

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

Kung mayroon kang problema sa Corona (COVID-19), maaari kang kumunsulta sa wikang Pilipino, wikang Hapon, wikang Ingles, at iba pang 11 wika. Mayroong mga interpreter.

コロナ (COVID-19) で 困ったときに フィリピン語、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>Pera</b> お金のこと	 <b>Paaralan</b> 学校のこと	 <b>Trabaho</b> 仕事のこと	 <b>Sakit</b> 病気のこと
---	---	---	--

**0120-296-004** libreng tawag 無料

Lunes~Biyernes 月曜日~金曜日 **AM 10:00 - PM 5:00** Sarado tuwing Sabado/Linggo/Piyesta Opisyal   
土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

Sa simula, may sasagot sa wikang hapon.

はじめに、やさしい日本語で 話します。

Pagkatapos maaari ka nang makipag-usap sa mga salitang naiintindihan mo.

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。

Sa TOCOS ay may mga sumusunod na konsultasyon.

TOCOSには 次のような 相談が あります。

**Q** Ano ang dapat kong gawin upang maiwasan ang Corona virus?  
新型コロナにならないように 何を しますか?

- A** Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon.  
●せっけんで 手を 洗ってください。
- Linisin ang iyong kamay gamit ang alcohol.  
●アルコール消毒液で 手を きれいにしてください。
- Mag-mask.  
●マスクをして ください。
- Gumamit ng mask o panyo kapag uubo ka.  
●咳をするとき、マスクや ハンカチなどを 使って ください。
- Mangyaring huwag pumunta sa mga lugar na maraming tao.  
●たくさん 人が いる 場所へ 行かないで ください。
- Kung hindi masyadong kailangang lumabas, hangga't maari ay manatili sa bahay.  
●必要が ないときは、できるだけ 家に いて ください。

**Q** Baka may COVID na ako. Ano ang dapat kong gawin?  
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** Huwag na munang pumasok sa trabaho o paaralan.  
仕事や 学校は 休んで ください。

- Kung mayroon kang ubo o lagnat na 37.5 degrees o mas mataas at humigit sa 4 na araw ...  
●咳や 37.5度以上の 熱が 4日以上 続いているとき...
- Ang mga sumusunod ay kung umabot ng 2 araw  
●Taong may sakit ●Mga taong mahigit 65 taong gulang  
●Mga taong may dinadalang sanggol sa sinapupunan  
●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

-  Kapag nakaramdam ka ng panghihina ng katawan...  
●体が だるいとき...
-  Kung nahihirapang huminga  
●息が 苦しいとき...

Mangyaring tumawagat kumonsultasa New Corona Call Center o saReturnee/Contact Consultation Centers kung saan ka nakatira.  
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** Saan pwedeng mag pa-test ng COVID-19?  
新型コロナの 検査(調べること)は どこで できますか?

**A** Mangyaring tumawagat kumonsultasa New Corona Call Center o saReturnee/Contact Consultation Centers kung saan ka nakatira.  
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** Wala akong pasok sa trabaho. Wala akong pera. Maaari ba akong humiram ng pera?  
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** Tumawag sa "Emergency support/general support loan for individuals" call center o sa Social Welfare Council kung saan ka nakatira.  
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** Nawalan ako ng trabaho dahil sa Corona. Sinabi ng kumpanya, "Mangyaring huminto ka na sakumpanya." Ano ang dapat kong gawin?  
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** Tumawag sa Labor Bureau Foreign Workers Consultation Service.  
外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。