UK Government

যদি কেউ COVID-19 মহামারী চলাকালীন মারা যায় তখন কী করবেন

Covid-19 মহামারীর সময় আপনি যদি কাউকে হারিয়ে ফেলেন তবে আপনার এই লিফলেটটি প্রয়োজন হতে পারে।

এই তথ্যটি Covid-19 এর মৃত্যু এবং অন্যান্য কারণে মৃত্যু উভয় ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য হয়। এই নির্দেশিকাটি, ইংল্যান্ডে বসবাসকারীদের জন্য লিফলেটের তথ্যকে পরিপূরক করে যে, 'কেউ মারা গেলে কী করবেন' এবং **gov.uk/when-someone-dies** রয়েছে।

এই লিফলেটটি শোকাহত পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়দের সহায়তা করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেয় যারা এই জাতীয় জরুরী পরিস্থিতিতে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেয়। এটি পরবর্তী পদক্ষেপগুলি ব্যাখ্যা করে, প্রশ্নের উত্তর দেয় এবং উপলব্ধ সহায়তা এবং সমর্থন সম্পর্কে আপনাকে পথ দেখায়।

এটি সাধারণভাবে জানতে চাওয়া প্রশ্নগুলিরও উত্তর দেয় যখন Covid-19 মহামারী চলাকালীন কেউ মারা যায়। এই লিফলেটে প্রতিটি উপাদান সম্পর্কে আরও বিশদ বিবরণ পরে পাওয়া যাবে।

- **এখনও কি শেষকৃত্য অনুষ্ঠিত হতে পারে এবং কারা এতে অংশ নিতে পারেন?**
  - o শেষকৃত্য এখনও করা যেতে পারে তবে বর্তমানে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থাগুলির সাপেক্ষে। এর অর্থ হল একটি শেষকৃত্যে অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অবশ্যই সীমাবদ্ধ থাকতে হবে। আরও পরামর্শ এই দস্তাবেজে এবং এখানে পাওয়া যাবে **gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-managing-a-funeral-during-the-coronavirus-pandemic/covid-19-guidance-for-managing-a-funeral-during-the-coronavirus-pandemic**
- **শেষকৃত্য কি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব করা উচিত?**
  - o হ্যাঁ, এগুলি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব করে নেওয়া উচিত। কীভাবে এটি আরও সহজতর হবে সে সম্পর্কে পরামর্শ এই লিফলেটে পাওয়া যাবে।
- **কী আর্থিক সহায়তা উপলব্ধ আছে?**
  - o এই ক্ষেত্রে শোকাহতদের জন্য বিভিন্ন আর্থিক সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে যার জন্য আপনি যোগ্য হতে পারেন। আরও বিস্তারিত বিবরণ এখানে পাওয়া যাবে **gov.uk/when-someone-dies.**

- **আমি প্রিয়জন বিয়োগের শোকের সমর্থন কোথায় পেতে পারি?**
  - o যখন কোন শোকের ঘটনা ঘটে তখন তা অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে। Covid-19 মহামারী চলাকালীন যারা শোকাহত এবং শোক অনুভব করছেন তাদের ক্ষেত্রে এটি আরও বেশি বেদনাদায়ক হতে পারে। কোথায় সাহায্য চাইতে হবে সে সম্পর্কিত তথ্য নীচে দেওয়া হচ্ছে **gov.uk/coronavirus-funeral-advice**
- **আমি যদি শেষকৃত্যে অংশ না নিতে পারি তবে আমি কীভাবে শোক-পালন করব?**
  - o অনলাইন শেষকৃত্য অনুষ্ঠিত করা, অনলাইন শোকের বই তৈরি করা, বা পরবর্তী তারিখে অতিরিক্ত স্মারক অনুষ্ঠিত করা, যারা শেষকৃত্যে অংশ নিতে পারেননি তাদের সহায়তা করতে পারে। এই দস্তাবেজে অতিরিক্ত পরামর্শগুলি দেওয়া হয়েছে।

যখন কেউ মারা যায় তখন যে পদক্ষেপগুলো নিতে হবে

1. মৃত্যুর নিবন্ধন করুন

যতক্ষন না মৃত্যুর বিষয়টি দায়িত্বপ্রাপ্ত সরকারি আধিকারিকের কাছে উল্লেখ করা হচ্ছে, ততক্ষন মৃত্যুর 5 দিনের মধ্যে জন্ম, মৃত্যু ও বিবাহ নিবন্ধকের কাছে নিবন্ধন করতে হবে।

Covid-19 প্রকোপের সময় মৃত্যুর নিবন্ধকরণের পরিবর্তনের সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে হলে আপনার স্থানীয় রেজিস্ট্রারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার স্থানীয় অফিস সনাক্ত করতে সহায়তা পেতে এই সাইটে যান **gov.uk/register-a-death**.

যে ডাক্তার মৃত্যুর জন্য মেডিকেল সার্টিফিকেটে স্বাক্ষর করেছে সে হয়তো আপনার যোগাযোগের বিবরণটি রেজিস্টার এর কাছে প্রেরণ করে দিতে পারে এবং নিবন্ধকরণের ব্যবস্থা করতে তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারে। তবে, আপনি রেজিস্টার অফিসের সাথে আগেই যোগাযোগ করতে পারেন যাতে নিবন্ধকরণ প্রক্রিয়াটি তাড়াতাড়ি শেষ হতে পারে এবং আপনি শেষকৃত্যের ব্যবস্থা নিয়ে এগিয়ে যেতে পারেন।

Covid-19 সময়কালে, রেজিস্ট্রার দাফন বা শ্মশান কর্তৃপক্ষকে একটি 'কবর বা শবদাহের জন্য শংসাপত্র' জারি করবে এবং যিনি শেষকৃত্য করবেন তাঁকে একটি অনুলিপিও প্রেরণ করতে পারে। আপনার শেষকৃত্য পরিচালক আপনাকে কবর বা শবদাহের আগে আপনাকে অন্য কোন পদ্ধতির ব্যাপারে পরামর্শ দেবেন।

রেজিস্ট্রার আপনাকে মৃত্যুর শংসাপত্রের অনুলিপি বা অনুলিপিগুলি সরবরাহ করতে পারে, যা প্রশাসক বা জমিদার থাকলে আপনার প্রয়োজন পড়বে ।

2. শেষকৃত্যের ব্যবস্থা করুন

Covid-19 প্রকোপের সময়ে শেষকৃত্য চলতে থাকে। শেষকৃত্য পরিষেবা সরবরাহকারী, যেমন শেষকৃত্য পরিচালক এবং শেষকৃত্যের হোমগুলি খোলা থাকে।

শেষকৃত্য পরিচালনা করে এমন সংস্থাগুলি মৃত্যুর বর্ধিত সংখ্যা সহ্য করতে সক্ষম হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে **শেষকৃত্যে দেরি করা উচিত নয়**. আমরা বুঝতে পারি এটি আপনার পক্ষে কতটা কঠিন হতে পারে তবে বর্তমান নির্দেশিকাটি সবার সুরক্ষার জন্য **অদূর ভবিষ্যতের** জন্য সঠিক হবে।

মৃত্যু নিবন্ধিত হওয়ার পরেই সাধারণত শেষকৃত্য করা যেতে পারে। বেশিরভাগ লোকই একটি শেষকৃত্য পরিচালক ব্যবহার করেন, যদিও আপনি নিজেই একটি শেষকৃত্যের ব্যবস্থা করতে পারেন (দেখুন **naturaldeath.org.uk/** for advice on arranging a funeral yourself). আপনি নিজের ব্যবস্থা করতে চাইলে পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় কাউন্সিল কবরস্থান এবং শ্মশান বিভাগের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি আপনি একটি শেষকৃত্য পরিচালক ব্যবহার করছেন তবে আপনি যে কোনও একজন সদস্য কে বাছাই করতে পারেন:

1. ন্যাশনাল এসোসিয়েশন অফ ফিউনারেল ডিরেক্টরস
2. দি ন্যাশনাল সোসাইটি অফ এলায়েড এন্ড ইন্ডিপেন্ডেন্ট ফিউনারেল ডিরেক্টরস (SAIF)

আপনি কোনও নির্দিষ্ট শেষকৃত্য নির্দেশক ব্যবহারের জন্য সীমাবদ্ধ নন এবং তাদের পরিষেবা এবং দামগুলির তুলনা করার জন্য বেশ কয়েকটি যাচাই করতে পারেন।

কিছু স্থানীয় পরিষদ তাদের নিজস্ব শেষকৃত্য পরিষেবা চালায়। ব্রিটিশ হিউম্যানিস্ট অ্যাসোসিয়েশন এবং ইনস্টিটিউট অফ সিভিল ফিউনারেলস অ-ধর্মীয় শেষকৃত্য পরিষেবা সম্পর্কে পরামর্শে সহায়তা করতে পারে।

যদি আপনি একটি শেষকৃত্য পরিচালক চয়ন করেন, তবে মৃতদেহ সংগ্রহ করা হবে এবং একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া করার স্থানে বা একটি শবস্থানে নিয়ে যাওয়া হবে। Covid-19 এর জন্য **বর্তমানে আপনার শেষকৃত্যের স্থানে যাওয়া সম্ভব হবে না**. আপনার শেষকৃত্য পরিচালন সমিতি এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

আপনাকে এমন আচার বা প্রথায় অংশ না নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে **যেখানে আপনাকে মৃতদেহের সংস্পর্শে আসতে হতে পারে**। বিশ্বাসের পরিপ্রেক্ষিতে যেখানে মৃতদেহের নিবিড় সংস্পর্শে আসার বিষয় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, **সেখানে যোগাযোগটি এমন ব্যক্তিদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ করা উচিত যারা পার্সোনাল প্রটেক্টিভ**

ইকুইপমেন্ট (PPE) পরে থাকবেন এমন কোনও ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে যিনি PPE এর উপযুক্ত ব্যবহারবিধির প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। আপনি আপনার শেষকৃত্য পরিচালকের সাথে মৃতদেহ ধোয়া, পোশাক পরানো এবং অন্য যে কোন ধরনের ধর্মীয় প্রথা পালনের জন্য নিয়ে যাবার নিরাপদ বন্দোবস্ত করার সম্ভাবনার ব্যাপারে কথা বলতে পারেন। তবে, **কোনও শ্মশান বা মর্গে যাওয়া সম্ভব নাও হতে পারে**. সাম্প্রদায়িক আস্থা দলগুলিও আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে যে কী করা সম্ভব।

3. সরকার'কে মৃত্যুর সম্পর্কে বলুন

যখন কেউ মারা যায় তখন টেল আস ওয়ান্স সার্ভিস আপনাকে কেন্দ্রীয় এবং স্থানীয় সরকারি বিভাগগুলি এবং বিভিন্ন সরকারি-ক্ষেত্রের পেনশন স্কিমগুলির সম্পর্কে অবহিত করে। রেজিস্ট্রার আপনাকে অনন্য রেফারেন্স নম্বর সরবরাহ করবে যখন আপনি মৃত্যুর নিবন্ধকরণ করবেন বা একটি অন্তর্বর্তীকালীন মৃত্যু শংসাপত্র পাবেন, তারপর আপনি টেলিফোনে বা অনলাইনে পরিষেবাটি উপলব্ধ করতে পারবেন। আরও তথ্যের জন্য যান **gov.uk/tell-us-once**.

আপনাকে আলাদাভাবে ব্যাংক, ইউটিলিটি সংস্থাগুলি, এবং বাড়িওয়ালা বা হাউজিং সমিতিগুলিকেও অবহিত করতে হবে।

টেল আস ওয়ন্স সার্ভিসে আপনি উপলব্ধ করতে পারবেন না যদি:

- আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসটি টেল আস ওয়ন্স সার্ভিস পরিষেবা দেয় না।
- ব্যক্তিটি বিদেশে এমন একটি মারা গিয়েছে **যেখানে টেল আস ওয়ন্স সার্ভিস সুলভ নয়**
- আপনি অনলাইন পরিষেবা ব্যবহার করতে পারছেন না অসুবিধা বোধ করছেন

আপনি টেল আস ওয়ন্স সার্ভিস অ্যাক্সেস করতে অক্ষম থাকেন তবে আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- HMRC
- ন্যাশনাল ইন্সুরেন্স কান্ট্রিবিউশন্স অফিস
- চাইল্ড বেনিফিট অফিস
- ট্যাক্স ক্রেডিট অফিস
- ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক এন্ড পেনশন্স
- পেনশন ট্রেসিং সার্ভিস / ভেটেরান্স ইউকে (সশস্ত্র বাহিনীর পেনশনের জন্য)
- ড্রাইভার এন্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং এজেন্সী (ডিভিএলএ)

4. শেষকৃত্যের জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন

সম্প্রদায়, সংস্থা এবং ব্যক্তিদের কে দৃঢ়ভাবে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যে সম্প্রদায়ের যারা শ্রদ্ধা জানাতে সমবেত হয়েছেন তাদের মধ্যে Covid-19 সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে ব্যবস্থা গ্রহণ করুন, যারা চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল এবং যাদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, এমন লোকদের সুরক্ষায় বিশেষভাবে নজর দিন। এই ব্যবস্থাগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ব্যক্তিদের মধ্যে কমপক্ষে **2 মিটার** (6 ফুট) এর নিরাপদ দূরত্ব নিশ্চিত করা এবং শোকাহতদের সংখ্যা যতটা সম্ভব কমে সীমাবদ্ধ করা। শেষকৃত্যের পরিচালক, চ্যাপেল পরিচারক এবং শেষকৃত্যের কর্মীদের পাশাপাশি কেবল নিম্নলিখিত ব্যক্তিকে উপস্থিত থাকতে হবে:
    - মৃত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যরা
    - বর্তমান পরিবারের সদস্যরা এবং / বা নিকটাত্মীয় বন্ধুরা অনুমোদিত সর্বাধিক সংখ্যা'তে অংশ নিতে পারে।
- এই **আয়োজন স্থলের আকার এবং পরিস্থিতি** সর্বাধিক সংখ্যা নির্ধারণ করবে যা সামাজিক দূরত্বকে সহজতর করার সাথে সাথে সংযুক্ত হতে পারে, তবে যতদূর সম্ভব সংখ্যা কমিয়ে আনা উচিত। এটি নিশ্চিত করার জন্য ভেন্যু ম্যানেজাররা সংখ্যায় নিয়ন্ত্রণ লাগিয়ে দিতে পারেন এবং আপনার শেষকৃত্য পরিচালককে সর্বাধিক সংখ্যক শোকজ্ঞাপনকারীদের সম্পর্কে অবহিত করবেন, যা আপনার মেনে চলা উচিত।
- শোকজ্ঞাপনকারীদের **হাত ধোয়ার নির্দেশিকা** এবং সংক্রমণের বিস্তার প্রতিরোধের নির্দেশিকা মেনে নিয়ে চলা উচিত।
- **শেষকৃত্যে জড়ো হওয়ার সময়ে এবং আসা-যাওয়ার সময়ে** শোকজ্ঞাপনকারীদের সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কিত পরামর্শ মেনে চলা উচিত।
- যে সব শোকজ্ঞাপনকারী ব্যক্তিরা তাদের বাড়িতে কারোর Covid-19 এর লক্ষণগুলির সাথে অসুস্থ হওয়ার কারণে **14 দিনের জন্য সেল্ফ আইসোলেশান** বা স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছেন তবে তাদের নিজেদের কোন লক্ষণ নেই সেই পরিবারের সদস্যদের **শেষকৃত্যে উপস্থিত হওয়ার জন্য ব্যক্তিগতভাবে তাদের অনুমতি দিতে হবে** যদি তারা এটি করতে চান, তবে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি প্রশমনের পদ্ধতিগুলিকে মেনে, শেষকৃত্যে উপস্থিত থাকার অনুমতি দেওয়া উচিত।
- শোকজ্ঞাপনকারী যারা **চিকিৎসাগতভাবে দুর্বল বা রক্ষিত গ্রুপে রয়েছেন, তাহাদের উপস্থিত হওয়ার সুযোগ দেওয়া উচিত**, যাতে তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি প্রশমনের পদ্ধতিগুলিকে মেনে, উপস্থিত হওয়ার সুযোগ দেওয়া উচিত।

- কোন শোকাহত যাদের **মধ্যে Covid-19 এর উপসর্গ দেখা যাচ্ছে (একটি নতুন ক্রমাগত কাশি বা একটি উচ্চ তাপমাত্রা) যেহেতু ওনারা অন্যদের বিপদের কারণ হতে পারেন তাদের শেষকৃত্যে অংশ নিতে দেওয়া উচিত নয়** সেক্ষেত্রে তাদের';দূর থেকে অংশগ্রহণ সম্পর্কে বিবেচনা করা উচিত।

অনেক পরিবার পরবর্তী সময় পরিকল্পনা করছেন **অতিরিক্ত স্মৃতি অনুষ্ঠানের বা অনলাইনে স্মৃতিচিহ্নগুলি রাখছেন** যাতে আরও শোকার্তরা নিরাপদে তাদের শ্রদ্ধা জানাতে সক্ষম হয়। অনলাইন শোক বই সহায়ক হতে পারে। কোনও অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করতে সহায়তা করা, এমনকি তারা ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে না পারলেও শোকাহতদের কাছে স্বাচ্ছন্দ্যের অনুভূতি আনতে পারে।

অংশগ্রহণকারীদের ভ্রমণ এবং সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কে সর্বশেষ সরকারী নির্দেশিকাগুলি জানা উচিত। যারা শেষকৃত্যে যোগ দিচ্ছেন তারা যখন দেশে ফিরে আসবেন তখন **হোটেলগুলি** ব্যবহার করতে সক্ষম হবেন তা অযৌক্তিক হবে।

সর্বশেষতম শেষকৃত্যের পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক, ধর্মীয় নেতা এবং / অথবা **GOV.UK** এর পরামর্শ নেওয়া উচিত।

5. এস্টেট এর ডিলিং করুন

আপনি যদি ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয়, বা উইলের নির্বাহক হয়ে থাকেন তবে মারা গেছেন এমন ব্যক্তির উইল, টাকা পয়সা এবং সম্পত্তি নিয়ে আপনাকে ডিলিং করতে হতে পারে।

মৃত ব্যক্তির সম্পত্তি নিয়ে বেচাকেনা করার আইনি অধিকার পেতে আপনার ইচ্ছাপত্রের জন্য আবেদন করার প্রয়োজন হতে পারে। আরও বিস্তারিত পাওয়া যেতে পারে gov.uk/applying-for-probate.

ইচ্ছাপত্রের আবেদনের অংশ হিসাবে, আপনার মারা যাওয়া ব্যক্তির টাকা পয়সা, সম্পত্তি এবং অধিকৃত বস্তু ('এস্টেটর') উপযুক্ত মূল্য দেওয়া দরকার। এস্টেটর মূল্য দিতে আপনাকে 3 টি প্রধান কাজ শেষ করতে হবে:

1. ব্যক্তির সম্পদ এবং ঋণ সম্পর্কে ব্যাংক বা ইউটিলিটি সরবরাহকারীর মতো সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।
2. এস্টেটর মূল্য অনুমান করুন। আপনি কীভাবে HMRC এর কাছে মূল্যবোধটি প্রতিবেদন করবেন এবং যে কোনও ইনহেরিটেন্স ট্যাক্স বা উত্তরাধিকার শুল্কের প্রতিবেদন এবং প্রদানের জন্য সময়সীমা এতে প্রভাব ফেলবে। বেশিরভাগ এস্টেট করের আওতায় পড়েনা।
3. এইচএম রাজস্ব এবং শুল্কগুলি তে মূল্যটি জানান (HMRC)।

এখানে প্রতিটি পর্যায়ে আরও বিশদ এবং সমর্থন পাওয়া যাবে
gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died

এছাড়াও আপনাকে সম্পত্তির দস্তাবেজ আপডেট করতে হবে:

- যখন কোনও যৌথ মালিক মারা যায়
  - o কোনও সম্পত্তির যৌথ মালিক মারা গেলে রেজিস্টার থেকে তাদের নাম মুছে ফেলার জন্য ডিজেপি ফর্ম পূরণ করুন।
  - o মৃত্যুর সার্টিফিকেটের একটি সরকারী অনুলিপি সহ HM ল্যান্ড রেজিস্ট্রিতে সম্পূর্ণ ফর্মটি প্রেরণ করুন।
- যখন কোনও সম্পত্তির একমাত্র মালিক মারা যায়, তখন সম্পত্তিটি সাধারণত অন্যত্র স্থানান্তরিত করে দেওয়া হয়:
  - o সম্পত্তি উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত ব্যক্তি ('লাভবান' নামে পরিচিত)
  - o একটি তৃতীয় পক্ষ, উদাহরণস্বরূপ যে ব্যক্তি সম্পত্তি কিনছে

প্রাসঙ্গিক দস্তাবেজের আরও বিশদ এবং লিঙ্কগুলি এখানে পাওয়া যাবে:
www.gov.uk/update-property-records-someone-dies

করোনার কে মৃত্যুর রিপোর্ট করা হয়েছে

একজন চিকিৎসক বিভিন্ন কারণে করোনার কে মৃত্যুর খবর দিতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

- মৃত্যুর কারণ জানা নেই
- মৃত্যু হিংস্র বা অপ্রাকৃতিক ছিল
- মৃত্যু আকস্মিক এবং অস্পষ্ট ছিল

সেই ব্যক্তিটি কীভাবে মারা গেল তা জানার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত সরকারি আধিকারিক সিদ্ধান্ত নিতে পারে যে মৃতদেহের ময়না-তদন্তের প্রয়োজন আছে। এটি কোনও হাসপাতাল বা সর্বজনীন কবরস্থলে করা যেতে পারে। ময়না তদন্তের পরে, যদি কোনও জিজ্ঞাসাবাদ না করে দেহ ছেড়ে দেওয়া হয়, তবে দায়িত্বপ্রাপ্ত সরকারি আধিকারিক মৃত্যুর কারণ উল্লেখ করে রেজিস্ট্রার এর কাছে একটি ফর্ম ('পিংক ফর্ম - ফর্ম 100B') প্রেরণ করবে। শেষকৃত্যের জন্য দেহকে সমাধিস্থ করতে হলে করোনার শ্মশান কর্তৃপক্ষের কাছে একটি 'করোনার এর সার্টিফিকেট - ফর্ম সংকার 6' বা মরদেহ কবর করতে হলে একটি 'কবর করার জন্য করোনার এর অর্ডার' পাঠাবেন। তারপরে আপনি মৃত্যু নিবন্ধন করতে পারেন এবং মৃত্যু সার্টিফিকেট এর অনুলিপিগুলি পেতে পারেন।

মৃত্যুর কারণ এখনও অজানা হলে, বা যদি ব্যক্তিটি সহিংস বা অপ্রাকৃতভাবে মারা যায় বা কারাগারে বা পুলিশ হেফাজতে মারা যায় তবে একজন করোনার কে অবশ্যই তদন্ত করতে হবে।

- অনুসন্ধানের পরেও আপনি মৃত্যুর নিবন্ধন করতে পারবেন না।
- ব্যক্তিটি মারা গেছে তা প্রমাণ করার জন্য দায়িত্বপ্রাপ্ত সরকারি আধিকারিক একটি অন্তর্বর্তীকালীন মৃত্যুর শংসাপত্র সরবরাহ করতে পারে। সংস্থাগুলিকে মৃত্যুর বিষয়ে জানাতে এবং ইচ্ছাপত্রের জন্য আবেদন করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন।
- অনুসন্ধান শেষ হয়ে গেলে দায়িত্বপ্রাপ্ত সরকারি আধিকারিক রেজিস্ট্রার কে রেজিস্টারে কী লিখতে হবে তা বলবে।

শোক সমর্থন

যখনই কোনও বন্ধু বা প্রিয়জনের ক্ষতি হয়, এটি একটি অত্যন্ত কঠিন এবং আপত্তিকর সময় হতে পারে। Covid-19 মহামারী চলাকালীন যারা শোকাহত এবং শোক অনুভব করছেন তাদের ক্ষেত্রে এটি আরও বেশি বেদনাদায়ক হতে পারে।

শোকাহতরা শোকের সাথে লড়াই করতে পারে, কেবল শোকের কথা নয় বরং সামাজিক দূরত্বের ব্যবস্থার জন্য তারা যেভাবে চেয়েছিল সেভাবে বিদায় জানাতে পারেনি। যারা বিচ্ছিন্ন থাকে তাদের পক্ষে এটি বিশেষত কঠিন হতে পারে এবং সাধারণ সমর্থন নেটওয়ার্কগুলির সাথে সংযোগ স্থাপন করা আরও কঠিন হয়ে যেতে পারে ।

বিয়োগ বা শোক এর সঠিকপথে পরিচালনা করার অসুবিধাগুলি মোকাবিলা করতে আপনি নীচের পরামর্শ অনুসরণ করতে ইচ্ছুক হতে পারেন:

কি করবেন

- পর্যাপ্ত ঘুমোন (আপনার স্বাভাবিক পরিমাণ), বিশ্রাম নিন এবং আরাম করুন এবং নিয়মিত এবং স্বাস্থ্যকর খাবার নিন।
- আপনার যা প্রয়োজন তা লোকেদের বলুন।
- আপনি যাদের বিশ্বাস করেন তাদের সাথে কথা বলুন। আপনার সবাইকে সবকিছু বলার দরকার নেই তবে কাউকে কিছু না বলা প্রায়শই অসহায়ক হয়।
- বাড়িতে বা গাড়ি চালানোর সময় বা গাড়িতে সওয়ার হওয়ার সময়ে যত্ন নিন - দুর্ঘটনাজনিত বা মানসিক চাপের জন্য দুর্ঘটনাগুলি বেশি হয়।
- আপনি নিজের উপর বাইরের বোঝা হ্রাস করার চেষ্টা করুন এবং আপাতত অতিরিক্ত দায়িত্ব নেবেন না।
- এমন কোনও জায়গায় যাওয়ার জন্য নিজেকে তৈরি করুন যেখানে আপনি নিরাপদ বোধ করেন এবং আপনার মনের মধ্যে যা ঘটেছিল তার থেকে আপনি শান্তি পান। এই মুহুর্তে অনুভূতিগুলি খুব দৃঢ় হলে নিজেকে এটি করতে বাধ্য করবেন না।

কি করবেন না

- এই অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করুন। আপনার বিশ্বাসী কারও সাথে এই সম্পর্কে কথা বলা ভাল হবে কিনা তা ভাবুন। স্মৃতিগুলি রাতারাতি অদৃশ্য হয়ে যেতে পারে না।
- আপনার অনুভূতি এবং চিন্তাধারা বা অন্যের দ্বারা বিব্রত হবেন না। একটি অশান্তিকর ঘটনায় ওই প্রতিক্রিয়াগুলি স্বাভাবিক।
- আপনি যাদের বিশ্বাস করেন তাদের এড়িয়ে চলুন।

এমন অনেকগুলি পরিষেবা এবং সংস্থা আছে যারা শোকের সময়ে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সমর্থন করতে পারে, তার সাথে:

- আপনার পরামর্শদাতাদের থেকে আত্মীয় শোকের সহায়ক সেবা খুঁজে বের করুন।
  - o **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- আত্মীয় শোকের সময় এনএইচএস এর তথ্য এবং সহায়তা।
  - o **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- প্রিয়জন বিয়োগের শোকের পর ক্রমশ সরকারি নির্দেশিকা।
  - o **gov.uk/after-a-death**
- কীভাবে এই মহামারী দ্বারা মৃত্যুর শোক এবং যন্ত্রণা দ্বারা প্রভাবিত হতে পারেন এবং কীভাবে প্রাদুর্ভাবের মধ্য দিয়ে বাচ্চাদের সমর্থন করা যায় সে সম্পর্কে Cruse বেরেভমেন্ট কেয়ারের সহায়তা উপায় রয়েছে।
  - o **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - o **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - o কল করুন 0808 808 1677
- এই ক্ষতির জন্য ইউকে জুড়ে সাইনপোস্টিং লাগানো হয়েছে এবং এই পরিষেবাগুলির পাশাপাশি অনলাইন কাউন্সেলিং পরিষেবা সরবরাহ করা হচ্ছে।
  - o **ataloss.org**

- সহানুভূতিশীল বন্ধুরা যে কোনও বয়সের সন্তানের মৃত্যুর পরে এবং যে কোনও কারণেই পরিবারগুলিকে সহায়তা প্রদান করেন।
  - o **tcf.org.uk**
  - o কল করুন 0345 123 2304
- চাইল্ডহুড বিরিভেমেন্ট নেটওয়ার্কে জাতীয় এবং স্থানীয় সহায়কর সংস্থার তথ্য এবং লিঙ্ক রয়েছে।
  - o **childhoodbereavementnetwork.org.uk**
- LGBT নির্দিষ্ট সমর্থন পাওয়া যাবে:
  - o Switchboard - শ্রবণ পরিষেবা LGBT+ মানুষের জন্যে ফোনে, ইমেল দ্বারা এবং ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং মাধ্যমে **switchboard.lgbt**
  - o MindOut - LGBTQ সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতির জন্য প্রতিরক্ষা এবং অনলাইন সহায়তা পরিষেবা **mindout.org.uk**
  - o London Friend - অনলাইন পিয়ার সাপোর্ট ফোরাম, ভিডিও কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কট রোধ পরিকল্পনা সহ মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা সরবরাহ করে **londonfriend.org.uk**
  - o LGBT ফাউন্ডেশন - কাউন্সেলিং এবং বন্ধুত্বের পাশাপাশি হেল্পলাইন সরবরাহ করে **lgbt.foundation**
- BAME এর নির্দিষ্ট সমর্থন পাওয়া যাবে:
  - o আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের ওয়েবসাইটে BAME এর নির্দিষ্ট পরিষেবা থাকতে পারে।
  - o BAME কাউন্সেলর বিকল্পগুলি যা আপনি যে কোনও সমর্থন পরিষেবা থেকে বেছে নিতে পারেন।
  - o BAATN (কালো, আফ্রিকান এবং এশিয়ান থেরাপি নেটওয়ার্ক) যা যুক্তরাজ্যের কালো, আফ্রিকান, এশিয়ান এবং ক্যারিবীয়ন ঐতিহ্যের পরামর্শদাতা এবং সাইকোথেরাপিস্টদের একটি বৃহৎ সম্প্রদায়কে উপস্থাপন করে। দয়া করে মনে রাখুন যে এই পরিষেবা পেতে হলে একটি পারিশ্রমিক দিতে হয় **baatn.org.uk**। 020 3600 0712

উদ্বেগ, হতাশা, বা মানসিক আঘাতজনিত ব্যাধির পরে সম্ভাব্য লক্ষণগুলি সম্পর্কে আপনি আপনার GP বা NHS111 এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। এই বিষয়গুলির জন্য অতিরিক্ত সহায়তা NHS চয়েসস (**NHS.uk** এর মাধ্যমে পাওয়া যায় বা 08457 90 90 90 এই নম্বরে স্যামারিটান্স কে কল করুন।

এই নির্দেশিকাটি ইংল্যান্ডের জন্য। স্কটল্যান্ড, উত্তর আয়ারল্যান্ড এবং ওয়েলসে এই সমর্থন উপলব্ধ আছে।