

아라카와 인포메이션 미니정보 荒川迷你信息



問い合わせ先の内線電話をかけるときは、
区役所代表 03-3802-3111 を先に
かけてください。

やさしい日本語

新型コロナ (COVID-19) にかかった かもしれ
ません。どうしたら いいですか？

- 風邪 (咳・熱・喉が痛い) が 続く時
- 体が だるい時
- 息が 苦しい時



仕事、学校へ 行かないで ください！

&

東京都外国人新型コロナ生活相談センター
(TOCOS) に 電話して ください。

☎ 0120-296-004 無料 (0円)

げつようび きんようび 10:00~17:00
月曜日~金曜日

● TOCOS では、14 の 言葉を 話します。

やさしい 日本語	英語 English	中国語 中文	韓国語 한국	ベトナム語 Tiếng Việt
ネパール語 नेपाली	インドネシア語 Bahasa Indonesia	タガログ語 Tagalog	タイ語 ภาษาไทย	ポルトガル語 Português
スペイン語 Español	フランス語 Le français	カンボジア語 ភាសាខ្មែរ	ミャンマー語 မြန်မာ	

- TOCOS の 人は、あなたの 話を 聞きます。
そして、何をしたらいいか、教えます。
- TOCOS の 人が 保健所に 電話を することも あります。その時、TOCOS の 人が 通訳 (あなたの言葉を話す) を します。
- コロナで 困った時、TOCOS では いろいろな 相談が できます。



英語

I think I may have caught the novel coronavirus (COVID-19). What should I do?

- If cold symptoms continue (cough, fever, sore throat)
- Fatigue
- Difficulty breathing



Don't go to work or school!

&

Call the Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents (TOCOS)

☎ 0120-296-004 Free (¥0)

Monday to Friday, 10 a.m. to 5 p.m.

● TOCOS offers 14 languages:

やさしい 日本語	英語 English	中国語 中文	韓国語 한국	ベトナム語 Tiếng Việt
ネパール語 नेपाली	インドネシア語 Bahasa Indonesia	タガログ語 Tagalog	タイ語 ภาษาไทย	ポルトガル語 Português
スペイン語 Español	フランス語 Le français	カンボジア語 ភាសាខ្មែរ	ミャンマー語 မြန်မာ	

- Someone at TOCOS will listen to you. They will then tell you what to do.
- The TOCOS person may also call a health center. If they do, they will interpret for you (speak in your language).
- You can consult TOCOS for a variety of things if you are concerned during this pandemic.



About Money • About School • About Work • About Illness

코로나바이러스감염증 (COVID-19) 증상으로 느껴질때는 어떻게 하면 될까요?

- 감기 (기침 · 열 · 목이 아플때)

증상이 계속될때



- 몸이 나른할때
- 호흡이 곤란할때



학교, 직장은 쉬도록 합니다.

&

동경도외국인신형코로나생활상담센터

(TOCOS) 로 연락하세요

☎ 0120-296-004 무료

월요일 ~ 금요일 10:00 ~ 17:00

- TOCOS 에서는 14 개국 언어로 대응이 가능 합니다.

やさしい 日本語 日本語	英語 English 英語	中国語 中文 中国語	韓国語 한국 韓国語	ベトナム語 Tiếng Việt 베トナム語
नेपाली नेपाली	Indonesia Bahasa Indonesia	Tagalog Tagalog 타가로그	ไทย ภาษาไทย 타이	Português Português 포르투갈
Espanol Español 스페인	Le français Français 프랑스	မြန်မာစာ မြန်မာစာ 미얀마	မြန်မာစာ မြန်မာစာ 미얀마	

- TOCOS 에서는 귀하의 상담에 응해드리며 적절한 대처를 할 수 있도록 도와드립니다.
- TOCOS 의 직원이 귀하의 건으로 보건소에 전화를 하는 경우가 있습니다. TOCOS 의 직원이 귀하의 통역을 해 드립니다.
- 코로나로 인하여 곤란하신 점에 대하여는 TOCOS 에서 여러가지 상담을 할 수 있습니다.



돈에 관하여 학교에 대하여 일에 대하여 병원에 관하여

怀疑自己被感染了新冠 (COVID19), 该怎么办?

- 感冒 (咳嗽、发烧、嗓子疼等) 的症状持续不断时



- 感到乏力 (疲倦) 时
- 感到呼吸困难时



请不要去上班或上学, 在家休息!

&

请给东京都外国人新冠病毒生活咨询中心 (TOCOS) 打电话。

☎ 0120-296-004 免费

周一 ~ 周五 10:00 ~ 17:00



- TOCOS 可以对应 14 种语言。

やさしい 日本語 日本語	英語 English 英語	中国語 中文 中国語	韓国語 한국 韓国語	ベトナム語 Tiếng Việt 베トナム語
नेपाली नेपाली	Indonesia Bahasa Indonesia	Tagalog Tagalog 타가로그	ไทย ภาษาไทย 타이	Português Português 포르투갈
Espanol Español 스페인	Le français Français 프랑스	မြန်မာစာ မြန်မာစာ 미얀마	မြန်မာစာ မြန်မာစာ 미얀마	

- TOCOS 的工作人员先用简明日语与您交流, 然后可用中文咨询。
- TOCOS 的工作人员还会替您打电话给保健所, 然后为您翻译。
- 因新冠感到困惑时, TOCOS 可以咨询各方面的问题。



荒川区国際交流協会 (AIC)

TEL 03-3802-3798

URL <http://www.arakawa-kokusai.com>

区役所代表

03-3802-3111