UK Government

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ, ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 'ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ **gov.uk/when-someone-dies** 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰਕ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤੱਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਕੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?**
  - ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **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**
- **ਕੀ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?**
  - ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕਿਹੜੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?**
  - ਸੋਗ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ **gov.uk/when-someone-dies.**
- **ਮੈਨੂੰ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਥਿੋਂ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ?**
  - ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-

19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ **gov.uk/coronavirus-funeral-advice**

- **ਜੇ ਮੈਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**
  - ਆੱਨਲਾਇਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਰੱਖਣ, ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਆੱਨਲਾਇਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

1. ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

ਜਦ ਤੱਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੋਰੋਨਰ (ਸ਼ੱਕੀ ਮੌਤ ਦੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਨੂੰ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਨਮ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **gov.uk/register-a-death** ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 'ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ' ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

2. ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮਸ ਖੁੱਲੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ **ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ**। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ **ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ** ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ।

ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਖੁਦ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **naturaldeath.org.uk/** ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਕਬਰਸਤਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ:

1. ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼
2. ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਅਲਾਇਡ ਐਂਡ ਇੰਡਪੈਂਡੈਂਟ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ (SAIF)

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅੰਤਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਿਊਮੈਨਿਸਟ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਿਵਲ ਫਿਊਨਰਲਸ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਘਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਘਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ**। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ **ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ**। ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ PPE ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, **ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੁਰਦਾਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ**। ਭਾਈਚਾਰਕ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

3. ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

'ਟੈੱਲ ਅਸ ਵਨਸ' (Tell Us Once) ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਅੰਤਰਿਮ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਹਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆੱਨਲਾਇਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **gov.uk/tell-us-once**'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਂਕਾਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਜਾਂ ਹਾਉਸਿੰਗ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਲ ਅਸ ਵਨਸ (Tell us Once) ਸੇਵਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਰਜਿਸਟਰ ਆੱਫਿਸ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੱਸੋ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ **ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿੱਥੇ 'ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਲ ਅਸ ਵਨਸ' ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ**
- ਤੁਸੀਂ ਆੱਨਲਾਇਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਲ ਅਸ ਵਨਸ' ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- HMRC
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ ਆੱਫਿਸ
- ਚਾਈਲਡ ਬੈਨਿਫਿਟ ਆੱਫਿਸ
- ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਆੱਫਿਸ
- ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ/ਵੈਟਰਨਜ਼ ਯੂਕੇ (ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਲਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ)
- ਡਰਾਈਵਰ ਐਂਡ ਵ੍ਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (DVLA)

4. ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ-ਤੋਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **2 ਮੀਟਰ** (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਚੈਪਲ ਅਟੈਂਡੰਟ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਿਰਫ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
    - ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
    - ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸਥਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ** ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਸੀਮਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ **ਹੱਥ ਧੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਫਾਈ** ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ **14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ** ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ** ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜੋ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**, ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜੋ **ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ) ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ** ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ **ਵਧੀਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਇਨ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ** ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇ ਸਕਣ। ਆੱਨਲਾਇਨ ਸੋਗ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ **ਹੋਟਲਾਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਕਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਵਿਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ, ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ **GOV.UK** ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਅਸਟੇਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ gov.uk/applying-for-probate'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ('ਜਾਇਦਾਦ') ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

1. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।
2. ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ HMRC ਨੂੰ ਕੀਮਤ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਰਾਸਤ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਤਾਰੀਖ ਕੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਐਚਐਮ ਰੈਵਿਨਿਊ ਐਂਡ ਕਸਟਮਜ਼ (HM) ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਹਰ ਪੜਾਅ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸੰਯੁਕਤ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
  - ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹਟਾਉਣ ਲਈ DJP ਫਾਰਮ ਭਰੋ।
  - ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਾਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਫਾਰਮ HM ਲੈਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
  - ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ('ਲਾਭਪਾਤਰੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
  - ਕੋਈ ਤੀਜੀ ਧਿਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਗਜ਼ਾਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:
www.gov.uk/update-property-records-someone-dies

ਕੋਰੋਨਰ (ਸ਼ੱਕੀ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਮੌਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਦੀ ਕੋਰੋਨਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮੌਤ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਸੀ
- ਮੌਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਆਖਿਆ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਮੁਰਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਰ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ('ਗੁਲਾਬੀ ਫਾਰਮ - ਫਾਰਮ 100B') ਭੇਜੇਗਾ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਰ ਦੁਆਰਾ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ 'ਕੋਰੋਨਰ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ - ਫਾਰਮ ਕ੍ਰੀਮੇਸ਼ਨ 6' ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਕੋਰੋਨਰ ਦਾ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼' ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਰੋਨਰ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਕੋਰੋਨਰ ਮੌਤ ਦਾ ਅੰਤਰਿਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਰ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਸੋਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ

- ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ), ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਦਸੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਲਵੋ।
- ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰਨਯੋਗ ਕੰਮ

- ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯਾਦਾਂ ਇਕਦਮ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੋਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਤੋਂ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।
  - **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- ਸੋਗ ਬਾਰੇ NHS ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।
  - **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ।
  - **gov.uk/after-a-death**
- ਕਰੂਜ਼ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - 0808 808 1677 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ
- At a Loss (ਐਟ ਏ ਲੌਸ) ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆੱਨਲਾਇਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
  - **ataloss.org**

- The Compassionate Friends (ਕਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਫ੍ਰੈਂਡ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
    - **tcf.org.uk**
    - 0345 123 2304 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- Childhood Bereavement Network (ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਕੋਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।
    - **childhoodbereavementnetwork.org.uk**
- LGBT ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
    - ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ - ਫੋਨ 'ਤੇ, ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੁਆਰਾ LGBT+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ **switchboard.lgbt**
    - MindOut (ਮਾਈਂਡ ਆਊਟ) - LGBTQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਆੱਨਲਾਇਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ। **mindout.org.uk**
    - London Friend (ਲੰਡਨ ਫ੍ਰੈਂਡ) - ਆੱਨਲਾਇਨ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਰਮਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। **londonfriend.org.uk**
    - ਐਲਜੀਬੀਟੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ - ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। **lgbt.foundation**
- BAME ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
    - ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਜਿਸਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ BAME ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
    - BAME ਕਾਉਂਸਲਰ ਵਿਕਲਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
    - BAATN (ਬਲੈਕ, ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਜੋ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ, ਅਫਰੀਕੀ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਵਿਰਾਸਤ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇੱਕ ਫੀਸ ਹੈ। **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤਣਾਉ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ NHS111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ NHS ਚੋਆਇਸਜ਼ (**NHS.uk**) ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ 08457 90 90 90 'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਹੈ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ, ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।