاً به وبسايت [ادارۀ خدمات اسکان مهاجرين و پناهندگان](http://www.marss.org.au/) مراجعه کنيد. |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] كرايە نشينان و صاحبان خانە

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] ورزش و تندرستى

|  |  |
| --- | --- |
| **More information**  | **معلومات بيشتر** |
| <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] حمايت مالى

|  |  |
| --- | --- |
| **ECONOMIC SUPPORT** | کمک اقتصادى |
| **Business Liaison Team** | ھيٲت ارتباط تجارتى |
| 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. | يک خط تلفونى اکنون براى کمک با مراجع تجارتى موجود است تا دربارۀ حمايتى معلومات حاصل کنند که براى آنھا از جانب حکومت ACT بخاطر تغيرات ايجاد شده توسط کوويد ١٩ در کار و شغل عادى شان، قابل دسترسى ميباشد. |
| The number you can call is 02 6205 0900. | شمارۀ را که شما به اين منظور زنگ زده ميتوانيد ٠٢٦٢٠٥٠٩٠٠ است.  |
| **Hardship rates deferral arrangements** | ترتيبات براى به تعويق انداختن ماليۀ خانه در وقت مشکلات |
| 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. | دفتر عوايد ACT يک روند نو به تعويق انداختن ماليۀ خانه را براى مردمى دارد که مالک خانه اى هستند و در خانۀ شان بسر ميبرند و بخاطر کوويد ١٩ در مشکلات مالى بسر ميبرند. هيچ سودى بر اين مبلغ به تعويق افتاده اعمال نميشود. |
| The deferral will be for 12 months where household income has been significantly (at least 25%) reduced because of: | اين معوق شدن براى مدت ١٢ ماۀ در صورتى خواهد بود که درآمد خانواده به دلايل ذيل به پيمانۀ قابل ملاحظه (٢٥ فيصد) کاھش يافته باشد: |
| * unemployment;
* reduction in hours of work; or
* a loss of small business income.
 | * بيکارى؛
* کم شدن ساعات کار؛ يا
* از دست رفتن درآمد از تجارت کوچک
 |
| Eligibility criteria will include income testing (household incomes less than $160,000 before tax). | معيارھاى شايستگى شامل ارزيابى درآمد خواهد بود (درآمد خانواده باايد کمتر از ٢٦٠ دالر قبل از کسر ماليه باشد). |
| To apply for the deferral, you will need to complete a simple online application form on the [ACT Revenue Office website](https://www.revenue.act.gov.au/covid-19-assistance). | به خاطر درخواست اين معوق شدن، بايد يک فورمۀ ساده را از طريق انترنت در [وبسايت دفتر عوايد ACT](https://www.revenue.act.gov.au/covid-19-assistance) تکميل کنيد. |
| **Six-month waiver of payroll tax** | صرف نظر شش ماهه از ماليۀ فهرست معاش  |
| 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. | مراجع تجارتى ايکه در اثر ايجابات کوويد ١٩ مستقيماً متٲثر شده اند مستحق صرف نظر شش ماهۀ از ماليۀ فهرست معاش (payroll tax) شان از اپريل تا سپتمبر ٢٠٢٠ خواهند بود. |
| Businesses will need to complete a simple online application form on the [ACT Revenue Office website](https://www.revenue.act.gov.au/covid-19-assistance) to confirm their eligibility. | مراجع تجارتى بايد به خاطر تصديق مستحق بودن شان يک فورمۀ ساده را از طريق انترنت در [وبسايت دفتر عوايد ACT](https://www.revenue.act.gov.au/covid-19-assistance) تکميل کنيد. |

[Jobs for Canberrans] وظايف براى ساكنين كنبرا

|  |  |
| --- | --- |
| **Jobs for Canberrans** | **كارھا براى مردم 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. | حكومت ACT صندوق Jobs for Canberrans Fund را ايجاد كردە كە براى آنعدە از مردم شامل در نيروى كار گاھگاھى يا نيمە ماھر فرصتھاى كار فراھم ميكند كە بخاطر COVID-19 كارھاى شانرا از دست دادە اند. |
| Roles will be made available to people most in need. Highest priority will be given to people ineligible for any Australian Government support. | بستھاى كار بە نيازمندترين مردم قابل دسترسى ساختە خواھند شد. بلندترين رجحان بە مردم غير مستحق نوعى از كمك ھاى حكومت فدرالى دادە خواھد شد. |
| **Steps to sign-up** | اقدامات براى شموليت |
| To sign up, people will need to have an ACT Digital account so they can: | مردم بە خاطر شموليت بايد يك حساب ACT Digital داشتە باشند تا بتوانند: |
| * receive notifications on new jobs vacancies
* apply for job vacancies online
* easily update your contact details.
 | * اطلاعيە ھا دربارۀ موجوديت كارھاى نو را بدست بياورند
* بە كارھاى موجود از طريق انترنت درخواست بدھند
* معلومات شانرا بە آسانى تجديد كنند.
 |
| To apply for any roles, you may be asked to submit an online application and a CV listing skills and experience. | بخاطر درخواست دادن بە ھر شغلى ممكن از شما خواستە شود كە يك درخواست و سوانح مختصر نشاندھندۀ مھارتھا و تجربۀ تانرا آنلاين تحويل كنيد. |
| Apply here: [myaccount.act.gov.au/casualjob/s/](https://www.myaccount.act.gov.au/casualjob/s/) | در اينجا درخواست بدھيد: [myaccount.act.gov.au/casualjob/s/](https://www.myaccount.act.gov.au/casualjob/s/) |