UK Government

WAXA LA SAMAYNAYO HADDII QOF DHINTO XILLIGA SAFMARKA COVID-19

Waxaa laga yaabaa in aan u aragto warqaddan daabacan mid waxtar leh haddii qof kaa dhintay xiliiga safmarka Covid-19.

Macluumaadku waxay khuseeyaan dhimashooyinka Covid-19 iyo dhimashooyinka sababbo kale keeneenba. Hagahan loogu tala galay dadka ku nool England gudaheeda, wuxuu kabayaa macluumaadka ku qoran warqadda daabacan 'Waxa la samaynayo marka qof dhinto' ('What to do when someone dies') iyo waxyaalaha ku qoran **gov.uk/when-someone-dies**.

Warqaddan daabacan waxay warbixin muhiim ah oo caawinaysa la wadaagaysaa qoysaska, asxaabta iyo ehelada tacsiyaysan si ay u sameeyaan go'aano muhiim ah inta lagu jiro xilligan xaaladda degdega ah ee qaran. Waxay sharaxaysaa talaabooyinka xiga, ka jawaabidda su'aalaha, iyo waxayna kugu hagaysaa caawimada iyo taageerada la heli karo.

Waxay sidoo kale ka jawaabaysaa su'aalaha caadiga ah ee marka qof dhinto xilliga safmarka Covid-19. Faahfaahin dheeraad ah oo qayb walba ah ayaa meel dambe oo warqaddan daabacan ah laga heli karaa.

- **Aasaska weli ma la samayn karaa yaana tegi kara?**
  - Aasaska weli waa la qaban karaa laakiin waxay ku xiran tahay talaabooyinka kala fogaynta bulshada ee hada jira. Tan macnaheedu waa in la xadido tirada dadka ka soo qayb gelaya aaska. Talobixin dheeraad ah ayaa laga heli karaa dukumeentigan iyo **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**
- **Aasaska ma in sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagal ah loo sameeyaa?**
  - Haa, waa in loo sameeyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagal ah. Talobinxin dheeraad ah oo la xidhiidha sida tan loo fududaynayo ayaa warqaddan daabacan laga heli karaa.
- **Maxaa taageero dhaqaale ah oo la heli karaa?**
  - Waxaa jira taageero dhaqaale oo kala duwan oo ay dadka tacsiyaysani heli karaan oo laga yaabo inaad xaq u leedahay. Faahfaahin dheeraad ah ayaa laga heli karaa **gov.uk/when-someone-dies.**

- **Xagee ayaan ka heli karaa taageero tacsiyeed?**
  - o Marka ay tacsi dhacdo, waxay noqon kartaa xilli aad u adag oo caqabad ah. Tani waxay u badan tahay inay kaga sii daran tahay dadka tacsiyaysan ee murugaysan xilliga safmarka Covid-19. Macluumaad la xidhiidha halka laga raadsanayo caawimo waxaa lagu qoray xaga hoose iyo **gov.uk/coronavirus-funeral-advice**
- **Sidee baroor-diiq u samayn karaa haddii aanan tegi karin aaska?**
  - o In la sameeyo aasas internet ahaan ah, iyadoo la samaynayo buugaag u tacsiyadayn oo internet ahaan ah, ama in la sameeyo munaasabado xusideed oo dheeraad ah, kuwaas oo la sameeyo mudo ka dib ayaa laga yaabaa inay caawiyaan dadka aan tegi karin aaska. Talo-soo-jeedino dheeraad ah ayaa ku qoran dukumeentigan.

Talaabooyinka la qaadayo marka qof dhinto

1. Diiwaangelinta dhimashada

Haddii aan dhimashada loo gudbin sarkaalka baadha sababaha dhimashada, dhimashadu waxay u baahan doontaa in laga diiwaangeliyo Diiwaangelinta Dhalashooyinka, Dhimashooyinka iyo Guurarka 5 maalmood gudahood.

Faahfaahin la xidhiidha wax ka bedelka diiwaangelinta dhimashooyinka ee xilliga dilaacidda Covid-19, la xidhiidh diiwaangelinta deegaankaaga. Hagid iyo caawimo ah sidii aad u heli lahayd xafiiska deegaankaaga waxaa laga heli karaa **gov.uk/register-a-death**.

Dhakhtarka saxeexay Shahaadada Caafimaad ee Sababta Dhimashada ayaa laga yaabaa inuu faahfaahintaada wada xidhiidh u gudbiyey diiwaangeliyaha si ay kuula soo xidhiidhi karaan si loo abaabulo diiwaangelinta. Hase yeeshee, waxaa laga yaabaa inaad doonayso inaad xilli hore la xidhiidho Xafiiska Diiwaangelinta, si hanaanka diiwaangelinta loo dhamaystiro oo aad u gudbi karto qorshayaasha aaska.

Xilliga lagu jiro Covid-19, diiwaangeliyuhu wuxuu samayn doonaa 'shahaado aasitaan ama gubid' oo ku wajahan maamulka aasidda ama gubidda, waxaana laga yaabaa inay nuqul u diraan agaasimaha aaska ee aad doorato. Agaasimahaaga aaska ayaa talobixin kaa siin doona wixii foomam kale ah ee loo baahan yahay ka hor inta aanay dhicin aasidda ama gubiddu.

Diiwaangeliyahaagu wuxuu kuu samayn karaa nuqul ama nuqullo ah shahaadada dhimashada, kuwaas oo aad u baahan doonto haddii uu jiro wax maal ah oo la maaraynayo.

2. Qorshee aaska

Aasaska in la sameeyaa way socotaa xilliga dilaacidda Covid-19. Bixiyayaasha adeegyada aaska, sida agaasimayaasha aaska iyo guryaha aasku way sii furan yihiin.

Si loo hubiyo in ururadda maamulaya aasasku ay awoodaan inay u wada hawlgeli karayaan tirada dhimashada ee kor u kacday, waxaa muhiim ah in **in aan aasaska la daahin**. Waxaanu fahansanahay sida ay tani kuugu adkaan doonto, hase yeeshee hagayaasha hadda jira ayaa la raaci doonaa **ilaa mustaqbalka la sii saadaalin karo** taas oo ku salaysan badbaadada qof walba.

Aasku wuxuu caadiyan dhici karaa oo keliya marka dhimashada la diiwaangeliyo. Dadka badankoodu waxay isticmaalaan agaasime aas, in kasta oo aad adigu iskaa u qorshaysan karto aaska (eeg **naturaldeath.org.uk/** si aad u hesho talobixin la xidhiidha inaad adigu iskaa u qorshaysan karto aaska). Waxaad sidoo kale la xidhiidhi kartaa waaxda xabaalaha iyo gubitaanka ee degmadaada si aad u hesho talobixin haddii aad doonayso inaad adigu qorshayaasha iskaa u samayso.

Haddii aad isticmaalayso agaasime aas, waxaad dooran kartaa mid xubin ka ah labadan midkood:

1. Ururka Qaranka ee Agaasimayaasha Aaska
2. Hay'adda Qaranka ee Iskaashatada Agaasimayaasha Aaska ee Madaxa banaan (SAIF)

Kuma xadidnid inaad isticmaasho agaasime aas oo gaar ah, waxaadna la xidhiidhi kartaa dhawr si aad isugu eegto adeegyadooda iyo qiimayaashooda.

Degmooyinka qaar ayaa sameeya adeegyadooda aas. Ururka Britayn ee Aadamaha (The British Humanist Association) iyo Hay'adda Aasaska Dadweynaha (and Institute of Civil Funerals) ayaa sidoo kale bixin kara talobixin ku saabsan adeegyada aas ee aan diin la xidhiidhin.

Haddii aad doorato agaasime aas, meydka waa la qaadi doonaa waxaana la geyn doonaa guri aas ama meelaha maydka la dhigo aaska ka hor. Iyadoo uu sababay, Covid-19 waxaa **laga yaabaa in aanay wakhtiga hadda ah suurtogal ahayn inaad booqato guriga aaska**. Waa inaad raacdaa talobixinta agaasimahaaga aaska iyo maamulka degmadaada.

Waxaa lagugula talinyaa **in aadan ka qayb qaadan hab-dhaqameedyo xus ama hawlo keenaya inaad maydka u dhowaato**. Haddii ay jiraan arimo diineed oo ay ka mid tahay in maydka loo dhowaado, waa in ku dhowaanshaha **lagu xadidaa dadka gashan Qalabka Qofku Gashado ee Ilaashan (Personal Protective Equipment, PPE)** iyadoo uu korjoogto ku samaynayo qof u tababaran

si fiican u isticmaalidda PPE. Agaasimahaaga aaska ayaad kala hadli kartaa suurtgalnimada in si badbaado ah loo qorsheeyo booqasho lagu maydho, loogu kafno oo loo sameeyo wixii kale ee u hogaansamid diineed ah. Hase yeeshee, **waxaa laga yaabaa in aanay suurtagal ahayn in la booqdo meelaha maydka la dhigo aaska ka hor**. Kooxaha jaaliyaddaha diineed ayaa iyaguna talobixin kaa siin kara waxa ay suurtagal tahay in la sameeyo.

3. Dhimashada dawladda u sheeg

Adeegga Tell Us Once wuxuu kuu ogolaanayaa inaad marka qof dhinto u sheegto waaxaha dawladda dhexe iyo dawladda hoose iyo qorshayaal dawli ah oo kala duwan oo gunooyin hawlgabnimo. Diiwaangeliyaha ayaa ku siinaya lambar tixraac oo khaas ah marka aad dhimashada diiwaangeliso ama aad hesho shahaado dhimasho oo ku meelgaadh ah, waxaad markaa adeegga ku heli kartaa telefoon ahaan ama internet ahaan. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah booqo **gov.uk/tell-us-once**.

Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad si gaar ah u wargeliso bangiyada, shirkadaha adeegyada guryaha, iyo mulkiilyaasha guryaha ama iskaashatooyinka guriyeynta.

Waxaa laga yaabaa in aadan awoodin inaad hesho adeegga Tell us Once haddii:

- Xafiiska diiwaangelinta ee deegaankaagu ku siinin adeeg Tell Us Once
- Uu qofku ku dhintaydalka dibaddiisa **dal kaas oo Tell Us Once aan laga helin**
- Aadan awoodin ama ay kugu adag tahay inaad isticmaasho adeegyo internet ahaan

Haddii aadan awoodin inaad hesho adeegga Tell Us Once, waxaad u baahan doontaa inaad ururada khuseeya si gooni-gooni ah ula xidhiidho. Kuwaan waxaa ku jiri kara:

- HMRC
- Xafiiska Ka qaybqaadashada Caymiska Qaranka (National Insurance Contributions Office)
- Xafiiska Gunooyinka Caruurta (Child Benefit Office)
- Xafiiska Deeqaha Cashuurta (Tax Credit Office)
- Waaxda Shaqada iyo Hawlgabnimada (Department for Work and Pensions)
- Adeegga Raad-raaca Hawlgabka (Pension Tracing Service) / Veterans UK (ee hawlgabka ciidamada qalabka sida)
- Ururka Liisanka Dareewalada iyo Baabuurta (Driver and Vehicle Licensing Agency, DVLA)

4. Diyaarinta aaska

Bulshooyinka, ururada iyo shakhsiyaadka waxaa si aad ah loogula talinayaa inay qaadaan ficil ay ku yaraynayaan khatarta ku faafidda caabuqa Covid-19 uu ku faafo dadka baroor-diiqaya ee janaasadda ku sugan ee isugu yimi inay xusaan, iyadoo ahmiyad gaar ah la siinayo ilaalinta dadka caafimaad ahaan u nugul ee ay u badan tahay inay ku yimaadaan bukaanno aad u daran. Ficiladaas waxaa ka mid ah:

- In la xaddido tirada dadka baroor-diiqaya ee janaasadda tegaya baroor-diiqaya oo laga dhigo inta ugu yar ee suurtagal ah, si loo hubiyo kala fogaansho badbaado ah oo ugu yaraan ah **2 mitir** (6 fuudh) oo ay shakhsiyaadku isu jirsadaan. Marka laga reebo agaasimaha aaska, wadaadka iyo shaqaalaha aaska waxaa keliya oo ay tahay inay yimaadaan:
  - o Dadka guriga qofku ka dhintay
  - o Xubnaha qoys ee ugu dhow iyo/ama asxaabta ugu dhowdhow ayaa ku imaan kara tirada xaddigeeda la ogolaado.
- Baaxadda **iyo wacyiga goobta** ayay ku xidhnaan doontaa tirada ugu badan ee la aqbali karo iyadoo sidoo kale la ilaalinayo kala fogaanshaha bulsho, laakiin tirada waa in loo yareeyaa sida ugu suurtagalsan. Maamulayaasha goobta ayaa laga yaabaa inay tirada xaddidaan si ay tan u hubiyaan, iyaga ayaana agaasimahaaga aaska u soo sheegi doona tirada ugu badan ee dadka baroor-diiqaya ee janaasand loo ogol yahay inay tagaan, taas oo ay tahay inaad u hogaansanto.
- Dadka janaasadda tagayaa waa inay raacaan hagidda la xidhiidha **nadaafadda faraxalka** iyo ka hortagga faafidda caabuqa.
- Dadka janaasadda tagayaa waa inay sidoo kale raacaan talobixinta la xidhiidha **kala fogaanshaha bulsho marka lagu socdo isu imaatinka aaska iyo marka laga soo laabanayo.**
- Dadka baroor-diiqaya ee ku sugan **is-godoominta shakhsyeed mudo 14 maalmood ah** sababtuna tahay in qof ka mid ah gurigooda uu u xanuusanayo astaamaha Covid-19 laakiin aanay iyagu wax astaamo cudurka ah lahayn, waa in **loo fududeeyo inay soo xaadiraan aaska** haddii ay doonayaan inay sidaas sameeyaan, iyadoo la sameeyey qorshe lagu yaraynayo khatarta gudbinta.
- Dadka baroor-diiqaya ee **caafimaad ahaan nugul ama koox la ilaaliyey waa in sidoo kale loo fududeeyo inay xaadiraan**, iyadoo la sameeyey qorshe lagu yaraynayo khatarta gudbinta.

- Qofkii ka mid ah dadka baroor-diiqaya ee **leh astaamo Covid-19 (qucaf cusub oo joogto ah ama xumad aad ah) maaha inuu soo xaadiro aaska** maadaama ay khatar ku yihiin dadka kale; ka qaybqaadasho qaab maqnaansho ah waa in laga fekaro.

Qoysas badan ayaa qorshayanaya **munaasabado xusideed oo dheeraad ah oo la sameeyo mudo ka dib ama qabasho xusas internet ahaan ah** si tiro ka badan ay u awoodaan inay si badbaado ah ugu sameeyaan xusiddooda. Buugaag u tacsiyadayn oo internet ahaan ah ayaa sidoo kale laga yaabaa inuu caawimo noqdo. Caawimo ka geysashada qorshaha munaasabadda, xataa haddii aanay awoodin inay xaadiraan, ayaa laga yaabaa inay dadka baroor-diiqayaa niyada ku qaboojistaan.

Dadka aaska imaanayaa waa inay la tashadaan hagaha ugu dambeeyey ee la xidhiidha safridda iyo kala fogaanshaha bulshada. Dadka aas tegaya waxay awoodi doonaan inay isticmaalaan **hudheelo** marka aanay macquul ahayn inay guriga ku soo laabtaan.

waa inaad maamulka degmadaada, agaasime aas, hogaamiye diineed iyo/ama **GOV.UK** kala tashataa wixii la xidhiidha talabixinaha u dabeeyey ee aaska.

5. U hawlgelidda maal

Waxaa laga yaabaa inaad u hawlgasho dardaaran, lacag ama hanti uu lahaa qofka dhintay haddii aad tahay saaxiib dhow ama ehel u dhow, ama dardaaran fuliye.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad isticmaasho xaqiijino si aad u hesho xuquuq sharci oo aad ugu hawlgasho maalka qofka dhintay. Faahfaahin dheeraad ayaa laga heli karaa gov.uk/applying-for-probate.

Iyadoo qayb ka ah dalbashada xaqiijinta/cadeynta rasmiga ah ee dhaxalka, waxaad u baahan doontaa inaad qiimaysid lacagta, hantida iyo mulkiga ('maalka') qofka dhintay. Waxaad u baahan tahay inaad dhamaystirto 3 hawlood ee ugu waaweyn si aad u qiimayso maalka:

1. Ururada sida bangiyada ama shirkadaha bixiya adeegyada guryaha kala xidhiidh wixii ku saabsan hantiyaha iyo daymanka qofka.
2. Qiyaas qiimaha maalka. Tani waxay saamayn doontaa sida aad qiimaha ugu wargalinayso HMRC, iyo xilliyada kama dambaysta ah ee soo gudbinta warbixinta iyo bixinta wixii Cashuuro Dhaxal ah. Inta badan maalka lama cashuuro.
3. U gudbi qiimaha HM Dakhliga iyo Kastamyada (HMRC) .

Faahfaahin dheeraad ah iyo taageero marxalad kasta ah ayaa laga heli karaa **gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died**

Waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad cusboonaysiiso diiwaanada hantida maguuraanka:

- Marka uu qof qof kale wax la lahaa dhinto
  - o Marka uu dhinto qof qof kale hantida maguuraanka la lahaa, buuxi foomka DJP si aad magacooda ugu saarto diiwaanka.
  - o Foomka la dhamaystiray u dir HM Land Registry, adigoo raacinaya nuqul rasmi ah oo shahaadada dhimashada.
- Marka uu dhinto qof hanti maguuraan ah keligii leh, caadiyan hantida waxa hanti maguuraan ah lagu wareejiyaa labadan mid ahaan:
  - o Qofka dhaxlaya hantida (oo loo yaqaaano 'manaafacaad hele')
  - o Cid saddexaad, tusaale ahaan qof iibsanaya hantida

Faahfaahin dheeraad ah iyo isku xidhyo waraaqaha khuseeya ayaa laga heli karaa halkan: **www.gov.uk/update-property-records-someone-dies**

Dhimashada loo gudbiyo sarkaalka baadha sababaha dhimashada

Dhakhtarka waxaa laga yaabaa inuu dhimasho u gudbiyo sarkaalka baadha sababaha dhimashada sababo dhawr ah dartood, oo ay ka mid yihiin:

- In aan la garanayn sababta dhimashada
- Dhimasadu inay ahayd mid dagaal/rabshad ku timi ama aan dabiici ahayn
- Dhimashadu inay ahayd mid degdeg ah oo aan sharaxaad laga bixin

Sarkaalka baadha sababaha dhimashadu waxa laga yaabaa inuu go'aansado samaynta qaliin baadhitaan oo maydka lagu sameeyo in loo baahan yahay si loo ogaado sida uu qofku u dhintay. Tan waxaa lagu samayn karaa cusbitaal gudahii ama goobaha dadweynaha ee maydka la dhigo aaska ka hor. Marka la sameeyo qaliin baardhitaan ee maydka, haddii maydka la fasaxo kiis-baadhis la'aan, sarkaalka baara sababaha dhimashada ayaa foom ('Pink Form - form 100B') u diri doona diiwaangeliyaha, isagoo sheegaya sababta dhimashada. Sarkaalka baadha sababaha dhimashada wuxuu sidoo kale maamulka gubidda u diri doonaa 'Shahaadada Sarkaalka Baadha Sababaha Dhimashada - foomka Gubidda 6' ('Certificate of Coroner - form Cremation 6') haddii maydka la gubayo ama 'Amarka Aasidda ee Sarkaalka Baara Sababaha Dhimashada' ('Coroner's Order for

Burial') haddii maydka la aasayo. Waxaad markaa diiwaangelin kartaa dhimashada, waxaadna heli kartaa nuqullo ah shahaadada dhimashada.

Sarkaalka baadha sababaha dhimashadu waa inuu sameeyaa kiis-baadhis haddii aan weli la garan karin sababta dhimashada, ama ay suurtagal tahay inuu qofku u dhintay rabshad ama dhimasho aan dabiici ahayn ama uu ku dhintay xabsi ama saldhig booliis.

- Ma diiwaangalin kartid maydka ilaa uu baadhitaanka kiisku dhamaado.
- Sarkaalka baadha sababaha dhimashada ayaa bixin kara shahaado dhimasho oo ku meel gaar ah si loo cadeeyo in qofku dhintay. Tan ayaad isticmaali kartaa si aad ururada u ogaysiiso dhimashada una dalbato xaqiijin.
- Marka baaritaanka kiisku dhamaado, sarkaalka baadha sababaha dhimashada ayaa diiwaangeliyaha u sheegi doona waxa uu ku qorayo diiwaanka.

Taageero tacsiyeed

Mar kasta oo dhacdo in aynu weyno saaxiib ama qof aynu jecelahay, waxay noqon karta xilli aad u adag oo caqabad ah. Tani waxay u badan tahay inay kaga sii daran tahay dadka tacsiyaysan ee murugaysan xilliga saf marka Covid-19.

Dadka tacsiyaysan waxaa laga yaabaa inay ku cuslaato naxdintu, maaha keliya tacsiyaysnaanta laakiin taxadarka kala fogaanshaha bulshada ayaa macnaheedu noqonayaa in aanay u nabadgalyayn karin sidii ay dooni lahaayeen. Tani waxay gaar ahaan aad ugu sii adag tahay dadka ku jira is go'doominta, waxaana laga yaabaa inay adkaan karto in lagu xidhnaado shabakadaha caadiga ah ee gargaar.

Waxaa laga yaabaa inaaad doonto inaad raacdo talobixinaha hoos ku qoran, si aad ugu adkaysato dhibaatada tacsiyaddaysnaanta:

Samee

- Inaad wakhti fasax ah qaadatid si aad hurdo kugu filan u seexatid (xaddigaagii caadiga ahaa), naso oo is deji, samee cunto cunid joogto ah oo caafimaad qab leh.
- Inaad dadka u sheegto waxa aad u baahan tahay.
- Inaad la hadasho dadka aad aaminsan tahay. Maaha inaad cid walba wax walba u sheegto, laakiin in aanad cidna waxba u sheegin ayaa inta badan waxtar laheyn.
- Inaad taxadarto markaad guriga joogto iyo marka aad baabuur waddo ama wax saaran tahay - shilalku sidii hore way ka bataan marka dhacdo murugo ama diiqad lehi kugu dhacdo kadib.

- Inaad isku daydo inaad yarayso baahida dibada kaaga imaanaya, hana qaadin masuuliyad dheeraad ah xilligan.
- Inaad wakhti u samayso aad ku aado meelo aad badbaado ka dareemayo, si degana maskaxdaada ugu dulmar wixii dhacay. Naftaada haku khasbin inaad tan samayso haddii dareenku hadda aad u xoog badan yahay.

Ha samayn

- Inaad isku celiso dareemadaas. Ka fekar inay ku caawin karto haddii aad kala hadasho qof aad ku kalsoon tahay iyo in kale. Xasuusuhu waxaa laga yaabaa in aanay markiiba baabi'in.
- Inaad wax qajilaad ah u aragto dareenkaaga iyo fekeradaada, ama kuwa dadka kale. Waa fal-celin caadi ah oo ku wajahan dhacdo diiqad leh.
- Inaad ka dheeraato dadka aad ku kalsoon tahay.

Waxaa jira tiro adeegyo iyo ururo ah oo caawimo siin kara adiga iyo qoyskaaga xilliga tacsida, waxaana ka mid ah:

- Ka hel maamulka degmadaada adeegyo tacsiyeed.
  - **gov.uk/find-bereavement-services-from-council**
- Macluumaadka NHS iyo caawimo la xidhiidha tacsida.
  - **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/**
- Hagaha Dawladda ee talaabada-talaabada kuu hagaaya xilliga tacsida ka dib.
  - **gov.uk/after-a-death**
- Cruse Bereavement Care waxay leeyihiin waxqabad la xidhiidha sida tacsida iyo baroor-diiqda uu saamayn ugu yeelan karo cudurkan caalamka ku faafa iyo sida caruurta loo taageero xilliga cudurku uu dilaaco.
  - **cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief**
  - **cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people**
  - Wac 0808 808 1677
- At a Loss Waxay bixisaa tilmaamid iyo adeegyo ay ka bixiso UK gudaheeda oo dhan, iyo sidoo kale adeegyo la talin oo internet ahaan ah.
  - **ataloss.org**

- The Compassionate Friends waxay caawimo siisaa qoysaska marka ilmo dhinto da'da kasta ha ahaadee iyo sabab kasta oo uu u dhintaba.
  - **tcf.org.uk**
  - Wac 0345 123 2304
- Childhood Bereavement Network waxay hayaan macluumaad isku xiraaya ururo caawimo oo heer qaran iyo heer degmo ah.
  - **childhoodbereavementnetwork.org.uk**
- Caawimo u gaar ah LGBT ayaa laga heli karaa:
  - Switchboard - adeeg dhegaysi oo loogu talo galay dadka LGBT+ oo lagu helayo telefoon ahaan, email ahaan iyo Fariin-qoraal Degdeg ah oo Telefoon **switchboard.lgbt**
  - MindOut - adeeg caawimo u doodid ah oo internet ahaan ah, taas oo ku wajahan kor u qaadidda caafimaadka maskaxeed iyo xaalad-wanaagga bulshooyinka LGBTQ. **mindout.org.uk**
  - London Friend - wuxuu bixiyaa caawimo caafimaad maskaxeed, oo ay ku jiraan gargaar madal asxaabeed oo internet ahaan ah, tala siin fiidiyoow ahaan ah, iyo qorsheyaal ka hortag dhibaatooyin caafimaad maskaxeed. **londonfriend.org.uk**
  - LGBT Foundation - waxay bixisaa la talin iyo taageero, iyo sidoo kale khad taleefoon oo caawimo. **lgbt.foundation**
- Caawimo u gaar ah BAME ayaa laga heli karaa:
  - Maamulka degmadaada ayaa laga yaabaa inay leeyihiin adeegyo caawimo oo BAME u gaar ah oo ku qoran boggooda internet-ka.
  - Kala doorashada la talinta BAME oo laga yaabo in lagu helo wixii adeeg caawimo ah ee aad doorato.
  - The BAATN (Black, African and Asian Therapy Network) oo metela bulsho balaadhan oo la taliyayaal iyo dhakhaatiir cilmi nafsi ah oo ka soo jeeda Black, African, Asian and Caribbean Heritage ee UK gudaheeda. Fadlan ogsoonow in adeegan kharash la iska qaadaayo. **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

Waxaad kala xidhiidhi kartaa Dhakhtarkaaga Cudurada Guud (GP) ama NHS111 wixii ku saabsan astaamaha suurtagalka ah ee walbahaarka, niyad xumada, ama ciladaha dhibaatooyinka ka dib. Caawimo dheeraad ah oo loogu talo galay arimahaas ayaa laga heli karaa NHS Choices (**NHS.uk**) ama ka wac Samaritans talefoonka 08457 90 90 90.

Hagahan waxaa loogu talo galay England. Sidoo kale waxaa jira caawimo laga heli karo Scotland, Northern Ireland iyo Wales gudahooda.