

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。**

| | | | |
|--|---|--|--|
|  पैसा बारे お金のこと |  स्कूल बारे 学校のこと |  काम बारे 仕事のこと |  बिमारी बारे 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**
शनिबार, आईतबार, विदाको दिन बन्द रहन्छ।
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。
-  रुघा जस्तो खोकी वा ज्वरो लगातार आएको छ भने ...
 ●風邪のような咳や熱が続くとき...
-  जिउ भारी छ ...
 ●体がだるいとき...
-  सास फेर्न गाह्रो भएको छ ...
 ●息が苦しいとき...

नयाँ कोरोना कल सेन्टर वा आफू बस्ने ठाउँको जापान फर्केर आएकाहरु/ तिनीहरूसँग सम्पर्क (भेटघाट) गरेका व्यक्तिहरुको 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)はどこでできますか?

A नयाँ कोरोना कल सेन्टर वा आफू बस्ने ठाउँको जापान फर्केर आएकाहरु/ तिनीहरूसँग सम्पर्क (भेटघाट) गरेका व्यक्तिहरुको 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 कामदारहरुको 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。