

とうきょう と がいこくじん しんがた せいかつそうだん 東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

因新冠 (COVID-19) 而感到困惑时, 可以用中文、日语、英语、
其他 11 种外语进行咨询。有翻译。

コロナ (COVID-19) で困ったときに 中国語、日本語、英語、その他11言語で相談できます。通訳がいます。

 金銭方面 お金のこと	 学校方面 学校のこと	 工作方面 仕事のこと	 医疗方面 病気のこと
---	---	--	---

0120-296-004 免费 無料

周一~周五 AM10:00-PM5:00 周六、周日、节假日休息。
月曜日~金曜日 土曜日・日曜日・祝日はお休みです。

电话接通后, 先用易懂日语交流。

はじめに、やさしい日本語で話します。

然后用中文咨询。

それから、あなたがわかる言葉で相談することができます。

TOCOS的咨询内容有以下个方面。

TOCOSには次のような相談があります。

Q 为了不感染新冠, 该怎么做?

新型コロナにならないように何をしますか?

A 用肥皂洗手。

●せっけんで手を洗ってください。

用酒精消毒, 保持手的清洁。

●アルコール消毒液で手をきれいにしてください。

请戴口罩。

●マスクをしてください。

咳嗽时, 请使用口罩或手帕。

●咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。

不要去人多的地方。

●たくさん人がいる場所へ行かないでください。

没有必要时, 请尽量呆在家里。

●必要がないときは、できるだけ家にいてください。

Q 怀疑自己被感染了新冠, 该怎么办?

新型コロナになったかもしれません。どうしたら、いいですか?

A 请不要去上班或上学, 在家休息。

仕事や学校は休んでください。

如果咳嗽或发烧, 热度在 37.5 度以上,
连续4天没有好转时...

●咳や 37.5 度以上の熱が 4 日以上続いているとき...

以下の人连续2天时
患者、65 岁以上的老年人、孕妇

* 次の人は 2 日 続いたとき

・ 病気の人 ・ 65 歳以上の人 ・ おなかに赤ちゃんがいる人



感到身体疲乏时...

● 体がだるいとき...



感到呼吸困难时...

● 息が苦しいとき...

请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者・接触者电话咨询中心打电话询问。

新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 在哪里可以接受核酸检测 (PCR 的检查)?

新型コロナの検査(調べる)はどこでできますか?

A 请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者・接触者电话咨询中心打电话询问。

新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 停工了, 没有收入。在哪儿可以借钱?

仕事が休みになりました。お金がありません。お金を借りることができますか?

A 政府开设了面向个人的紧急小额资金・综合支援资金咨询热线, 请给您居住地的社会福祉协议会打电话。

個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談 コールセンターや住んでいるところの社会福祉協議会に電話してください。

Q 因新冠工作量少了, 公司要我辞职。我该怎么办?

新型コロナで仕事がなくなりました。会社が「会社をやめてください。」と言いました。どうしたら、いいですか?

A 请拨打外国人劳动者咨询电话。

外国人労働者向け相談ダイヤルに電話してください。