

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

Si necesita ayuda a causa del coronavirus (COVID-19),  
 puede consultar en español, japonés, inglés u otros 11 idiomas. Tenemos intérpretes.  
 コロナ (COVID-19) で 困ったときに スペイン語、日本語、英語、その他11言語で 相談できます。通訳が います。

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br>Sobre el dinero<br>お金のこと | <br>Sobre la escuela<br>学校のこと | <br>Sobre el trabajo<br>仕事のこと | <br>Sobre la enfermedad<br>病気のこと |
|---|--|---|---|

**0120-296-004** **Gratis** 無料

Lunes-Viernes  
月曜日～金曜日 **AM 10:00 – PM 5:00**  
 Cerramos sábados, domingos y festivos.  
土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

**Primero hablaremos en japonés sencillo.**

はじめに、やさしい日本語で 話します。

**Luego podrá consultar en su idioma.**

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。

**A continuación presentamos algunas consultas que llegan a TOCOS.**


TOCOSには 次のような 相談が あります。

**Q ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus?**  
 新型コロナにならないように 何を しますか?

- A**
- **Lávese las manos con jabón.**  
●せっけんで 手を 洗ってください。
  - **Limpie sus manos con un desinfectante a base de alcohol.**  
●アルコール消毒液で 手を きれいにしてください。
  - **Utilice mascarilla.**  
●マスクをして ください。
  - **Utilice una mascarilla o un pañuelo para tocer.**  
●咳をするとき、マスクや ハンカチなどを 使ってください。
  - **Evite los lugares con mucha gente.**  
●たくさん 人が いる 場所へ 行かないで ください。
  - **Quédese en casa a menos que tenga alguna necesidad.**  
●必要が ないときは、できるだけ 家に いて ください。

**Q Creo que me contagié del nuevo coronavirus. ¿Qué puedo hacer?**  
 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** **No vaya al trabajo o a la escuela.**  
 仕事や 学校は 休んで ください。

 **Si sigue teniendo fiebre o tos similares a las de un resfriado...**  
 ●風邪のような 咳や 熱が 続くとき...

 **Si siente cansancio...**  
 ●体が だるいとき...

 **Si respira con dificultad...**  
 ●息が 苦しいとき...

Llame al Centro de Llamadas sobre el Nuevo Coronavirus, o a la línea de atención para personas que han regresado del exterior o para quienes han estado en contacto con un contagiado (Kikokusha-Sesshokusha Soudan Center) de su localidad.  
 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 ¿Dónde puedo hacer la prueba del nuevo coronavirus?**  
 新型コロナの 検査(調べること)は どこで できますか?

**A** Llame al Centro de Llamadas sobre el Nuevo Coronavirus, o a la línea de atención para personas que han regresado del exterior o para quienes han estado en contacto con un contagiado (Kikokusha-Sesshokusha Soudan Center) de su localidad.  
 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 La empresa suspendió sus operaciones. No tengo dinero. ¿Puedo solicitar un préstamo?**

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** Llame al Centro de Consultas para Préstamo Temporal del Fondo de Emergencia y el Fondo General de Ayuda para particulares o al Consejo de Bienestar Social de su localidad.  
 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 Nos quedamos sin trabajo a causa del nuevo coronavirus. La compañía me dijo “renuncia a la empresa”. ¿Qué puedo hacer?**

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** Llame a la línea de consultas para trabajadores extranjeros.  
 外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。