
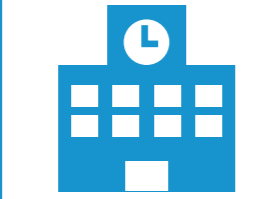




とうきょう と がいこくじん しんがた
東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

ကိုရိုနာ COVID-19 ဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေပါက မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်ရှိပါသည်။
コロナ (COVID-19) で 困ったときに ミャンマー語、日本語、英語、その他11言語で 相談できます。通訳が います。

 ငွေကြေးကိစ္စ お金のこと	 ကျောင်းနှင့် ပါတိသက်၍ 学校のこと	 အလုပ်ကိစ္စ 仕事のこと	 ကျန်းမာရေးနှင့် ပါတိသက်၍ 病気のこと
--	---	---	--

0120-296-004 အခမဲ့
တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အထိ မနက် ၁၀:၀၀ မှ ညနေ ၅:၀၀ အထိ
月曜日～金曜日 AM10:00～PM5:00 土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

ပထမဦးစွာ လွယ်ကူသော ဂျပန်စကားဖြင့် ပြောကြားပါမည်။
はじめに、やさしい日本語で 話します。
ထို့နောက် သင်နားလည်သော ဘာသာဖြင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
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。
ဤဌာနတွင် (TOCOS) အောက်ပါ ဆွေးနွေးမှုများ ရှိပါသည်။
TOCOSには 次のような 相談が あります。

Q ရောဂါ မကူးဆက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်နည်း။
新型コロナにならないように 何を しますか？

- A ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- せっけんで 手を 洗ってください。
 - アルコール消毒液で 手を きれいにしてください。
 - マスクを着けてください。
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ၊ မျက်နှာဖုံးစွတ်၊ လက်ကိုင်ပုဝါကို အသုံးပြုပါ။
- 咳をするとき、マスクや ハンカチなどを使ってください。
- လူထူထပ်ရာ နေရာသို့ မသွားပါနှင့်။
- たくさん 人が いる 場所へ 行かないでください。
- မလိုအပ်ပဲ (တတ်နိုင်သမျှ) မိမိအိမ်တွင်နေပါ။
- 必要がないときは、できるだけ 家に いてください。

Q ကိုရိုနာဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသည် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
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 အလုပ်၊ ကျောင်း ကို မသွားပါနှင့်။
仕事や 学校は 休んで ください。

ချောင်းဆိုး၊ ငှက်ကျော်သည်အထိ အဖျား (ကိုယ်ပူချိန်) ၃၇.၅C ဆက်တိုက်ရှိခြင်း၊
●咳や 37.5度以上の 熱が 4日以上 続いているとき…

အောက်ပါသူများက ၂ရက်ဆက်တိုက်ဖြစ်နေပါက ပင်ကိုယ်ရောဂါ အခံရှိသူ | ၆၅နှစ်အထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်
*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

ပြင်းထန်စွာ ကိုယ်လက်နိုးနယ်ခြင်း
●体が だるいとき…

အသက်ရှက်ခဲခြင်း ရှိပါက………
●息が 苦しいとき…

ကိုရိုနာ ဖုံးခေါ်ဆိုင်တာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာရှိ ပြည်တော်ပြန် • ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ပတ်သက်မိသူများ တိုင်ပင်ရာစင်တာသို့ ဖုံးဖြင့် ဆွေးနွေး နိုင်ပါသည်။
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 မည်သည့်နေရာဌာနတွင် ရောဂါပိုးရှိမရှိကို စစ်ဆေးနိုင်ပါ သနည်း။
新型コロナの 検査(調べること)は どこで できますか？

A ကိုရိုနာ ဖုံးခေါ်ဆိုင်တာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာရှိ ပြည်တော်ပြန် • ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ပတ်သက်မိသူများ တိုင်ပင်ရာစင်တာသို့ ဖုံးဖြင့် ဆွေးနွေး နိုင်ပါသည်။
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 အလုပ်နားထားရပါသည်။ ငွေမရှိပါ။ ငွေချေး၍ ရပါသလား။
仕事が 休みになりました。お金が ありません。お金を 借ることが できますか？

A လူထုအတွက် အရေးပေါ်အသေးစားချေးငွေထောက်ပံ့မှု တိုင်ပင်ရန်စင်တာနှင့် နေထိုင်ရာ ဒေသရှိ လူမှု ဖူလုံရေး ဖူးပေါင်း ဆွေးနွေး ကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း သို့ ဖုံးဆက်နိုင်ပါသည်။
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 ကိုရိုနာကြောင့် အလုပ်ပြုတ်သွားပါသည်။ လုပ်ငန်းမှ “အလုပ်ထွက်ပါ” ဟုပြောလာပါသည်။ မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။
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 နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာ ဌာနကို ဖုံးဆက်ပါ။
外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。