
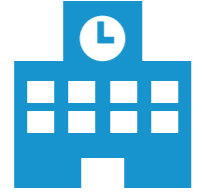




とうきょう と がいこくじん しんがた せいかつそうだん
東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

If you have an anxiety related to coronavirus (COVID-19), you can consult in English, Japanese and twelve other languages here. We have interpreters.

コロナ (COVID-19) で 困ったときに 英語、日本語、その他12言語で 相談できます。通訳が います。

 About money お金のこと	 About school 学校のこと	 About work 仕事のこと	 About illness 病気のこと
---	--	--	---

0120-296-004 Free of charge 無料

Monday-Friday
月曜日～金曜日 AM10:00-PM5:00
Saturdays, Sundays, National holidays are NOT available.
土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

First, we will speak in easy Japanese.

はじめに、やさしい日本語で 話します。

Then, you can consult in language you understand.

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。

TOCOS will answer the questions as follows.

TOCOSには 次のような 相談が あります。

Q What should I do to avoid getting COVID-19?
 新型コロナにならないように 何を しますか?

A Wash your hands with soap.

●せっけんで 手を 洗ってください。

Clean your hands with alcohol disinfectant.

●アルコール消毒液で 手を きれいにしてください。

Wear a face mask.

●マスクをしてください。

Use a face mask or handkerchief when coughing.

●咳をするとき、マスクや ハンカチなどを 使ってください。

Do not go to a crowded place.

●たくさん 人が いる 場所へ 行かないでください。

Stay home as much as possible when you don't have to go out.

●必要がないときは、できるだけ 家に いてください。

Q I may have COVID-19. How should I do?

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 Take days off from work or school.

仕事や 学校は 休んでください。



When your cold-like cough or fever last persistently...

●風邪のような 咳や 熱が続くとき...



When you feel tiredness...

●体が だるいとき...



When you have difficulty breathing...

●息が 苦しいとき...

Call the Consultation center for COVID-19 or Consultation center for recent returnees and people who have been exposed to a person with confirmed COVID-19 in your district.

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 Where can I take COVID-19 test?

新型コロナの 検査(調べること)は どこで できますか?

A Call the Consultation center for COVID-19 or Consultation center for recent returnees and people who have been exposed to a person with confirmed COVID-19 in your district.

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 I had to stop working. So, I don't have money. Can I borrow money?

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 Call the Consultation center for emergency small funds for individuals / Comprehensive support funds or Council of Social Welfare in your district.

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 My company was out of work due to COVID-19. They told me "leave the company." How should I do?

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 Call the Telephone Consultation Service for Foreign Workers.

外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。