

# 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

因新冠 (COVID-19) 而感到困惑时, 可以用中文、日语、英语、  
其他 11 种外语进行咨询。有翻译。

コロナ (COVID-19) で 困ったときに 中国語、日本語、英語、その他11言語で 相談できます。通訳が います。

 <b>金钱方面</b> お金のこと	 <b>学校方面</b> 学校のこと	 <b>工作方面</b> 仕事のこと	 <b>医疗方面</b> 病気のこと
---	---	--	---

**0120-296-004** 免费 無料

周一~周五 AM10:00-PM5:00 周六、周日、节假日休息。  
月曜日~金曜日 土曜日・日曜日・祝日は お休みです。

## 电话接通后, 先用易懂日语交流。

はじめに、やさしい日本語で 話します。

## 然后用中文咨询。

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的咨询内容有以下几个方面。

TOCOSには 次のような 相談が あります。

### Q 为了不感染新冠, 该怎么做?

新型コロナにならないように 何を しますか?

- A** **用肥皂洗手。**  
●せっけんで 手を 洗って ください。
- 用酒精消毒, 保持手的清洁。**  
●アルコール消毒液で 手を きれいに して ください。
- 请戴口罩。**  
●マスクをして ください。
- 咳嗽时, 请使用口罩或手帕。**  
●咳をするとき、マスクや ハンカチなどを 使って ください。
- 不要去人多的地方。**  
●たくさん 人が いる 場所へ 行かないで ください。
- 没有必要时, 请尽量呆在家里。**  
●必要が ないときは、できるだけ 家 に いて ください。

### Q 怀疑自己被感染了新冠, 该怎么办?

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 请不要去上班或上学, 在家休息。

仕事や 学校は 休んで ください。



**与感冒相似, 咳嗽或者  
发烧的症状持续不断...**  
●風邪のような 咳や 熱が 続くとき...



**感到身体疲  
乏时...**  
●体が だるいとき...



**感到呼吸困  
难时...**  
●息が 苦しいとき...

请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者・接触者电话咨询中心打电话问询。

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 在哪里可以接受核酸检测 (PCR的检查)?

新型コロナの 検査 (調べること) は どこで できますか?

#### A 请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者・接触者电话咨询中心打电话问询。

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 停工了, 没有收入。在哪儿可以借钱?

仕事が やみになりました。お金がありません。お金を 借ることが できますか?

#### A 政府开设了面向个人的紧急小额资金・综合支援资金咨询热线, 请您居住地的社会福祉协议会打电话。

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 因新冠工作量少了, 公司要我辞职。我该怎么办?

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 请拨打外国人劳动者咨询电话。

外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。