

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

ကိုရိုနာ COVID-19 ဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေပါက မြန်မာဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်ရှိပါသည်။
コロナ (COVID-19) で 困ったときに ミャンマー語、日本語、英語、その他11言語で 相談できます。通訳が います。

Four icons representing services: 1. Money (お金のこと), 2. School (学校のこと), 3. Work (仕事のこと), 4. Illness (病気のこと).

0120-296-004 24時間無料
တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အထိ မနက် ၁၀:၀၀ မှ ညနေ ၅:၀၀ အထိ
月曜日～金曜日 AM10:00～PM5:00 土曜日・日曜日・祝日はお休みです。

ပထမဦးစွာ လွယ်ကူသော ဂျပန်စကားဖြင့် ပြောကြားပါမည်။
はじめに、やさしい日本語で話します。
ထို့နောက် သင်နားလည်သော ဘာသာဖြင့် တိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
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。

ဤဌာနတွင် (TOCOS) အောက်ပါ ဆွေးနွေးမှုများ ရှိပါသည်။
TOCOSには 次のような相談があります。

Q ရောဂါ မကူးဆက်စေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ရမည်နည်း။
新型コロナウイルスにならないように 何をしますか？

- A ဆပ်ပြာဖြင့် လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
●せっけんで手を洗ってください。
အယ်လကိုဟော ပိုးသတ်ဆေးရည်များဖြင့် လက်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပါ။
●アルコール消毒液で手をきれいにしてください。
မျက်နှာဖုံးစွတ်ကို တတ်ဆင်ပါ။
●マスクをしてください。
ချောင်းဆိုးသည့်အခါ၊ မျက်နှာဖုံးစွတ်၊ လက်ကိုင်ပုဝါကို အသုံးပြုပါ။
●咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。
လူထူထပ်ရာ နေရာသို့ မသွားပါနှင့်။
●たくさん人がいる場所へ行かないでください。
မလိုအပ်ပဲ (တတ်နိုင်သမျှ) မိမိအိမ်တွင်နေပါ။
●必要がないときは、できるだけ家にいてください。

Q ကိုရိုနာဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသည် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။
新型コロナウイルスになったかもしれません。どうしたら、いいですか？

A အလုပ်၊ ကျောင်း ကို မသွားပါနှင့်။
仕事や学校は休んでください。
Illustrations of a person coughing (風邪のような咳や熱が続くとき), a person sitting (体がだるいとき), and a person holding their head (息が苦しいとき).

ကိုရိုနာ ဖုံးခေါ်ဆိုစင်တာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာရှိ ပြည်တော်ပြန် • ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ပတ်သက်မိသူများ တိုင်ပင်ရာစင်တာသို့ ဖုံးဖြင့် ဆွေးနွေး နိုင်ပါသည်။
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 မည်သည့်နေရာဌာနတွင် ရောဂါပိုးရှိမှုကို စစ်ဆေးနိုင်ပါ သနည်း။
新型コロナウイルスの検査(調べること)は どこで できますか？

A ကိုရိုနာ ဖုံးခေါ်ဆိုစင်တာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာ နေရာရှိ ပြည်တော်ပြန် • ရောဂါပိုးရှိသူများနှင့် ပတ်သက်မိသူများ တိုင်ပင်ရာစင်တာသို့ ဖုံးဖြင့် ဆွေးနွေး နိုင်ပါသည်။
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 အလုပ်နားထားရပါသည်။ ငွေမရှိပါ။ ငွေချေး၍ ရပါသလား။
仕事が休みになりました。お金がありません。お金を借ることができますか？

A လူထုအတွက် အရေးပေါ်အသေးစားချေးငွေထောက်ပံ့မှု တိုင်ပင်ရန်စင်တာနှင့် နေထိုင်ရာ ဒေသရှိ လူမှု ဖူလုံရေး ပူးပေါင်း ဆွေးနွေး ကူညီရေး အဖွဲ့အစည်း သို့ ဖုံးဆက်နိုင်ပါသည်။
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 ကိုရိုနာကြောင့် အလုပ်ပြုတ်သွားပါသည်။ လုပ်ငန်းမှ "အလုပ်ထွက်ပါ" ဟုပြောလာပါသည်။ မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။
新型コロナウイルスで 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 နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရာ ဌာနကို ဖုံးဆက်ပါ။
外国人労働者向け相談ダイヤルに 電話してください。