UK Government

COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે શું કરવું

જો તમે Covid-19 રોગચાળા દરમિયાન કોઈને ગુમાવ્યા હોય તો તમને આ પત્રિકા ઉપયોગી થઈ શકે છે

માહિતી COVID-19 ને લીધે મૃત્યુ અને અન્ય કારણોથી મૃત્યુ બંનેને લાગુ પડે છે. આ માર્ગદર્શન, ઇંગ્લેંડમાં રહેતા લોકો માટે, 'કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે શું કરવું' અને **gov.uk/when-someone-dies** પરની પત્રિકાની માહિતીને પૂર્ણ કરે છે.

આ રાષ્ટ્રીય કટોકટી દરમિયાન શોકગ્રસ્ત પરિવારો, મિત્રો અથવા નજીકના સંબંધીની મદદ માટે આ પત્રિકા મહત્વપૂર્ણ માહિતી શેર કરે છે. તે આગળનાં પગલાંઓ સમજાવે છે, પ્રશ્નોના જવાબો આપે છે અને તમને જે ઉપલબ્ધ છે તે સહાય અને મદદ માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

જ્યારે કોઈ Covid-19 રોગચાળા દરમિયાન મૃત્યુ પામે ત્યારે તે સામાન્ય રીતે પૂછાતા પ્રશ્નોના જવાબો પણ આપે છે. દરેક તત્વ પર વધુ વિગત આ પત્રિકામાં પછીથી મળી શકે છે.

- **શું અંતિમવિધિ હજી પણ રાખી શકાય છે અને તેમાં કોણ હાજરી આપી શકે છે?**
  - અંતિમવિધિ હજી પણ રાખી શકાય છે પરંતુ તે સામાજિક અંતરના પગલાને આધિન છે જે હાલમાં કાર્યરત છે. આનો અર્થ એ કે અંતિમવિધિમાં હાજરી આપનારાઓની સંખ્યા મર્યાદિત હોવી જોઈએ. વધુ સલાહ આ દસ્તાવેજમાં અને **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** પર મળી શકે છે
- **શું અંતિમવિધિ શક્ય તેટલી વહેલી તકે થવી જોઈએ?**
  - હા, આ શક્ય તેટલી વહેલી તકે હાથ ધરવામાં આવવી જોઈએ. આ સગવડ કેવી રીતે કરવી તે અંગેની વધુ સલાહ આ પત્રિકામાં મળી શકે છે.
- **કઈ નાણાકીય સહાય ઉપલબ્ધ છે?**
  - શોકગ્રસ્ત માટે નાણાકીય સહાયની ઘણી શ્રેણી ઉપલબ્ધ છે જેના માટે તમે પાત્ર હોઈ શકો છો. વધુ વિગતો **gov.uk/when-someone-dies** પર મળી શકે છે.

- **હું શોકને માટે સહાય ક્યાંથી મેળવી શકું?**
  - o જ્યારે પણ શોક હોય છે, ત્યારે તે અત્યંત મુશ્કેલ અને પડકારજનક સમય હોઈ શકે છે. આ Covid-19 રોગચાળા દરમિયાન શોક અને દુઃખનો અનુભવ કરનારા લોકો માટે આનાથી પણ વધુ હોવાની સંભાવના છે. મદદ ક્યાં લેવી જોઈએ તે અંગેની માહિતી નીચે અને **gov.uk/coronavirus-funeral-advice** પર સુયોજિત થયેલ છે
- **જો હું અંતિમવિધિમાં હાજરી ન આપી શકું તો હું કેવી રીતે શોક કરી શકું?**
  - o ઓનલાઇન અંતિમવિધિનું આયોજન, સહાનુભૂતિ બતાવવા ઓનલાઇન પુસ્તકો બનાવવા અથવા પછીની તારીખે વધારાના સ્મરણ કરાવનારા પ્રસંગો યોજવા તે એ લોકોની મદદ કરી શકે છે જેઓ અંતિમવિધિમાં ભાગ લઈ શકતા નથી. આ દસ્તાવેજમાં વધારાના સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે.

કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે લેવાના પગલા

1. મૃત્યુની નોંધણી કરો

મૃત્યુને 5 દિવસની અંદર જન્મ, મૃત્યુ અને લગ્નના રજિસ્ટ્રાર સાથે નોંધણી કરવાની જરૂર રહેશે, સિવાય કે મૃત્યુ વિશે મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારને ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હોય.

Covid-19 ફાટી નીકળ્યા દરમ્યાન મૃત્યુ નોંધણીના ફેરફારો પર વિગતો માટે, તમારા સ્થાનિક રજિસ્ટ્રારનો સંપર્ક કરો. **gov.uk/register-a-death** પર તમારી સ્થાનિક ઓફિસને શોધવા માટે માર્ગદર્શન અને સહાયતા મળી શકે છે.

મૃત્યુનાં કારણોનાં તબીબી પ્રમાણપત્ર પર સહી કરનાર ડૉક્ટર, રજિસ્ટ્રારને તમારી સંપર્ક વિગતો આપી શકે છે જેથી તેઓ નોંધણીને માટે વ્યવસ્થા કરવા માટે તમારો સંપર્ક કરી શકે. જો કે, તમે વહેલી તકે નોંધણી ઓફિસનો સંપર્ક કરી શકો છો જેથી નોંધણી પ્રક્રિયા પૂર્ણ થઈ શકે અને તમે અંતિમવિધિની વ્યવસ્થા આગળ ચાલુ કરી શકો.

Covid-19 સમયગાળા દરમિયાન, રજિસ્ટ્રાર દફન અથવા અગ્નિ સંસ્કાર સત્તાને 'દફન અથવા અગ્નિ સંસ્કાર માટેનું પ્રમાણપત્ર' જારી કરશે અને તમારા પસંદ કરેલા અંતિમવિધિ સંચાલકને તેની એક નકલ પણ મોકલી શકે છે. તમારા અંતિમવિધિના સંચાલક તમને અન્ય કોઈપણ સ્વરૂપો વિશે સલાહ આપી શકશે કે જે દફન અથવા અંતિમવિધિ આગળ વધે તે પહેલાં જરૂરી છે.

રજિસ્ટ્રાર તમને મૃત્યુ પ્રમાણપત્રની નકલ અથવા નકલો આપી શકે છે, જેની જો તમને વહીવટ કરવા માટે માલમત્તા હોય તો તમને જરૂર પડશે.

2. અંતિમવિધિની વ્યવસ્થા કરો

Covid-19 ફાટી નીકળ્યા દરમિયાન અંતિમવિધિ આગળ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. અંતિમવિધિ સેવાઓ પ્રદાન કરનારા, જેમ કે અંતિમવિધિ સંચાલકો અને અંતિમવિધિના ગૃહો, ખુલ્લા રહે છે.

અંતિમવિધિનું સંચાલન કરતી સંસ્થાઓ મૃત્યુની વધેલી સંખ્યાનો સામનો કરવામાં સક્ષમ છે તેની ખાતરી કરવા માટે, તે મહત્વનું છે કે **અંતિમવિધિમાં મોડું ન થાય**. અમે સમજીએ છીએ કે આ તમારા માટે કેટલું મુશ્કેલ હશે, તેમ છતાં, દરેકની સલામતી માટે **નજીકના ભવિષ્ય** માટે હાલનું માર્ગદર્શન કાર્યરત રહેશે.

અંતિમવિધિ સામાન્ય રીતે મૃત્યુ નોંધાયા પછી જ થઈ શકે છે. મોટાભાગના લોકો અંતિમવિધિ સંચાલકનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ છતાં તમે જાતે અંતિમસંસ્કારની વ્યવસ્થા કરી શકો છો (જાતે અંતિમસંસ્કારની ગોઠવણ કરવાની સલાહ માટે **naturaldeath.org.uk/** જુઓ). જો તમારે જાતે વ્યવસ્થા કરવી હોય તો સલાહ માટે તમે તમારા સ્થાનિક કાઉન્સિલ કબ્રસ્તાન અને સ્મશાન વિભાગનો સંપર્ક કરી શકો છો.

જો અંતિમવિધિના સંચાલકનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં છો, તો તમે તે કોઈ એકની પસંદગી કરી શકો છો જે નીચેનામાંથી કોઈના સભ્ય છે:

1. અંતિમવિધિના સંચાલકોનું રાષ્ટ્રીય સંગઠન (National Association of Funeral Directors)
2. સાથી અને સ્વતંત્ર અંતિમવિધિના સંચાલકોની રાષ્ટ્રીય સોસાયટી (Society of Allied and Independent Funeral Directors, SAIF)

તમે કોઈપણ અંતિમવિધિના સંચાલકનો ઉપયોગ કરવા માટે પ્રતિબંધિત નથી, અને તેમની સેવાઓ અને કિંમતોની તુલના કરવા માટે ઘણાનો સંપર્ક કરી શકો છો.

કેટલીક સ્થાનિક કાઉન્સિલ અંતિમવિધિ માટેની પોતાની સેવાઓ ચલાવે છે. બ્રિટિશ માનવતાવાદી સંગઠન અને સિવિલ અંતિમવિધિની સંસ્થા, બિન-ધાર્મિક અંતિમવિધિની સેવાઓ વિશેની સલાહમાં પણ મદદ કરી શકે છે.

જો તમે અંતિમવિધિના સંચાલક પસંદ કરો છો, તો મૃતદેહ એકત્રિત કરવામાં આવશે અને અંતિમવિધિના ગૃહે અથવા શબ રાખવાની જગ્યા પર લઈ જવામાં આવશે. Covid-19 ને કારણે **તમારા માટે અંતિમવિધિ ઘરની મુલાકાત લેવાનું હાલમાં શક્ય નથી**. તમારે તમારા અંતિમવિધિના સંચાલક અને સ્થાનિક સત્તાની સલાહનું પાલન કરવું જોઈએ.

તમને **તે ધાર્મિક વિધિઓ અથવા વ્યવહારમાં ભાગ ન લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે જે તમને મૃતદેહ સાથે નજીક સંપર્કમાં લાવે છે**. જ્યાં આસ્થાના પાસાંઓ છે જેમાં શરીર સાથે નજીકનો સંપર્ક શામેલ છે, સંપર્ક **એવા લોકો સુધી મર્યાદિત હોવો જોઈએ જેઓ PPE ના યોગ્ય ઉપયોગમાં તાલીમ પામેલા કોઈની દેખરેખ હેઠળ વ્યક્તિગત**

રક્ષણાત્મક સાધનો (Personal Protective Equipment, PPE) પહેરે છે. તમે તમારા અંતિમવિધિના સંચાલક સાથે ધોવા, કપડાં પહેરવાં અને કોઈ અન્ય ધાર્મિક પાલન આયોજીત કરવા માટે સલામત રીતે મુલાકાત ગોઠવવાની સંભાવના વિશે વાત કરી શકો છો. જો કે, **શબ રાખવાની કોઈ જગ્યાની મુલાકાત શક્ય નથી**. સમુદાયના વિશ્વાસ જૂથો તમને શું કરવાનું શક્ય છે તે વિશે સલાહ આપી શકે છે.

3. સરકારને મૃત્યુ વિશે જાણ કરો

જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે, ત્યારે અમને એકવાર જણાવો (ટેલ અસ વન્સ) સેવા તમને કેન્દ્ર અને સ્થાનિક સરકારી વિભાગો અને જાહેર ક્ષેત્રની પેન્શન યોજનાઓની શ્રેણીને જાણ કરવાની પરવાનગી આપે છે. રજિસ્ટ્રાર તમને અનન્ય સંદર્ભ નંબર પ્રદાન કરશે જ્યારે તમે મૃત્યુની નોંધણી કરાવો અથવા વચગાળાના મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર મેળવશો, તે પછી તમે ટેલિફોન અથવા ઓનલાઇન દ્વારા સેવાઓને ઍક્સેસ કરી શકો છો. વધુ માહિતી માટે **gov.uk/tell-us-once** પર જાઓ.

તમારે બેંક, ઉપયોગિતા કંપનીઓ અને મકાનમાલિકો અથવા હાઉસિંગ એસોસિએશનને અલગથી જાણ કરવાની જરૂર પડશે.

તમે અમને એકવાર જણાવો (ટેલ અસ વન્સ) સેવાને ઍક્સેસ કરી શકશો નહીં જો:

- તમારી સ્થાનિક નોંધણી ઓફિસ અમને એકવાર જણાવો સેવા (ટેલ અસ વન્સ) પ્રદાન કરતી નથી
- તે વ્યક્તિ વિદેશમાં **તે દેશમાં મૃત્યુ પામી જ્યાં અમને એકવાર જણાવો (ટેલ અસ વન્સ) ઉપલબ્ધ નથી**
- ઓનલાઈન સેવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં તમે અસમર્થ છો અથવા તમને મુશ્કેલ લાગે છે

જો તમે અમને એકવાર જણાવો સેવા (ટેલ અસ વન્સ) ઍક્સેસ કરવામાં અસમર્થ છો, તો તમારે સંબંધિત સંગઠનોનો વ્યક્તિગત રૂપે સંપર્ક કરવાની જરૂર રહેશે. આમાં નીચેના શામેલ હોઈ શકે છે:

- HMRC
- રાષ્ટ્રીય વીમા ફાળાની ઓફિસ
- બાળ લાભ માટેની ઓફિસ
- ટેક્સ ક્રેડિટ માટેની ઓફિસ
- કાર્ય અને પેન્શન માટેનો વિભાગ
- પેન્શન ટ્રેસીંગ સેવા / અનુભવી UK (સશસ્ત્ર દળોના પેન્શન માટે)
- ડ્રાઇવર અને વાહન લાઇસન્સિંગ એજન્સી (Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA)

4. અંતિમવિધિની તૈયારી

શોક કરનારાઓમાં, જેઓ તેમના માન આપવા માટે ભેગા થયા છે, Covid-19નું ચેપ ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે સમુદાયો, સંગઠનો અને વ્યક્તિઓને કાર્યવાહી કરવાની ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવે છે, જેમાં તબીબી રીતે સંવેદનશીલ અને ગંભીર બીમારી થવાની સંભાવના ધરાવતા લોકોને સુરક્ષિત રાખવા પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. આ ક્રિયાઓમાં શામેલ છે:

- ઓછામાં ઓછા **2 મીટર** (6 ફુટ) ની સલામત અંતરની ખાતરી વ્યક્તિઓ વચ્ચે જાળવી શકાય તે માટે શક્ય તેટલું ઓછી શોક કરનારાઓની સંખ્યા પર નિયંત્રણ મૂકવું. અંતિમવિધિના સંચાલક, ચેપલ પરિચર અને અંતિમવિધિના કર્મચારીઓની સાથે ફક્ત નીચેના લોકોએ જ હાજર રહેવું જોઈએ:
    - o મૃતકના ઘરના સભ્યો
    - o નજીક કુટુંબના સભ્યો અને/અથવા નજીકના મિત્રો મંજૂરીની મહત્તમ સંખ્યા સુધી હાજર રહી શકે છે.
- **સ્થળનું કદ અને સંજોગો** મહત્તમ સંખ્યાને નિર્ધારિત કરશે જે સમાવિષ્ટ કરી શકાય છે જ્યારે સામાજિક અંતરની સુવિધા પણ સરળ બનાવે છે, પરંતુ સંખ્યાઓ શક્ય ત્યાં સુધી ઘટાડવી જોઈએ. આની ખાતરી કરવા માટે સ્થળોના સંચાલકો સંખ્યા પર સીમા નક્કી કરી શકે છે અને તમારા અંતિમવિધિના સંચાલકને શોક કરનારાઓની મંજૂર કરેલ મહત્તમ સંખ્યાની જાણ કરશે, જેનું તમારે પાલન કરવું જોઈએ.
- શોક કરનારાઓએ **હાથ ધોવાની સ્વચ્છતા** અને ચેપના ફેલાવાને રોકવા અંગેના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.
- અંતિમવિધિ યાત્રામાં જવા માટે અને ભેગા થતી વખતે, શોક કરનારાઓએ **સામાજિક અંતર અંગેની સલાહનું પણ પાલન કરવું જોઈએ.**
- તેમના કુટુંબમાં કોઈક Covid-19 ના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ હોવાને કારણે **14 દિવસથી સ્વ-અલગ થતો હોય** તેવા શોક કરનારાઓને, પરંતુ તેઓ પોતાને લક્ષણવાળું ન હોય તો, સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડવા માટે મૂકવામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ સાથે **તે વ્યક્તિને અંતિમવિધીમાં ભાગ લેવાની સુવિધા આપવી જોઈએ, જો તેઓ એમ કરવા માંગતા હોય.**
- તબીબી રીતે સંવેદનશીલ હોય તેવા અથવા સંરક્ષણની જરૂર હોય તેવા સમૂહમાં હોય તેવા શોક કરનારાઓને પણ સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડવા માટે મૂકવામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ સાથે હાજરી આપવા માટે સુવિધા આપવી જોઈએ

- કોઈ પણ શોક કરનાર, જેને Covid-19 ના લક્ષણો હોય (સતત નવી ઉધરસ અથવા ઉચ્ચ તાપમાન) તેમણે અંતિમવિધિમાં ન આવવું જોઈએ, કારણ કે તેઓ અન્ય લોકો માટે જોખમ ઉભુંકરે છે; આવા સમયે દૂરસ્થ ભાગીદારી ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ

ઘણા પરિવારો પછીની તારીખે અતિરિક્ત સ્મરણ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરી રહ્યાં છે અથવા તો ઓનલાઇન સ્મરણ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે જેથી વધુ શોક કરનારાઓ આદરપૂર્વક સન્માન આપી શકશે. ઓનલાઇન શોક પુસ્તકો પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. વિધિની યોજના બનાવવામાં મદદ, જો તેઓ રૂબરૂમાં ભાગ લેવા સક્ષમ ન હોય તો પણ, શોક કરનારાઓને દિલાસો આપવાની ભાવના લાવી શકે છે.

ઉપસ્થિત લોકોએ મુસાફરી અને સામાજિક અંતર વિશે નવીનતમ સરકારના માર્ગદર્શનની સલાહ લેવી જોઈએ. Tઅંતિમવિધિમાં ભાગ લેનારા લોકો ત્યારે **હોટલનો** ઉપયોગ કરી શકશે જ્યારે ઘરે પરત ફરવું અવ્યવહારુ હશે.

નવીનતમ અંતિમવિધિની સલાહ માટે તમારે તમારી સ્થાનિક સત્તા, અંતિમવિધિ સંચાલક, ધાર્મિક નેતા અને/અથવા **GOV.UK** ની સલાહ લેવી જોઈએ.

5. સંપત્તિ સાથે વ્યવહાર કરવો

જો તમે નજીકના મિત્ર અથવા સંબંધી છો, અથવા વિલના અમલકર્તા છો, તો તમારે મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિની વિલ, પૈસા અને સંપત્તિ સાથે વ્યવહાર કરવો પડી શકે છે.

મૃતકની સંપત્તિ સાથે વ્યવહાર કરવાનો કાનૂની અધિકાર મેળવવા માટે તમારે પ્રોબેટ માટે અરજી કરવાની જરૂર પડી શકે છે. વધુ વિગતો gov.uk/applying-for-probate પર મળી શકે છે.

પ્રોબેટ માટે અરજી કરવાના ભાગ રૂપે, તમારે મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિના પૈસા, મિલકત અને કબજા (‘સંપત્તિ’) નું મૂલ્ય લગાવવું પડશે. સંપત્તિના મૂલ્ય માટે તમારે 3 મુખ્ય કાર્યો પૂર્ણ કરવાની જરૂર છે:

1. વ્યક્તિની માલમિલકત અને દેવા વિશે બેંકો અથવા ઉપયોગિતા પ્રદાતાઓ જેવી સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરો.
2. સંપત્તિના મૂલ્યનો અંદાજ લગાવો. આનાથી તમે HMRC ને મૂલ્યની જાણ કેવી રીતે કરો છો, અને કોઈપણ વારસાઇ વેરાની જાણ કરવા અને ચૂકવણી કરવાની અંતિમ તારીખ પર અસર થશે. મોટાભાગની સંપત્તિઓ પર કર લાગતો નથી.
3. HM મહેસૂલ અને જકાત (HM Revenue and Customs, HMRC) ને મૂલ્યની જાણ કરો.

દરેક તબક્કે વધુ વિગતો અને સમર્થન **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died** પર મળી શકે છે

તમારે સંપત્તિના રેકોર્ડને પણ અપડેટ કરવાની જરૂર રહેશે:

- જ્યારે સંયુક્ત માલિક મૃત્યુ પામે
  - o જ્યારે કોઈ મિલકતનો સંયુક્ત માલિક મૃત્યુ પામે છે, ત્યારે રજિસ્ટરમાંથી તેમનું નામ દૂર કરવા માટે DJP ફોર્મ ભરો.
  - o મૃત્યુ પ્રમાણપત્રની સત્તાવાર નકલ સાથે, HM લેન્ડ રજિસ્ટ્રીને પૂર્ણ કરેલ ફોર્મ મોકલો.
- જ્યારે કોઈ સંપત્તિના એકમાત્ર માલિકનું અવસાન થાય છે, ત્યારે મિલકત સામાન્ય રીતે નીચેનામાંથી કોઈને તબદિલ કરવામાં આવે છે:
  - o સંપત્તિનો વારસો મેળવનાર વ્યક્તિ ('લાભકર્તા' તરીકે ઓળખાય છે)
  - o તૃતીય પક્ષ, ઉદાહરણ તરીકે કોઈએ મિલકત ખરીદી

સંબંધિત કાગળકામની વધુ વિગતો અને લિંક અહીં મળી શકે છે:
www.gov.uk/update-property-records-someone-dies

મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારને મોતની જાણ કરી

ડૉક્ટર ઘણા કારણોસર મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારને મૃત્યુની જાણ કરી શકે છે, આ સહિત:

- મૃત્યુનું કારણ જાણી શકાયું નથી
- મૃત્યુ હિંસક અથવા અકુદરતી હતી
- મૃત્યુ અચાનક અને સમજાવી શકાય તેમ ન હતું

મૃત્યુની સમીક્ષા કરનાર નક્કી કરી શકે છે કે તે વ્યક્તિનું મૃત્યુ કેવી રીતે થયું તે શોધવા માટે પોસ્ટ મોર્ટમ પરીક્ષાની જરૂર છે. આ કાં તો હોસ્પિટલ અથવા સાર્વજનિક શબ રાખવાની જગ્યામાં પણ કરી શકાય છે. પોસ્ટ મોર્ટમ પરીક્ષા પછી, જો મૃતદેહને કોઈ મૃત્યુવિષયક તપાસ વિના બહાર લાવવામાં આવે, તો મૃત્યુની સમીક્ષા કરનાર મૃત્યુનું કારણ જણાવતા રજિસ્ટ્રારને એક ફોર્મ ('પિંક ફોર્મ - ફોર્મ 100B') મોકલશે. મૃત્યુની સમીક્ષા કરનાર મૃતદેહના અંતિમ સંસ્કાર કરવા માંગતા હોય તો, 'મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારનું પ્રમાણપત્ર - દહન સંસ્કાર સંબંધી ફોર્મ 6' સ્મશાન અધિકારીને પણ મોકલશે અથવા જો મૃતદેહને દફનાવવો હોય તો 'મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારનો દફન માટેનો ઓર્ડર' મોકલશે. પછી તમે મૃત્યુ નોંધણી કરી શકો છો અને મૃત્યુ પ્રમાણપત્રની નકલો મેળવી શકો છો.

મૃત્યુનાં કારણો હજી અજાણ્યા છે, અથવા જો તે વ્યક્તિ હિંસક અથવા અકુદરતી મૃત્યુ પામી હોય અથવા જેલ અથવા પોલીસ કસ્ટડીમાં મૃત્યુ પામી હોય, તો મૃત્યુની સમીક્ષા કરનારે મૃત્યુવિષયક તપાસ કરવી જ જોઇએ.

- મૃત્યુવિષયક તપાસ ન થાય ત્યાં સુધી તમે મૃત્યુની નોંધણી કરી શકતા નથી.
- મૃત્યુની સમીક્ષા કરનાર, વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી છે તે સાબિત કરવા માટે વચગાળાના મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર આપી શકે છે. તમે સંગઠનોને મૃત્યુ વિશે જણાવી શકો છો અને પ્રોબેટ માટે અરજી કરી શકો છો.
- જ્યારે મૃત્યુવિષયક તપાસ પૂર્ણ થાય છે ત્યારે મૃત્યુની સમીક્ષા કરનાર રજિસ્ટ્રારને કહેશે કે રજીસ્ટરમાં શું મૂકવું.

શોક માટેની સહાય

જ્યારે પણ કોઈ મિત્ર અથવા પ્રિયજનનું અવસાન થાય છે, ત્યારે તે ખૂબ જ મુશ્કેલ અને પડકારજનક સમય હોઈ શકે છે. આ Covid-19 રોગચાળા દરમિયાન શોક અને દુ:ખનો અનુભવ કરનારા લોકો માટે આનાથી પણ વધુ હોવાની સંભાવના છે

શોકગ્રસ્ત લોકો આઘાત સાથે સંઘર્ષ કરી શકે છે, ફક્ત શોકની જ નહીં પરંતુ સામાજિક અંતરનાં પગલાંનો અર્થ એ છે કે તેઓ ઇચ્છે તે રીતે તેઓને વિદાય ન આપી શકે. આ એકલા અલગ પડનારાઓ માટે ખાસ કરીને મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, અને સામાન્ય સહાય નેટવર્કથી કનેક્ટ કરવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

શોકને નેવિગેટ કરવાની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે, તમે નીચેની સલાહને અનુસરવાની ઇચ્છા કરી શકો છો:

આટલું કરવું

- ઊંઘ (તમારી સામાન્ય માત્રા) મેળવવા માટે સમય કાઢો, આરામ કરો અને નિયમિત અને આરોગ્યપ્રદ રીતે ખાઓ.
- લોકોને તમને શું જોઈએ છે તે કહો.
- તમે વિશ્વાસ કરો છો તેવા લોકો સાથે વાત કરો. તમારે દરેકને દરેક વસ્તુ કહેવાની જરૂર નથી પરંતુ કોઈને કંઈ પણ કહેવું નહીં તે ઘણીવાર મદદરૂપ થતું નથી.
- ઘરે અથવા વાહન ચલાવતી વખતે અથવા સવારી વખતે કાળજી લો - આઘાતજનક અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટના પછી અકસ્માતો વધુ જોવા મળે છે.
- તમારા પર બહારની માગણીઓ ઓછી કરવાનો પ્રયાસ કરો અને થોડા સમય માટે વધારાની જવાબદારીઓ ન લેશો.
- એવી જગ્યા પર જવા માટે સમય કાઢો જ્યાં તમને સલામત લાગે અને શાંતિથી તમારા મનમાં જે બન્યું છે તેનું નિરીક્ષણ કરો. જો આ ક્ષણે લાગણીઓ ખૂબ પ્રબળ હોય તો તમારી જાતને આ કરવા માટે દબાણ ન કરો.

આ ન કરો

- લાગણીઓને દબાવી રાખવી નહીં. તમે જેનો વિશ્વાસ કરો છો તે કોઈની સાથે તેમના વિશે વાત કરવામાં મદદરૂપ થશે કે નહીં તે વિશે વિચારો. યાદો તરત જ લુપ્ત થઈ શકે નહીં.
- તમારી ભાવનાઓ અને વિચારોથી, અથવા બીજાના વિચારોથી મૂંઝવણ અનુભવો. તે ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ ઘટના માટે સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ છે.
- જે લોકો પર તમે વિશ્વાસ કરો છો તેને ટાળો.

નીચેના સહિત, સંખ્યાબંધ સેવાઓ અને સંસ્થાઓ છે જે શોક દરમિયાન તમને અને તમારા પરિવારને સહાય આપી શકે છે:

- તમારી કાઉન્સિલમાંથી શોકની સેવાઓ મેળવો.
  - **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- શોક પર NHS ની માહિતી અને સહાય.
  - **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- શોક પછી સરકારી પગલું-દર-પગલું માર્ગદર્શિકા.
  - **gov.uk/after-a-death**
- ક્રૂઝ બિરીવ્મન્ટ કેર પાસે કેવી રીતે શોક અને દુ:ખ આ રોગચાળા દ્વારા અસરગ્રસ્ત થઈ શકે છે અને કેવી રીતે ફેલાવા વખતે બાળકોને સહાય આપવી, તેના પર સંસાધનો છે.
  - **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - 0808 808 1677 પર કૉલ કરો
- ઍટ અ લૉસ સમગ્ર યુકેમાં સાઇનપોસ્ટિંગ અને સેવાઓ, તેમજ ઓનલાઇન પરામર્શ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.
  - **ataloss.org**

- કરુણાભર્યા મિત્રો (ધ કમ્પેન્સનેટ ફ્રેન્ડ્ઝ) કોઈપણ વયના અને કોઈપણ કારણોસરના બાળકના મૃત્યુ પછી પરિવારોને સહાય આપે છે.
  - **tcf.org.uk**
  - 0345 123 2304 પર કૉલ કરો
- બાળપણના શોકના નેટવર્ક (ચાઇલ્ડહૂડ બેરીવમેન્ટ નેટવર્ક) પાસે રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક સહાયક સંસ્થાઓની માહિતી અને લિંક છે.
  - **childhoodbereavementnetwork.org.uk**
- LGBT વિશિષ્ટ સહાય આમાંથી ઉપલબ્ધ છે:
  - સ્વીચબોર્ડ - LGBT+ લોકો માટે ફોન પર, ઇમેઇલ દ્વારા અને ત્વરિત મેસેજિંગ દ્વારા સાંભળવાની સેવા **switchboard.lgbt**
  - માઇન્ડઆઉટ - LGBTQ સમુદાયોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારણા માટે હિમાયત અને ઓનલાઇન સહાય સેવાઓ. **mindout.org.uk**
  - લંડન ફ્રેન્ડ - ઓનલાઇન સાથી કાર્યકર સહાય મંચ, વિડિઓ પરામર્શ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંકટ નિવારણ યોજનાઓ સહિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય પ્રદાન કરે છે. **londonfriend.org.uk**
  - LGBT ફાઉન્ડેશન - સલાહ અને ભાવનાત્મક સહાયક સંબંધ, તેમજ એક હેલ્પલાઇન આપે છે. **lgbt.foundation**
- BAME વિશિષ્ટ સહાય આમાંથી ઉપલબ્ધ છે:
  - તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલ કે જેની વેબસાઇટ પર BAME વિશિષ્ટ સેવાઓ હોઈ શકે છે.
  - BAME કાઉન્સેલર વિકલ્પો કે જે તમે પસંદ કરો છો તેમાંથી કોઈપણ સહાય સેવામાંથી ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.
  - BAATN (બ્લેક, આફ્રિકન અને એશિયન થેરાપી નેટવર્ક - Black, African and Asian Therapy Network) જે યુકેમાં બ્લેક, આફ્રિકન, એશિયન અને કેરેબિયન હેરિટેજના સલાહકારો અને મનોચિકિત્સકોના વિશાળ સમુદાયનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કૃપા કરીને ધ્યાન આપશો કે આ સેવામાં ફી લેવામાં આવે છે. **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

અસ્વસ્થતા, હતાશા, અથવા પોસ્ટ ટ્રોમેટિક ડિસઓર્ડરના સંભવિત લક્ષણો વિશે તમે તમારા GP અથવા NHS111 નો સંપર્ક કરી શકો છો. આ મુદ્દાઓ માટે અતિરિક્ત સહાય NHS પસંદગીઓ (**NHS.uk**) દ્વારા ઉપલબ્ધ છે અથવા સેમેરીટન્સને 08457 90 90 90 પર કૉલ કરો.