

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

Em caso de dificuldades em relação ao coronavírus (COVID-19), é possível consultar em português, japonês, inglês e outros 11 idiomas estrangeiros. Temos intérprete.

コロナ (COVID-19) で 困ったときに ポルトガル語、日本語、英語、その他11言語で 相談できます。通訳がいます。

 FINANÇAS お金のこと	 ESCOLA 学校のこと	 TRABALHO 仕事のこと	 DOENÇA 病気のこと
---	---	--	---

0120-296-004 Grátis 無料

Segunda~Sexta AM 10:00 - PM 5:00
 月曜日~金曜日 AM 10:00 - PM 5:00
 Fechado aos sábados, domingos e feriados.
 土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

Inicialmente, usaremos o japonês facilitado.

はじめに、やさしい日本語で話します。

Logo após, poderá consultar no idioma que você entende.

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。

No TOCOS temos atendimentos para as seguintes consultas.

TOCOSには 次のような相談があります。

Q O que fazer para não se infectar com o novo coronavírus?
 しんがた 新型コロナにならないように 何を しますか?

A Lavar bem as mãos com sabão.

●せっけんで 手を 洗ってください。

Higienizar as mãos com álcool.

●アルコール消毒液で 手を きれいにしてください。

Utilizar máscara de proteção.

●マスクをしてください。

Ao tossir, utilizar máscara, lenço, etc.

●咳をするとき、マスクや ハンカチなどを 使ってください。

Não ir a locais lotados de pessoas.

●たくさん 人が いる 場所へ 行かないでください。

Ficar em casa quando não houver necessidade de sair.

●必要がないときは、できるだけ 家に いてください。

Q Posso estar infectado com o novo coronavírus. O que devo fazer?
 しんがた 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 Não vá ao trabalho e/ou à escola.
 仕事や 学校は 休んでください。

Se estiver com tosse ou febre acima de 37,5 graus há mais de 4 dias.

●咳や 37.5度以上の 熱が 4日以上続いているとき…

Dois dias contínuos, para as pessoas que se enquadram nos critérios abaixo. Pessoas doentes. Pessoas com a idade acima de 65 anos. Gestantes.

*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



Caso sentir exaustão (cansaço extremo).

●体が だるいとき…



Caso tenha falta de ar.

●息が 苦しいとき…

Consultar por telefone com o Centro de Apoio do Novo Coronavírus ou com o Centro de Consultas de Pessoas que Regressaram do Exterior e/ou Pessoas que Estiveram em Contato Próximo com Pessoas Infectadas da região da sua residência.

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 Onde é possível fazer o teste do novo coronavírus?
 しんがた 新型コロナの 検査(調べること)は どこで できますか?

A Consultar por telefone com o Centro de Apoio do Novo Coronavírus ou com o Centro de Consultas de Pessoas que Regressaram do Exterior e/ou Pessoas que Estiveram em Contato Próximo com Pessoas Infectadas da região da sua residência.

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 A empresa em que trabalho entrou em férias coletivas. Estou sem condições financeiras. Tem como conseguir empréstimos?

仕事や 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 Entrar em contato por telefone com o Centro de Consultas de Fundos Emergenciais de Pequeno valor para Pessoas Físicas / Fundos Gerais de Apoio ou com o Conselho Social e Bem-Estar mais próximo da sua residência.

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 Devido ao novo coronavírus, a empresa perdeu serviços, e falaram para eu pedir demissão. O que posso fazer?

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 Entrar em contato com o Centro de Consultas para os Trabalhadores Estrangeiros.
 外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。