



UK Government

**CO ZROBIĆ,
GDY KTOŚ
UMRZE W
CZASIE
PANDEMII
COVID-19**

Jeśli straci Pan/Pani kogoś bliskiego w czasie pandemii Covid-19, informacje zawarte w niniejszej ulotce mogą okazać się przydatne.

Informacje te odnoszą się zarówno do zgonów spowodowanych Covid-19, jak i zgonów z innych przyczyn. Niniejsze wytyczne dla osób mieszkających w Anglii stanowią uzupełnienie informacji zamieszczonych w ulotce „Co zrobić, gdy ktoś umiera” oraz na stronie **gov.uk/when-someone-dies**.

Ulotka dostarcza ważnych informacji, które pomogą pogrążonym w żałobie członkom najbliższej rodziny, przyjaciółom i krewnym podjąć ważne decyzje w czasie ogólnokrajowego kryzysu. Opisano w niej kolejne działania, odpowiedziano na pytania i wyjaśniono, jak skorzystać z dostępnej pomocy.

Zawiera ona także odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące zgonów w czasie pandemii Covid-19. Bardziej szczegółowe omówienie każdego problemu zamieszczono w dalszej części ulotki.

- **Czy pogrzeby mogą nadal się odbywać i kto może w nich uczestniczyć?**

- o Pogrzeby mogą nadal się odbywać, ale uczestnicy ceremonii podlegają obowiązującemu obecnie nakazowi zachowania dystansu społecznego. Oznacza to, że w pogrzebie może brać udział ograniczona liczba osób. Więcej informacji można znaleźć w niniejszym dokumencie oraz na stronie **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**

- **Czy pogrzeby powinny odbywać się jak najszybciej?**

- o Tak, należy organizować je jak najwcześniej. Więcej informacji o tym, jak można usprawnić ich organizację, zamieszczono w niniejszej ulotce.

- **Jaka pomoc finansowa jest dostępna?**

- o Dla osób w żałobie są dostępne różne formy pomocy finansowej, do której może się Pan/Pani kwalifikować. Więcej informacji można znaleźć na stronie **gov.uk/when-someone-dies**.

• **Gdzie mogę otrzymać wsparcie dla osób w żałobie?**

- o Żałoba po stracie bliskiej osoby może być niezwykle trudnym okresem. Tym trudniejszy może być dla osób, którym przychodzi przeżywać żałobę i ból w czasie pandemii Covid-19. Informacje o tym, gdzie szukać pomocy, zamieszczono poniżej i na stronie **gov.uk/coronavirus-funeral-advice**

• **Jak mogę opłakiwać bliską mi osobę, jeśli mój udział w pogrzebie jest wykluczony?**

- o Dla osób, które nie mogą wziąć udziału w pogrzebie, pomocą mogą być transmisje online z pogrzebu, internetowe księgi kondolencyjne lub organizacja uroczystości żałobnych w późniejszym terminie. Dodatkowe sugestie zamieszczono w dalszej części dokumentu.

Co należy zrobić, gdy ktoś umrze

1. Zarejestrować zgon

Jeśli zgon nie został zgłoszony koronerowi, w ciągu 5 dni musi zostać zarejestrowany w urzędzie stanu cywilnego.

Informacje o zmienionych na czas epidemii Covid-19 zasadach rejestracji zgonów można uzyskać w lokalnym urzędzie stanu cywilnego. Wytyczne i informacje pomocne przy wyszukiwaniu lokalnego urzędu zamieszczono na stronie **gov.uk/register-a-death**.

Lekarz, który podpisał świadectwo zgonu mógł przekazać Pana/Pani dane kontaktowe urzędowi stanu cywilnego i wobec tego jego pracownik może zwrócić się do Pana/Pani w sprawie rejestracji. Może jednak Pan/Pani skontaktować się z urzędem stanu cywilnego wcześniej, aby szybciej zakończyć procedurę rejestracji i przystąpić do organizacji pogrzebu.

W czasie trwania pandemii Covid-19 urząd stanu cywilnego wystawia „zaświadczenie do celów pogrzebania ciała lub kremacji” dla zakładu przeprowadzającego pogrzeb lub kremację, kopię tego zaświadczenia może także otrzymać wybrany przez Pana/Panią przedsiębiorca pogrzebowy. Przedsiębiorca pogrzebowy poinformuje Pana/Panią o innych formularzach, które są potrzebne, aby można było przystąpić do kremacji lub pogrzebania ciała.

Urząd stanu cywilnego może wystawić kopię lub kopie świadectwa zgonu, które będą potrzebne, jeśli istnieje masa majątkowa do zarządzania.

2. Organizacja pogrzebu

W czasie epidemii Covid-19 pogrzeby są nadal organizowane. Instytucje świadczące usługi pogrzebowe, takie jak zakłady i domy pogrzebowe, pozostają otwarte.

Ważne jest, aby **nie zwlekać z organizacją pogrzebów**, dzięki temu zakłady pogrzebowe będą mogły poradzić sobie ze zwiększoną liczbą zgonów. Rozumiem, że to dla Pana/Pani trudne, ale dla bezpieczeństwa nas wszystkich w **przewidywalnej przyszłości** będą obowiązywać aktualne wytyczne.

Zwykle pogrzeb może zostać przeprowadzony dopiero po zarejestrowaniu zgonu. Większość osób korzysta z usług zakładów pogrzebowych, ale można też zorganizować pogrzeb samodzielnie (zob. informacje na stronie **naturaldeath.org.uk/** dotyczące o samodzielnej organizacji pogrzebu). Osoby pragnące zająć się samodzielnie organizacją pogrzebu mogą także zwrócić się o poradę do zarządu lokalnego cmentarza i wydziału ds. kremacji.

W przypadku korzystania z usług zakładu pogrzebowego, można wybrać zakład, który należy do:

1. National Association of Funeral Directors (Krajowego Stowarzyszenia Zakładów Pogrzebowych) lub
2. National Society of Allied and Independent Funeral Directors (SAIF) (Krajowego Towarzystwa Stowarzyszonych i Samodzielnych Zakładów Pogrzebowych)

Jeśli nie musi Pan/Pani korzystać z usług konkretnego zakładu pogrzebowego, może Pan/Pani porównać zakresy usług i ceny oferowane przez kilka zakładów.

Niektóre gminy prowadzą własne zakłady pogrzebowe. British Humanist Association (Brytyjskie Towarzystwo Humanistyczne) oraz Institute of Civil Funerals (Instytut Pogrzebów Świeckich) mogą udzielić porad dotyczących niereligijnych uroczystości pogrzebowych.

Jeśli wybierze Pan/Pani zakład pogrzebowy, ciało zostanie zabrane i przewiezione do domu pogrzebowego lub kostnicy. Z powodu trwającej epidemii Covid-19 **wizyta w domu pogrzebowym jest niemożliwa**. Należy stosować się do wskazówek wybranego domu pogrzebowego i władz lokalnych.

Zaleca się, **aby nie brać udziału w obrzędach lub praktykach, w czasie których dochodzi do zbliżania się do zwłok**. Jeśli praktyki religijne wymagają kontaktu ze zwłokami, kontakt ten należy **ograniczyć do żałobników stosujących środki ochrony indywidualnej (ŚOI)** pod nadzorem osoby

przeszkolonej w zakresie ich prawidłowego używania. Może Pan/Pani porozmawiać z dyrektorem zakładu pogrzebowego o możliwości bezpiecznej wizyty w związku z myciem i ubieraniem zwłok oraz przeprowadzenia innych praktyk religijnych. Wizyta **w kostnicy jest jednak czasem niemożliwa**. Porad na temat tego, co można zrobić, udzielają także środowiskowe organizacje religijne.

3. Zawiadomić władze o zgonie

Usługa Tell Us Once umożliwia informowanie urzędów centralnych i lokalnych oraz różnych programów emerytalnych o zgonie. Gdy zarejestruje Pan/Pani zgon lub uzyska tymczasowe świadectwo zgonu, urząd stanu cywilnego wyda Panu/Pani niepowtarzalny numer referencyjny, umożliwiający dostęp do usługi przez telefon lub internet. Więcej informacji można uzyskać na stronie **gov.uk/tell-us-once**.

Oprócz tego będzie Pan/Pani musiał(a) także poinformować banki, przedsiębiorstwa użyteczności publicznej oraz właścicieli nieruchomości lub administrację mieszkaniową.

Nie będzie Pan/Pani mógł/mogła uzyskać dostępu do usługi Tell us Once, jeśli:

- Pana/Pani lokalny urząd stanu cywilnego nie oferuje takiej usługi;
- zgon nastąpił za granicą, w **kraju, w którym usługa Tell Us Once jest nie dostępna**;
- nie potrafi Pan/Pani korzystać z serwisu online lub ma z tym trudności.

Jeśli nie będzie Pan/Pani mógł/mogła uzyskać dostępu do usługi Tell Us Once, będzie Pan/Pani musiał(a) skontaktować się z odpowiednimi instytucjami indywidualnie. Mogą do nich należeć:

- HMRC (Urząd Podatkowy i Celny Jej Królewskiej Mości)
- National Insurance Contributions Office (Krajowy Zakład Ubezpieczeń Społecznych)
- Child Benefit Office (Urząd ds. Zasiłków dla Dzieci)
- Tax Credit Office (Urząd ds. Ulg Podatkowych)
- Department for Work and Pensions (Wydział Pracy i Ubezpieczeń Społecznych)
- Pension Tracing Service / Veterans UK (Serwis sprawdzania emerytur/weterani brytyjscy) (w przypadku emerytur wojskowych)
- Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) (Urząd ds. Rejestracji Kierowców i Pojazdów Mechanicznych)

4. Przygotowania do pogrzebu

Zdecydowanie zalecamy władzom lokalnym, organizacjom i osobom indywidualnym podjęcie działań ograniczających ryzyko rozprzestrzeniania się Covid-19 wśród zebranych żałobników i poświęceniu szczególnej uwagi na ochronę osób, które są narażone z powodów klinicznych i u których zakażenie mogłoby być przyczyną poważnej choroby. Do tych działań należą:

- ograniczenie liczby uczestników pogrzebu, aby możliwe było zapewnienie bezpiecznych odległości co najmniej **2 metrów** (6 stóp) między poszczególnymi osobami. Oprócz pracownika zakładu pogrzebowego, pracownika kaplicy cmentarnej i pracowników pogrzebowych w pogrzebie powinni brać udział wyłącznie:
 - o członkowie gospodarstwa domowego, w którym mieszkała osoba zmarła;
 - o członkowie najbliższej rodziny i bliscy przyjaciele mogą uczestniczyć w liczbie nie większej niż maksymalna dopuszczalna liczba.
- Maksymalna dopuszczalna liczba uczestników zależy od **wielkości obiektu i panujących w nim warunków**, przy czym musi być zachowana możliwość zachowania dystansu społecznego, ale liczbę osób biorących udział w ceremonii należy maksymalnie ograniczyć. Osoby zarządzające obiektem mogą nałożyć ograniczenia na liczbę uczestników, aby zagwarantować spełnienie tych wymagań, Pana/Pani przedsiębiorca pogrzebowy zostanie poinformowany o maksymalnej dopuszczalnej liczbie żałobników, której należy przestrzegać.
- Uczestnicy pogrzebu powinni stosować się do wytycznych dotyczących **mycia rąk** i zapobiegania rozprzestrzenianiu się zakażenia.
- Powinni oni także stosować się do wytycznych dotyczących **zachowania dystansu społecznego w czasie dojazdu na ceremonię pogrzebową i powrotu z niej**.
- Żałobnicy, którzy przebywają w **14-dniowej izolacji domowej** z powodu choroby członka ich gospodarstwa domowego i występowania u niego objawów Covid-19, ale którzy sami nie mają objawów, mogą **osobiście uczestniczyć w pogrzebie**, jeśli tego chcą, pod warunkiem zachowania procedur minimalizujących ryzyko przenoszenia zakażenia.
- Osoby, które są **szczególnie narażone na zakażenie z powodów klinicznych lub są w grupie objętej ochroną, także mogą wziąć udział w ceremonii** przy zachowaniu procedur minimalizujących ryzyko przenoszenia zakażenia.

- Żaden z żałobników, u których **występują objawy Covid-19 (ciągły kaszel od niedawna lub wysoka temperatura), nie powinien uczestniczyć w pogrzebie**, ponieważ stanowi zagrożenie dla innych; należy rozważyć uczestnictwo zdalne .

Wiele rodzin planuje **dodatkowe uroczystości w późniejszym terminie lub organizuje je online**, aby więcej osób mogło oddać cześć pamięci zmarłej osobie. Przydatne mogą okazać się internetowe księgi kondolencyjne. Pomaganie przy planowaniu ceremonii, nawet jeśli nie ma możliwości wzięcia w niej udziału, może przynieść ulgę osobom opłakującym zmarłą osobę.

Uczestnicy pogrzebu powinni zapoznać się z najnowszymi wytycznymi rządowymi dotyczącymi podróży i dystansu społecznego. Osoby uczestniczące w pogrzebach będą mogły korzystać z **hoteli**, jeśli natychmiastowy powrót do domu będzie niepraktycznym rozwiązaniem.

W lokalnym urzędzie, u przedsiębiorcy pogrzebowego lub przedstawiciela wspólnoty religijnej i/lub na stronie **GOV.UK** należy sprawdzić najnowsze zalecenia dotyczące pogrzebów.

5. Postępowanie z masą majątkową

Jeśli był Pan/Pani bliskim przyjacielem/przyjaciółką, krewnym/krewną osoby zmarłej lub wykonawcą testamentu, być może będzie Pan/Pani musiał(a) zająć się sprawami testamentu, pozostawionych pieniędzy i nieruchomości.

Może się okazać, że zarządzanie masą spadkową będzie wymagać złożenia wniosku o poświadczenie autentyczności testamentu. Więcej informacji można znaleźć na stronie gov.uk/applying-for-probate.

W ramach ubiegania się o poświadczenie autentyczności testamentu będzie Pan/Pani musiał(a) określić wartość pieniędzy, nieruchomości i ruchomości („masy spadkowej”) osoby zmarłej. W celu dokonania wyceny masy spadkowej należy wykonać 3 ważne czynności:

1. Skontaktować się z takimi instytucjami jak banki i dostawcy mediów i dowiedzieć się o aktywa i długi osoby zmarłej.
2. Oszacować wartość masy spadkowej. Szacunkowa wartość masy spadkowej będzie mieć wpływ na sposób jej zgłaszania do HMRC oraz terminy takiego zgłoszenia i zapłacenia podatku spadkowego. Większość spadków nie podlega opodatkowaniu.

3. Wartość masy spadkowej należy zgłosić do Urzędu Podatkowego i Celnego Jej Królewskiej Mości (HMRC).

Dodatkowe informacje i pomoc na każdym etapie procedury można uzyskać na stronie **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died**

Konieczna będzie także aktualizacja dokumentacji dotyczącej nieruchomości:

- Jeśli umrze współposiadacz.
 - Jeśli umrze współwłaściciel nieruchomości, należy wypełnić formularz DJP, aby spowodować usunięcie z rejestru nazwiska zmarłej osoby.
 - Wypełniony rejestr, wraz z urzędową kopią świadectwa zgonu, należy wysłać do Rejestru Gruntów JKM.
- Jeśli osoba zmarła jest jedynym właścicielem nieruchomości, nieruchomość zwykle przechodzi na własność:
 - osoby dziedziczącej nieruchomość (nazywanej spadkobiercą) lub
 - strony trzeciej, na przykład kogoś nabywającego nieruchomość.

Więcej informacji i łącza do odpowiednich dokumentów zamieszczono na stronie: **www.gov.uk/update-property-records-someone-dies**

Zgony zgłaszane do koronera

Lekarz może zgłosić zgon do koronera z różnych powodów, takich jak:

- przyczyna zgonu jest nieznaną,
- śmierć nastąpiła gwałtownie lub nie z przyczyn naturalnych,
- śmierć była nagła i niewyjaśniona.

Koroner może zdecydować, że konieczne jest przeprowadzenie sekcji zwłok w celu wyjaśnienia, w jaki sposób doszło do zgonu. Może ona zostać przeprowadzona w szpitalu lub w publicznej kostnicy. Po sekcji zwłok, jeśli ciało zostaje wydane bez dochodzenia przyczyny zgonu, koroner wysyła do urzędu stanu cywilnego formularz („różowy formularz – formularz 100B”), który zawiera informację o przyczynie zgonu. Koroner wysyła także „Zaświadczenie koronera – formularz Kremacja 6” do instytucji zajmującej się kremacją, jeśli ciało ma zostać skremowane lub „Zaświadczenie koronera – formularz Pogrzebanie”, jeśli ciało ma zostać pogrzebane. Może Pan/Pani wtedy zarejestrować zgon i uzyskać kopię świadectwa zgonu.

Jeśli przyczyna zgonu jest nadal nieznana lub jeśli zgon był nagły, lub nie nastąpił z przyczyn naturalnych, lub jeśli do zgonu doszło w więzieniu lub areszcie, koroner musi przeprowadzić dochodzenie w sprawie przyczyn zgonu.

- Zgon można zarejestrować dopiero po zakończeniu takiego dochodzenia.
- Koroner może wystawić tymczasowe świadectwo zgonu, potwierdzające, że nastąpił zgon. Może ono posłużyć do powiadomienia odpowiednich instytucji o zgonie i wystąpienia o potwierdzenie autentyczności testamentu.
- Po zakończeniu dochodzenia koroner poinformuje urząd stanu cywilnego, co należy wpisać do rejestru.

Wsparcie w okresie żałoby

Zawsze, gdy traci się przyjaciela lub kogoś bliskiego, nadchodzą bardzo trudne chwile. Tym trudniejsze mogą być one dla osób, którym przyjdzie przeżywać żałobę i ból w czasie pandemii Covid-19.

Ludzie oplakujący bliskich mogą zmagać się z szokiem nie tylko z powodu straty bliskiej osoby, ale i ograniczeń związanych z dystansem społecznym, oznaczających, że nie mogą pożegnać się z bliską sobie osobą w taki sposób, w jaki by chcieli. Może to być szczególnie trudne dla osób przebywających w izolacji, zwłaszcza, że kontakty z dotychczasowymi sieciami wsparcia mogą być trudniejsze.

Poniższe rady mogą okazać się dla Pana/Pani pomocne w radzeniu sobie w trudnych chwilach żałoby:

Należy

- Przeznaczyć odpowiednio dużo czasu na sen (tyle, co zwykle), odpoczynek i relaks oraz odżywiać się regularnie i zdrowo.
- Mówić ludziom, czego się potrzebuje.
- Rozmawiać z osobami godnymi zaufania. Nie trzeba mówić wszystkiego wszystkim, ale niemówienie niczego nie pomaga.
- Zachować ostrożność w domu i w czasie prowadzenia samochodu lub motocykla – po traumatycznych lub stresujących przeżyciach częściej dochodzi do wypadków.
- Próbować ograniczać wymagania wobec Pana/Pani i na razie nie podejmować się dodatkowych obowiązków.

- Znaleźć czas, aby udać się do miejsca, w którym czuje się Pan/Pani bezpiecznie i spokojnie przeanalizować to, co się stało. Nie zmuszać się do tego, jeśli uczucia są teraz zbyt silne.

Nie należy

- Zapijać tych uczuć. Należy zastanowić się, czy nie byłoby dobrze porozmawiać o nich z kimś godnym zaufania. Wspomnienia mogą nie zniknąć natychmiast.
- Wstydzić się swoich uczuć i myśli ani uczuć i myśli innych osób. Są to zwykłe reakcje na bardzo stresującą sytuację.
- Unikać osób, którym się ufa.

Istnieją różne serwisy i organizacje, które mogą pomóc Panu/Pani i Pana/Pani rodzinie w czasie żałoby, w tym:

- Znaleźć firmy w Pana/Pani gminie, świadczące usługi dla osób w żałobie.
 - o **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- NHS – informacje i wsparcie w żałobie.
 - o **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- Rządowe wskazówki krok po kroku na czas po stracie bliskiej osoby.
 - o **gov.uk/after-a-death**
- Organizacja Cruse Bereavement Care posiada materiały informujące, jak na ból związany ze stratą bliskiej osoby może wpłynąć obecna pandemia i jak pomagać dzieciom w czasie jej trwania.
 - o **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
 - o **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
 - o Należy zadzwonić pod numer 0808 808 1677.
- Organizacja At a Loss dostarcza wskazówek i świadczy usługi w całym Zjednoczonym Królestwie, proponuje ponadto usługi doradcze online.
 - o **ataloss.org**

- Organizacja Compassionate Friends oferuje pomoc rodzinom po stracie dziecka, niezależnie od jego wieku i przyczyny śmierci.

- o **tcf.org.uk**

- o Należy zadzwonić pod numer 0345 123 2304.

- Childhood Bereavement Network posiada informacje o ogólnokrajowych i lokalnych organizacjach pomocowych, a także łączy do stron tych organizacji.

- o **childhoodbereavementnetwork.org.uk**

- Pomoc przeznaczoną specjalnie dla osób LGBT można uzyskać od:

- o Switchboard – serwisu, który wysłuchuje problemów osób LGBT+, kontakt przez telefon, e-mail i komunikatory **switchboard.lgbt**

- o MindOut – usługi rzecznictwa i pomoc mająca na celu doprowadzenie do poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia społeczności LGBTQ.

- o **mindout.org.uk**

- o London Friend – oferuje pomoc dotyczącą zdrowia psychicznego, w tym koleżeńskie fora wsparcia online, doradztwo wideo i plany zapobiegające kryzysom zdrowia psychicznego. **londonfriend.org.uk**

- o Fundacja LGBT – oferuje doradztwo i psychoterapię indywidualną, dysponuje też infolinią. **lgbt.foundation**

- Specjalistyczną pomoc dla mniejszości etnicznych można uzyskać od:

- o Pana/Pani lokalna gmina może zamieszczać na swojej stronie informacje o konkretnych usługach dla mniejszości etnicznych.

- o Porady od osoby reprezentującej mniejszości etnicznej można uzyskać w dowolnym, wybranym przez siebie serwisie pomocowym.

- o Sieć BAATN (sieć terapeutyczna dla osób czarnoskórych, Afrykanów i Azjatów), która reprezentuje dużą społeczność psychologów i psychoterapeutów czarnoskórych, pochodzenia afrykańskiego, azjatyckiego i karaibskiego w Zjednoczonym Królestwie. Proszę pamiętać, że ten serwis nie jest bezpłatny. **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

Można skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub NHS111 w sprawie ewentualnych objawów zaniepokojenia, depresji lub stresu pourazowego.

Dodatkową pomoc w tych kwestiach można uzyskać za pośrednictwem organizacji NHS Choices (**NHS.uk**) lub dzwoniąc do Samaritans pod numer 08457 90 90 90.

Niniejsze porady odnoszą się do Anglii. Istnieje również serwis pomocowy dla mieszkańców Szkocji, Irlandii Północnej i Walii.