

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

**TOCOS トコス** Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

コロナ (COVID-19) को कारणले समस्या भएमा नेपाली भाषा, जापानीज भाषा, अंग्रेजी भाषा लगायत ११ वटा भाषामा परामर्श गर्न सकिन्छ। दोभाषे छ।  
 कोरोना (COVID-19) で困ったときに **ネパール語、日本語、英語、その他11言語で相談できます。通訳がいます。**

 <b>पैसा बारे</b> お金のこと	 <b>स्कूल बारे</b> 学校のこと	 <b>काम बारे</b> 仕事のこと	 <b>बिमारी बारे</b> 病気のこと
--	---	--	--

**0120-296-004** निशुल्क 無料

सोमबार ~ शुक्रबार 月曜日 ~ 金曜日 **AM 10:00 - PM 5:00** 土曜日・日曜日・祝日はお休みです。

शुरुमा सजिलो जापानीज भाषामा बोल्नेछौं।  
 はじめに、やさしい日本語で話します。  
 त्यसपछि तपाईंले बुझ्ने भाषामा परामर्श गर्न सकिन्छ।  
 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。

टोकოსमा निम्न परामर्शहरू छन्।  
 TOCOSには次のような相談があります。

**Q नयाँ कोरोना हुन नदिन के गर्नु पर्छ ?**  
 新型コロナにならないように何をしますか?

- A** साबुनले हात धुनुस।  
 ●せっけんで手を洗ってください。  
 रक्सीयुक्त-किटाणुनाशक तरल पदार्थले हात सफा गर्नुस।  
 ●アルコール消毒液で手をきれいにしてください。  
 मास्क लगाउनुस।  
 ●マスクをしてください。  
 खोकदा मास्क वा रुमालले मुख छोप्नुस।  
 ●咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。  
 भीडमा नजानुस।  
 ●たくさん人がいる場所へ行かないでください。  
 अनावश्यक बाहिर नगई, सकभर घरमा बस्नुस।  
 ●必要がないときは、できるだけ家にいてください。

**Q नयाँ कोरोनाले संक्रमण गर्योकी। के गर्दा हुन्छ?**  
 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** काम, स्कूलबाट बिदा लिनुस।  
 仕事や学校は休んでください。  
 खोकी वा 37.5 डिग्री भन्दा बढीको ज्वरो लगातार 4 दिन आएको छ ...  
 ●咳や 37.5度以上の熱が 4日以上続いているとき...  
 निम्न व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा 2 दिन लगातार भएमा बिरामी व्यक्ति, 65 वर्ष भन्दा माथिकाहरू, गर्भवती व्यक्ति  
 \*次の人は2日 続いたとき  
 ・病気の人が 65歳以上の人 ・おなかに赤ちゃんがいる人



नयाँ कोरोना कल सेन्टर वा आफू बस्ने ठाउँको जापान फर्केर आएकाहरू/ तिनीहरूसँग सम्पर्क (भेटघाट) गरेको व्यक्तिहरूको फोन परामर्श केन्द्रमा फोन गरेर परामर्श गर्नुस।  
 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 नयाँ कोरोनाको परिक्षण (जाँच) कहाँ गर्न सकिन्छ?**  
 新型コロナの検査(調べること)はどこでできますか?

**A** नयाँ कोरोना कल सेन्टर वा आफू बस्ने ठाउँको जापान फर्केर आएकाहरू/ तिनीहरूसँग सम्पर्क (भेटघाट) गरेको व्यक्तिहरूको फोन परामर्श केन्द्रमा फोन गरेर परामर्श गर्नुस।  
 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 कामबाट बिदा दियो। पैसा छैन। पैसा सापटी लिन सकिन्छ?**  
 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** व्यक्तिगत आपतकालीन सानो कोष/व्यापक समर्थन कोष परामर्श केन्द्र वा आफू बसेको ठाउँको समाज कल्याण परिषदमा फोन गर्नु होला।  
 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 नयाँ कोरोनाको कारणले गर्दा रोजगार गुमाए। कम्पनीले "कम्पनी छोड" भन्यो। के गर्दा हुन्छ?**  
 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** विदेशी कामदारहरूको लागि परामर्श डायलमा फोन गर्नुस।  
 外国人労働者向け相談ダイヤルに電話してください。