



UK Government

آنچه در هنگام  
فوت شخص در  
حین همه گیری  
کووید 19 باید  
انجام داد

اگر در طی بیماری همه گیری کووید 19 کسی را از دست داده اید، این جزوه می تواند برایتان مفید باشد.

این اطلاعات هم در مورد فوت ناشی از کووید 19 و هم فوت ناشی از دلایل دیگر کاربرد دارد. این راهنما، مکمل اطلاعات موجود در جزوه "در صورت فوت شخص چه باید کرد" برای افراد ساکن انگلستان می باشد و در وب سایت [gov.uk/when-someone-dies](https://www.gov.uk/when-someone-dies) در دسترس است.

این جزوه اطلاعات مهمی را برای کمک به خانواده ها، دوستان یا خویشاوندان سوگوار ارائه می کند که در طول این وضعیت اضطراری ملی تصمیمات مهمی می گیرند. همچنین مراحل بعدی را توضیح می دهد، به سؤالات پاسخ می دهد و در خصوص حمایت ها و کمک های موجود شما را راهنمایی می کند.

همچنین به سؤالات متداول مربوط به فوت افراد در طول همه گیری کووید 19 پاسخ می دهد. اطلاعات بیشتر در مورد هریک از مسائل را می توان در بخش های بعدی این جزوه مشاهده کرد.

## • آیا امکان برگزاری مراسم تدفین هنوز وجود دارد و چه کسانی می توانند در آن شرکت کنند؟

○ مراسم تدفین را می توان همچنان برگزار کرد؛ اما به شرط رعایت اقدامات فاصله گذاری اجتماعی که در حال حاضر اعمال می شود. این بدان معنی است که تعداد شرکت کنندگان در مراسم تدفین باید محدود باشد. اطلاعات بیشتر در این زمینه را می توان در این سند و در آدرس های زیر مشاهده کرد: [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](https://www.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)

## • آیا مراسم تدفین باید در اسرع وقت انجام شود؟

○ بله، باید در اسرع وقت انجام گردد. توصیه های بیشتر در مورد چگونگی تسهیل روند تدفین را می توان در این جزوه مشاهده کرد.

## • چه نوع پشتیبانی مالی در دسترس است؟

○ حمایت های مالی متعددی از افراد داغدار صورت می گیرد که می تواند شامل حال شما نیز گردد. جزئیات بیشتر را می توان در این آدرس مشاهده کرد: [gov.uk/when-someone-dies](https://www.gov.uk/when-someone-dies)

## • از کجا می توانم حمایت سوگواری را دریافت کنم؟

0 به محض اینکه سوگواری و داغی رخ می دهد، وضعیت می تواند بسیار دشوار و چالش برانگیز شود. احتمالاً این مسئله در مورد کسانی که در طول همه گیری کووید 19 سوگواری و اندوه را تجربه می کنند، بیشتر صدق می کند. برای کسب اطلاعات مربوط به محل دریافت کمک، به آدرس زیر مراجعه کنید: [gov.uk/coronavirus-funeral-advice](http://gov.uk/coronavirus-funeral-advice)

## • اگر نتوانم در مراسم تدفین شرکت کنم، چطور می توانم سوگواری کنم؟

0 برگزاری مراسم تدفین آنلاین، ایجاد کتاب تسلیت آنلاین یا برگزاری مراسم یادبود در تاریخی دیگر می تواند به کسانی که امکان حضور در مراسم تدفین را ندارند کمک کند. ممکن است به کسانی که نمی توانند در مراسم تدفین شرکت کنند کمک نماید. پیشنهادهای بیشتری در این سند ارائه شده است.

# اقداماتی که در هنگام فوت شخص باید انجام داد

## 1. ثبت فوت

فوت باید ظرف 5 روز در دفتر ثبت تولد، وفات و ازدواج ثبت شود، مگر در مواردی که فوت شخص به پزشکی قانونی ارجاع داده شده باشد.

برای اطلاع از جزئیات بیشتر در مورد تغییرات در ثبت فوت در حین شیوع کووید 19، با دفتر ثبت منطقه خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات راهنمایی و کمک به دفتر محلی خود می توانید به آدرس [gov.uk/register-a-death](http://gov.uk/register-a-death) مراجعه کنید.

ممکن است پزشکی که گواهی پزشکی علت فوت را امضا کرده است، مشخصات تماس شما را در اختیار دفتر ثبت قرار داده باشد تا بتوانند برای ترتیب دادن ثبت با شما تماس بگیرند. با این حال، شاید بخواهید زودتر با دفتر ثبت تماس بگیرید تا مراحل ثبت انجام شود و بتوانید ترتیب مراسم خاکسپاری را بدهید.

در حین شیوع کووید 19، دفتر ثبت "گواهی دفن یا سوزاندن جسد" را برای مقام مسئول دفن یا سوزاندن صادر می کند و همچنین ممکن است نسخه ای از آن را برای مدیر خاکسپاری منتخب شما ارسال نماید. مدیر خاکسپاری شما در مورد هر فرمی که لازم است قبل از مراسم خاکسپاری یا سوزاندن جسد تکمیل شود اطلاعاتی را در اختیارتان قرار می دهد.

دفتر ثبت می تواند یک یا چند نسخه از گواهی فوت را برایتان صادر کند که در صورت وجود ارث و انحصار وراثت به آن نیاز خواهید داشت.

## 2. ترتیب دادن مراسم خاکسپاری

انجام مراسم خاکسپاری در حین شیوع کووید 19 برقرار است. ارائه دهندگان خدمات خاکسپاری، مانند مدیران خاکسپاری و مراکز آماده سازی میت، همچنان باز هستند.

برای اطمینان از اینکه سازمان هایی که مسئولیت خاکسپاری ها را بر عهده دارند بتوانند به افزایش تعداد موارد فوت رسیدگی کنند، نباید **مراسم خاکسپاری را به تأخیر انداخت**. متوجه هستیم که این مسئله چقدر برایتان دشوار خواهد بود. با این حال راهنمایی فعلی برای **آینده قابل پیش بینی** و به منظور حفظ ایمنی همه افراد اجرا خواهد شد.

مراسم تدفین معمولاً فقط پس از ثبت فوت انجام می شود. بیشتر افراد از یک مدیر تدفین استفاده می کنند، اگرچه می توانید انجام مراسم تدفین را خودتان بر عهده بگیرید (برای دریافت مشاوره در مورد انجام مراسم خاکسپاری توسط خودتان به [naturaldeath.org.uk/](http://naturaldeath.org.uk/) مراجعه کنید). اگر می خواهید خودتان شخصاً تدفین را انجام دهید، می توانید برای دریافت مشاوره با قبرستان و مرده سوز خانه محلی تماس بگیرید.

در صورت استفاده از مدیر تدفین می توانید یکی از اعضاء این سازمان ها را انتخاب کنید:

1. اتحادیه ملی مدیران تدفین

2. انجمن ملی مدیران تدفین متحد و مستقل (SAIF)

مجبور نیستید حتماً از یک مدیر تدفین خاص استفاده کنید. می توانید با چند مورد تماس گرفته و خدمات و قیمت های آنها را با هم مقایسه کنید.

برخی از شوراهای محلی، خدمات تدفین مختص به خود را دارند. انجمن اومانیستی بریتانیا و مؤسسه خاکسپاری غیرنظامی نیز می توانند در مورد خدمات تدفین غیرمذهبی به شما مشاوره بدهند.

در صورت انتخاب مدیر تدفین، جسد به یک مرکز آماده سازی میت یا سردخانه منتقل می شود. با توجه به بیماری کووید 19 **ممکن است امکان مراجعه شما به مرکز آماده سازی میت در حال حاضر وجود نداشته باشد**. باید توصیه های مدیر تدفین و مقامات محلی خود را رعایت کنید.

توصیه می شود **در مراسم یا آیین هایی که باعث می شود تماس نزدیکی با جسد پیدا کنید شرکت ننمایید**. در مواردی که مناسک دینی، تماس نزدیک با جسد را می طلبد، تماس باید **محدود به افرادی شود که از تجهیزات حفاظت شخصی (PPE) استفاده می کنند** و تحت نظارت فرد آموزش دیده در زمینه استفاده

از این تجهیزات باید صورت بگیرد. می توانید با مدیر خاکسپاری خود در مورد امکان ترتیب دادن مراجعه برای شستشو، کفن و دفن و انجام آئین های مذهبی دیگر صحبت کنید. با این حال، **ممکن است رفتن به سردخانه امکان پذیر نباشد.** گروه های مذهبی جامعه نیز می توانند در مورد کارهایی که انجام آنها ممکن است به شما مشاوره بدهند.

### 3. فوت را به دولت اطلاع دهید

خدمات Tell Us Once به شما این امکان را می دهد تا در هنگام فوت یک شخص، موضوع را به ادارات دولتی مرکزی و محلی و طیف وسیعی از برنامه های بازنشستگی بخش دولتی اطلاع دهید. هنگامی که فوت را ثبت می کنید یا گواهی فوت موقت را دریافت می کنید، دفتر ثبت یک شماره ارجاع منحصر به فرد در اختیارتان قرار می دهد که می توانید از طریق تلفن یا به صورت آنلاین به این خدمات دسترسی پیدا کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید: [gov.uk/tell-us-once](https://www.gov.uk/tell-us-once).

همچنین لازم است این موضوع را به طور جداگانه به بانک ها، شرکت های خدمات شهری و صاحبخانه یا اتحادیه های مسکن اطلاع دهید.

در موارد زیر ممکن است نتوانید به خدمات Tell us Once دسترسی پیدا کنید:

- چنانچه دفتر ثبت محلی شما خدمات Tell us Once را ارائه نکند،
- شخص در خارج از کشور فوت کند یعنی **کشوری که در آن Tell Us Once در دسترس نیست**

• قادر به استفاده از خدمات آنلاین نیستید یا این کار برایتان مشکل است  
اگر قادر به دسترسی به خدمات Tell Us Once نیستید، باید شخصاً با سازمان های مربوطه تماس بگیرید. این سازمان ها عبارتند از:

- HMRC
- دفتر مشارکت های بیمه ملی
- اداره مزایای کودک
- دفتر اعتبار مالیاتی
- وزارت کار و بازنشستگی
- خدمات پیگیری بازنشستگی / کهنه سربازان بریتانیا (برای بازنشستگی نیروهای مسلح)
- سازمان صدور گواهینامه راننده و وسیله نقلیه (DVLA)

## 4. آماده شدن برای مراسم خاکسپاری

به جوامع، سازمان ها و افراد اکیداً توصیه می شود برای کاهش خطر ابتلا به کووید 19 در بین عزاداران جمع شده برای ادای احترام اقداماتی را انجام دهند، و توجه ویژه به حمایت از افرادی داشته باشند که از نظر بالینی آسیب پذیر هستند و احتمال ابتلای آنها به بیماری شدید وجود دارد. این اقدامات شامل موارد زیر است:

- محدود کردن تعداد عزاداران به کمترین تعداد ممکن برای اطمینان از رعایت فاصله ایمن حداقل **2 متر** (6 فوت) بین افراد باید رعایت گردد. علاوه بر مدیر خاکسپاری، رئیس کلیسا و کارکنان خاکسپاری فصرفاً باید افراد زیر حضور داشته باشند:

o اعضای خانواده متوفی

o اعضای نزدیک خانواده و/یا دوستان نزدیک می توانند تا حداکثر تعداد مجاز در این مراسم شرکت کنند.

- **اندازه و شرایط محل برگزاری،** حداکثر تعداد افراد قابل پذیرش در عین رعایت فاصله گذاری اجتماعی را تعیین می کند. اما تعداد افراد باید تا حد امکان به حداقل برسد. ممکن است مدیران مراسم برای اطمینان از رعایت این مسئله، تعداد افراد را تعیین کنند و مدیر خاکسپاری حداکثر تعداد عزاداران مجاز را به شما اطلاع خواهد داد که موظف به رعایت آن هستید.

- عزاداران باید راهنمایی های مربوط به **بهداشت شستشوی دست** و جلوگیری از شیوع عفونت را رعایت کنند.

- عزاداران همچنین باید **طی ایاب و ذهاب مراسم تدفین، توصیه های مربوط به فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند.**

- لازم است حضور عزادارانی که به این دلیل خود را به مدت **14 روز قرنطینه** کرده اند که یکی از اعضای خانواده آنها دارای علائم کووید 19 بوده اما خودشان هیچ علامتی ندارند، **بنا به تمایل خودشان در مراسم تدفین تسهیل شود،** و اقداماتی برای به حداقل رساندن خطر انتقال صورت بگیرد.

- حضور عزادارانی که **از نظر بالینی آسیب پذیر هستند یا در گروه های مورد حفاظت قرار دارند نیز باید تسهیل شود،** و اقداماتی برای به حداقل رساندن خطر انتقال صورت بگیرد.

- هر عزاداری که **علائم کووید 19 را نشان می دهد (سرفه مداوم جدید یا تب زیاد) نباید در مراسم تدفین شرکت کند** زیرا برای دیگران خطر محسوب می شود؛ باید گزینه مشارکت از راه دور در نظر گرفته شود.

بسیاری از خانواده‌ها در حال برنامه‌ریزی برای **برگزاری مراسم یادبود بیشتر در تاریخی دیگر یا مراسم یادبود آنلاین** هستند تا عزاداران بیشتری بتوانند به صورتی امن ادای احترام کنند. کتاب تسلیت آنلاین نیز می‌تواند مفید واقع شود. ممکن است کمک به برنامه‌ریزی مراسم، حتی اگر خود فرد نتواند شخصاً حضور یابد، احساس آسودگی خاطر را برای عزاداران به وجود بیاورد.

شرکت کنندگان باید به آخرین راهنمایی‌های دولت درباره سفر و فاصله‌گذاری اجتماعی مراجعه کنند. افرادی که در مراسم تدفین شرکت می‌کنند در صورتی که بازگشت به خانه برایشان عملاً امکان‌پذیر نباشد، می‌توانند از **هتل‌ها** استفاده کنند. برای اطلاع از آخرین توصیه‌های تدفین باید با مقام محلی، مدیر تدفین، رهبر مذهبی و/یا **GOV.UK** مشورت کنید.

## 5. رسیدگی به میراث

اگر دوست صمیمی یا خویشاوند یا مجری وصیت نامه باشید، ممکن است لازم باشد به وصیت نامه، پول و دارایی شخص متوفی رسیدگی کنید.

ممکن است لازم باشد برای برخورداری از حق قانونی رسیدگی به میراث متوفی درخواست انحصار وراثت بدهید. برای جزئیات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید: [gov.uk/applying-for-probate](http://gov.uk/applying-for-probate)

به عنوان بخشی از درخواست انحصار وراثت، باید ارزش پول، املاک و دارایی ("میراث") شخصی که فوت کرده است را ارزیابی کنید. برای تعیین بهای میراث، سه وظیفه عمده برعهده شماست:

1. در مورد دارایی‌ها و بدهی‌های شخص با سازمان‌هایی مانند بانک‌ها یا ارائه‌دهندگان خدمات شهری تماس بگیرید.
  2. ارزش میراث را برآورد کنید. این مسئله بر نحوه گزارش دهی شما در خصوص ارزش میراث به HMRC و مهلت گزارش دادن و پرداخت هرگونه مالیات بر ارث تأثیر خواهد گذاشت. قسمت اعظم میراث یا ماترک مشمول مالیات نمی‌شوند.
  3. میزان ارزش را به اداره درآمد و گمرک (HMRC) گزارش دهید.
- برای کسب جزئیات بیشتر و پشتیبانی برای هر مرحله به این آدرس مراجعه کنید: [gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died](http://gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died)

همچنین باید سوابق مایملک را به روزرسانی کنید:

- وقتی مالک مشترک فوت می کند

0 در صورت فوت یکی از مالکین مشترک املاک، فرم DJP را پر کنید تا نام وی از دفتر ثبت حذف شود.

0 فرم تکمیل شده را به همراه نسخه رسمی گواهی فوت به اداره ثبت املاک HM ارسال کنید.

- در صورت فوت مالک منحصر مایملک، معمولاً مایملک به یکی از افراد زیر منتقل می شود:

0 شخصی که مایملک را به ارث می برد (موسوم به "ذینفع")

0 شخص ثالث، به عنوان مثال کسی که مایملک را خریداری می کند

برای اطلاع از جزئیات بیشتر و لینک های مدارک مربوطه، به این آدرس مراجعه کنید:

**[www.gov.uk/update-property-records-someone-dies](http://www.gov.uk/update-property-records-someone-dies)**

## فوت های گزارش شده به پزشکی قانونی

پزشک ممکن است بنا به دلایل متعدد، فوت را به پزشکی قانونی گزارش دهد، از جمله:

- علت فوت نامشخص است

- فوت توأم با خشونت یا غیرطبیعی بوده است

- مرگ ناگهانی و غیرقابل توضیح بوده است

ممکن است پزشکی قانونی به این نتیجه برسد که لازم است معاینه پس از مرگ صورت بگیرد تا علت فوت شخص روشن شود. این کار در بیمارستان یا در سردخانه عمومی صورت می گیرد. بعد از انجام معاینه پس از فوت، اگر جسد بدون انجام تحقیق آزاد شود، پزشکی قانونی فرمی ("فرم صورتی - فرم 100B") را به دفتر ثبت ارسال می کند و علت فوت را ذکر می نماید. در صورتی که قرار باشد جسد سوزانده شود، پزشکی قانونی "گواهی پزشکی قانونی - فرم سوزاندن 6" را به مقام مسئول سوزاندن جسد ارسال می کند، یا اگر قرار باشد جسد دفن شود، "دستور دفن پزشکی قانونی" را ارسال می نماید. سپس می توان فوت را ثبت کرد و نسخه هایی از گواهی فوت را دریافت کنید.

در صورتی که علت مرگ باز هم نامشخص باشد، یا اگر شخص احتمالاً در اثر خشونت یا به شکل غیرطبیعی یا در زندان یا بازداشت پلیس فوت کرده است، پزشکی قانونی باید در این خصوص تحقیقاتی انجام دهد.



- تا زمانی که تحقیق به پایان نرسیده است، نمی توانید مرگ را ثبت کنید.
- پزشکی قانونی می تواند گواهی موقت فوت را برای اثبات فوت شخص صادر کند. برای اطلاع فوت به سازمان ها و درخواست انحصار وراثت، می توانید از این فرم استفاده کنید.
- هنگامی که تحقیق به پایان برسد، پزشکی قانونی به مسئول ثبت خواهد گفت چه چیزی را در دفتر ثبت درج کند.

## حمایت از سوگواری

هنگامی که دوست یا عزیزی از دست می رود، وضعیت بسیار دشوار و چالش برانگیز باشد. شاید این مسئله در مورد کسانی که در طول همه گیری کووید 19 سوگواری و اندوه را تجربه می کنند، بیشتر صدق کند.

افراد سوگوار ممکن است نه تنها با سوگواری بلکه با شوک مواجه شده شوند، اما اقدامات فاصله گذاری اجتماعی به این معنی است که دیگران نمی توانند آنگونه که دوست دارند با عزیزانشان وداع کنند. این مسئله به ویژه برای افرادی که به تنهایی قرنطینه شده اند دشوار خواهد بود، و ممکن است برقراری ارتباط با شبکه های پشتیبانی یا حمایتی معمول سخت تر باشد.

می توانید توصیه های زیر را رعایت کنید که در کنار آمدن با مشکلات مراحل سوگواری به شما کمک می کند:

### بایدها

- برای داشتن خواب کافی (به میزان طبیعی) وقت بگذارید، استراحت کنید و مرتب غذای سالم بخورید.
- مایحتاج خود را به دیگران اطلاع دهید.
- با افراد مورد اعتماد صحبت کنید. لازم نیست همه چیز را به همه افراد بگویید. اما اغلب اوقات به دیگران چیزی نگفتن، کمکی نمی کند.
- در خانه یا در هنگام رانندگی یا سوارکاری مراقب باشید - وقوع حوادث پس از یک واقعه آسیب زا یا استرس زا شایع تر است.
- سعی کنید الزامات بیرونی خود را کم کنید و فعلاً مسئولیت های دیگری را برعهده نگیرید.
- وقت صرف کرده و به جایی بروید که احساس امنیت کنید و با آرامش آنچه را در ذهنتان می گذرد مرور کنید. اگر در حال حاضر احساسات شما بیش از حد قوی هستند، خود را وادار به انجام این کار نکنید.

## نبایدها

- احساسات را در درون خود نگهدارید. با خود فکر کنید آیا صحبت کردن با شخصی که به او اعتماد دارید مفید است یا نه. ممکن است خاطرات بلافاصله فراموش نشوند.
- از بیان احساسات و افکار خودتان یا دیگران خجالت بکشید. احساسات شما واکنشهایی عادی نسبت به رویدادی بسیار استرس زا هستند.
- از افرادی که به آنها اعتماد دارید اجتناب کنید.
- برخی خدمات و سازمان ها وجود دارند که می توانند در هنگام سوگواری از شما و خانواده تان حمایت کنند، از جمله:
- خدمات سوگواری شورای خود را پیدا کنید.

o [gov.uk/find-bereavement-services-from-council](http://gov.uk/find-bereavement-services-from-council)

- اطلاعات و پشتیبانی NHS در مورد سوگواری.

o [nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement](http://nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement)

- راهنمای گام به گام دولت پس از سوگواری.

o [gov.uk/after-a-death](http://gov.uk/after-a-death)

- همه گیری چه تأثیری بر سوگواری و اندوه بجا می گذارد و در حین شیوع چگونه می توان از کودکان حمایت کرد.

o [cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief](http://cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief)

o [cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people](http://cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people)

- o با شماره 08088081677 تماس بگیرید.

- At a Loss اطلاعات و خدمات سراسر انگلستان، و همچنین خدمات مشاوره آنلاین را ارائه می دهد.

o [ataloss.org](http://ataloss.org)

- The Compassionate Friends پس از مرگ فرزند در هر سنی و به هر علتی از خانواده ها حمایت می کند.

o [tcf.org.uk](http://tcf.org.uk)

o با شماره 03451232304 تماس بگیرید

- شبکه سوگواری طفولیت از اطلاعات مناسب برخوردار است و با سازمان های حمایت ملی و محلی مرتبط است.

o [childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://childhoodbereavementnetwork.org.uk)

- پشتیبانی مختص LGBT از این طریق در دسترس است:

o Switchboard - خدمات گوش دادن برای افراد LGBT+ از طریق تلفن، از طریق ایمیل یا پیام رسانی فوری [switchboard.lgbt](http://switchboard.lgbt)

o MindOut - مشاوره و خدمات پشتیبانی آنلاین برای بهبود سلامت روان

و بهزیستی جوامع LGBTQ. [mindout.org.uk](http://mindout.org.uk)

o London Friend - پشتیبانی سلامت روان، از جمله انجمن های پشتیبانی

آنلاین، مشاوره ویدئویی، و برنامه های پیشگیری از بحران سلامت روان را

ارائه می دهد. [londonfriend.org.uk](http://londonfriend.org.uk)

o بنیاد LGBT - مشاوره و دوستیابی، و همچنین خط تلفن کمک رسانی را ارائه

می دهد. [lgbt.foundation](http://lgbt.foundation)

- پشتیبانی مختص BAME از این طریق در دسترس است:

o احتمالاً شورای محلی شما خدمات مختص به BAME را در وب سایت خود

ارائه می دهد.

o گزینه های مشاور BAME که ممکن است از خدمات پشتیبانی دیگری که

انتخاب می کنید در دسترس باشد.

o BAATN (شبکه درمان سیاه پوستان، آفریقایی ها و آسیایی ها) که جامعه

بزرگی متشکل از مشاوران و روانپزشکان دارای پیشینه سیاه پوست،

آفریقایی، آسیایی و کارائیب در انگلستان است. لطفاً توجه داشته باشید که

این خدمات هزینه به دنبال دارد. [baatn.org.uk](http://baatn.org.uk) | 020 3600 0712

در مورد علائم احتمالی اضطراب، افسردگی یا اختلال پس از تروما می توانید با پزشک

عمومی خود یا NHS111 تماس بگیرید. پشتیبانی بیشتر برای این مسائل از طریق

NHS Choices (NHS.uk) یا تماس با Samaritans به شماره 90 90 90 08457 در

دسترس است.

