



UK Government

কি করা উচিত যদি কেউ মারা যায় COVID-19 অতিমারী সময়

কোভিড-19 (Covid-19) অতিমারী সময় আপনি যদি কাউকে হারিয়ে ফেলে থাকেন তবে আপনি এই লিফলেটটি দরকারী বলে মনে করতে পারেন।

কোভিড-19 (Covid-19) এর মৃত্যু এবং অন্যান্য কারণে মৃত্যু উভয় ক্ষেত্রেই তথ্যটি প্রযোজ্য। এই নির্দেশিকাটি, ইংল্যান্ডে বসবাসকারীদের জন্য, 'কেউ মারা গেলে কী করবেন' এর লিফলেট এবং এই নিচের তথ্যের পরিপূরক

gov.uk/when-someone-dies

এই জাতীয় জরুরী পরিস্থিতিতে শোকাহত পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা আত্মীয়দের নিকটবর্তী পরিবারগুলির সহায়তা করার জন্য এই লিফলেটটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভাগ করে। এটি পরবর্তী পদক্ষেপগুলি ব্যাখ্যা করে, প্রশ্নের উত্তর দেয় এবং উপলভ্য সহায়তা এবং সাহায্য সম্পর্কে আপনাকে গাইড করে।

কোভিড -19 (Covid-19) অতিমারী চলাকালীন কেউ মারা গেলে সাধারণত জিজ্ঞাসিত প্রশ্নেরও উত্তর দেয়। এই লিফলেটটিতে প্রতিটি উপাদান সম্পর্কে আরও বিশদ পরে পাওয়া যাবে।

• **এখনও কি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) অনুষ্ঠিত হতে পারে এবং কে এতে যোগদান করতে পারে?**

- এখনও অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) অনুষ্ঠিত হতে পারে তবে তা বর্তমানে চলমান সামাজিক দূরত্বের ব্যবস্থাগুলির অধীন। এর অর্থ হ'ল একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়াতে (জানাজায়) অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অবশ্যই সীমাবদ্ধ থাকতে হবে। আরও পরামর্শ এই দস্তাবেজে পাওয়া যাবে এবং এখানে **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**

• **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শেষকৃত্য করা উচিত?**

- হ্যাঁ, এই অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শেষ করা উচিত। কীভাবে এটি সহজতর করা যায় সে সম্পর্কে আরও পরামর্শ এই লিফলেটটিতে পাওয়া যাবে।

• **কোন ধরনের আর্থিক সহায়তা পাওয়া যায়?**

- শোকাহতদের জন্য এক্ষেত্রে বিভিন্ন আর্থিক সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে যার জন্য আপনি যোগ্য হতে পারেন। আরও বিশদ বিবরণ এখানে পাওয়া যাবে **gov.uk/when-someone-dies**.



• আমি কোথায় শোকার্ভ অবস্থার জন্য সহায়তা পেতে পারি?

- যখনই শোকের ঘটনা ঘটে তখন এটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে। কোভিড-19 (Covid-19) অতিমারী চলাকালীন যাঁরা শোক এবং দুঃখ অনুভব করছেন তাঁদের ক্ষেত্রে এটি আরও বেশি হতে পারে। কোথায় সাহায্য চাইতে হবে সে সম্পর্কিত তথ্য নীচে এবং এখানে নির্ধারণ করা হয়েছে

gov.uk/coronavirus-funeral-advice

• আমি (জানাজায়) শেষকৃত্যগুলিতে অংশ নিতে না পারলে কীভাবে আমার শোক প্রকাশ করতে পারি?

- অনলাইন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) অনুষ্ঠিত করা, শোকের অনলাইন বই তৈরি করা বা পরবর্তী তারিখে অতিরিক্ত স্মারক অনুষ্ঠানগুলি রাখা যাঁরা (জানাজায়) শেষকৃত্যগুলিতে অংশ নিতে পারবেন না তাঁদের জন্য সহায়তা করতে পারে। অতিরিক্ত পরামর্শগুলি এই দস্তাবেজে নির্ধারণ করা আছে।

কেউ মারা গেলে যে পদক্ষেপ নিতে হবে

1. মৃত্যু নিবন্ধন করুন

যদি মৃত্যুকে করোনার এর কাছে উল্লেখ না করা হয়, তবে জন্ম, মৃত্যু এবং বিবাহ রেজিস্ট্রারের নিকট মৃত্যুর নিবন্ধন করতে হবে 5 দিনের মধ্যে।

কোভিড-19 (Covid-19) প্রাদুর্ভাবের সময় মৃত্যুর নিবন্ধকরণে পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে আপনার স্থানীয় রেজিস্ট্রারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার স্থানীয় অফিস শনাক্ত করতে গাইডেন্স পেতে এবং সহায়তা পেতে সন্ধান করতে পারেন

gov.uk/register-a-death.

মৃত্যুর কারণ হিসাবে মেডিকেল শংসাপত্রে স্বাক্ষরকারী চিকিৎসক আপনার যোগাযোগের বিবরণটি নিবন্ধকের কাছে প্রেরণ করতে পারেন যাতে তারা নিবন্ধনের ব্যবস্থা করতে আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারে। তবে, আপনি রেজিস্ট্রার অফিসের সাথে প্রথম দিকে যোগাযোগ করতে চাইতে পারেন যাতে নিবন্ধন প্রক্রিয়াটি শেষ হতে পারে এবং আপনি শেষকৃত্যের ব্যবস্থা নিয়ে এগিয়ে যেতে পারেন।

কোভিড-19 (Covid-19) সময়কালে, রেজিস্ট্রার কবর বা দাহ কর্তৃপক্ষকে একটি 'কবর বা দাহ এর জন্য শংসাপত্র' জারি করবেন এবং আপনার নির্বাচিত শেষকৃত্য পরিচালককে একটি অনুলিপিও প্রেরণ করতে পারেন। আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) পরিচালক আপনাকে কবর করা বা স্মাশান কার্যের আগে প্রয়োজনীয় যে কোনও ফর্ম এর সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

নিবন্ধক আপনাকে একটি অনুলিপি বা মৃত্যু শংসাপত্রের অনুলিপিগুলি সরবরাহ করতে পারেন, যা প্রশাসনের জন্য কোনও এস্টেট থাকলে আপনার প্রয়োজন হবে।





2. অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) সাজান

কোভিড-19 (Covid-19) এর প্রাদুর্ভাবের সময় অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া হতে থাকবে। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) পরিষেবা সরবরাহকারী, যেমন অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) পরিচালক এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) হোমগুলি, খোলা থাকবে।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) পরিচালনা করে এমন সংস্থাগুলি মৃত্যুর বর্ধিত সংখ্যা সামলাতে সক্ষম কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে শেষকৃত্যে দেরি না করা উচিত। আমরা বুঝতে পারি এটি আপনার পক্ষে কতটা কঠিন হতে পারে তবে বর্তমান নির্দেশিকাটি সবার সুরক্ষার জন্য অদূর ভবিষ্যতের জন্য বজায় থাকবে।

মৃত্যু নিবন্ধিত হওয়ার পরে সাধারণত জানাজা করা যেতে পারে। বেশিরভাগ লোকই একটি (অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া) জানাজার পরিচালক ব্যবহার করেন, যদিও আপনি নিজেই একটি জানাজার ব্যবস্থা করতে পারেন (দেখুন naturaldeath.org.uk/ একটি জানাজার ব্যবস্থা করার পরামর্শের জন্য)। আপনি নিজের ব্যবস্থা করতে চাইলে পরামর্শের জন্য আপনার স্থানীয় কাউন্সিল কবরস্থান এবং শ্মশান বিভাগের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক ব্যবহার করে থাকেন তবে আপনি এর যে কোনও একজন সদস্য বাছাই করতে পারেন:

1. ন্যাশনাল এসোসিয়েশন অফ ফিউনারেল ডিরেক্টরস
2. দি ন্যাশনাল সোসাইটি অফ এলায়েড এন্ড ইন্ডিপেন্ডেন্ট ফিউনারেল ডিরেক্টরস (সাইফ)

আপনি কোনও নির্দিষ্ট অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক ব্যবহারের মধ্যে সীমাবদ্ধ নন এবং তাদের পরিষেবা এবং দামগুলির তুলনা করার জন্য বেশ কয়েকটিতে যোগাযোগ করতে পারেন।

কিছু স্থানীয় কাউন্সিল তাদের নিজস্ব অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া(জানাজা) সেবা চালায়। ব্রিটিশ হিউম্যানিস্ট অ্যাসোসিয়েশন এবং ইনস্টিটিউট অফ সিভিল ফিউনারেলস অধর্মীয় অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া(জানাজা) পরিষেবা সম্পর্কে পরামর্শে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি একটি মরদেহ পরিচালক চয়ন করেন, মৃতদেহ সংগ্রহ করা হবে এবং একটি জানাজা বাড়িতে বা একটি শবস্থানে নিয়ে যাওয়া হবে। কোভিড-19 (Covid-19) এর কারণে **বর্তমানে আপনার শেষকৃত্যের বাড়িতে যাওয়া সম্ভব না হতে পারে হবে না।** আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাজা) পরিচালক এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষের পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত।

আপনাকে রীতিনীতি বা সেই ক্রিয়াকলাপগুলিতে অংশ না নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যা আপনাকে মৃতদেহের সাথে নিকট যোগাযোগে আনতে পারে। যেখানে ধর্মিক বিশ্বাসের অনেক ব্যাপার আছে যেমন যেখানে দেহের সাথে নিকট যোগাযোগ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, সেখানে কিন্তু যোগাযোগ তাদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ করা উচিত যারা





ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (PPE) পরিধানকারী এবং তা PPE এর উপযুক্ত ব্যবহারে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কারও তত্ত্বাবধানে। আপনি আপনার অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া (জানাাজার) পরিচালক এর সাথে অন্য কোনও ধর্মীয় অনুষ্ঠান পরিচালনা করার জন্য ধোয়া, পোশাক এবং নিরাপদে একটি পরিদর্শন ব্যবস্থা করার সম্ভাবনা সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। তবে, **এটি একটি শবাগার দেখার জন্য সম্ভব নাও হতে পারে**। সম্প্রদায় ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলি কী করা সম্ভব তা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারে।

3. সরকারকে মৃত্যুর কথা বলুন

টেল-আস-ওয়াল পরিষেবাটি আপনাকে কেন্দ্রীয় এবং স্থানীয় সরকার বিভাগগুলি এবং কোনও ব্যক্তির মৃত্যু হলে বিভিন্ন সরকারী-ক্ষেত্রের পেনশন স্কিমগুলি অবহিত করতে দেয়। নিবন্ধক আপনাকে একটি অনন্য রেফারেন্স নম্বর সরবরাহ করবেন যখন আপনি মৃত্যুর নিবন্ধকরণ করবেন বা একটি অন্তর্বর্তীকালীন মৃত্যু শংসাপত্র পাবেন, তারপরে আপনি টেলিফোনে বা অনলাইনের মাধ্যমে পরিষেবাটি অ্যাক্সেস করতে পারবেন। আরও তথ্যের জন্য যান gov.uk/tell-us-once.

আপনার আলাদাভাবে ব্যাংক, ইউটিলিটি সংস্থাগুলি, এবং বাড়িওয়াল বা আবাসন সমিতিগুলিকেও অবহিত করতে হবে।

আপনি টেল-আস-ওয়াল পরিষেবাটিতে অ্যাক্সেস করতে পারবেন না যদি:

- আপনার স্থানীয় রেজিস্টার অফিসটি টেল-আস-ওয়াল পরিষেবাটি না দেয়
- বিদেশে একজন মারা গেছে **এমন জায়গায় যেখানে আমাদের টেল-আস-ওয়াল পরিষেবাটি পাওয়া যায় না**
- আপনি অনলাইন পরিষেবাদি ব্যবহার করতে অক্ষম বা অসুবিধা বোধ করছেন

আপনি যদি টেল-আস-ওয়াল পরিষেবাটি অ্যাক্সেস করতে অক্ষম হন তবে আপনাকে স্বতন্ত্রভাবে সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- HMRC
- ন্যাশনাল ইন্সুরেন্স কান্ট্রিবিউশন্স অফিস
- চাইল্ড বেনিফিট অফিস
- ট্যাক্স ক্রেডিট অফিস
- ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক এন্ড পেনশন্স
- পেনশন ট্রেসিং সার্ভিস / ভেটেরাল ইউ কে (ফর আর্মড ফোর্সেস পেনশন)
- ড্রাইভার এন্ড ভেহিকল লাইসেন্সিং এজেন্সী (ডিভিএলএ)



4. অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার (জানাজার) প্রস্তুতি

শ্রদ্ধা জানাতে উপস্থিত শোকাহতদের মধ্যে কোভিড-19 (কোভিড-19) সংক্রমণ বিস্তারের ঝুঁকি কমাতে কমিউনিটি, সংস্থা এবং ব্যক্তিদের বিশেষভাবে পরামর্শ দেয়া হয় যে আপনারা চিকিৎসাগত ভাবে দুর্বল এবং গুরুতর অসুস্থতা ঘটার সম্ভাবনা বেশি এমন ব্যক্তিদের উপর বিশেষ মনোযোগ দিয়ে পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। এই ক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ব্যক্তিদের মধ্যে কমপক্ষে **2 মিটার** (6 ফুট) এর নিরাপদ দূরত্ব নিশ্চিত করতে শোকজ্ঞাপনকারীদের সংখ্যা সীমাবদ্ধ রেখে যতটা সম্ভব কম করা। অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া পরিচালক, চ্যাপেল পরিচালক, এবং অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া কর্মীদের পাশাপাশি শুধু নিম্নলিখিতদের উপস্থিত হওয়া উচিত:
 - মৃত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যরা
 - নিকটতম পরিবারের সদস্য এবং/ বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুরা অনুমোদিত সর্বাধিক সংখ্যক অংশ নিতে পারে।
- **অনুষ্ঠানস্থলের আকার এবং পরিস্থিতি** সর্বাধিক সংখ্যা নির্ধারণ করবে যা সামাজিক দূরত্বকেও সহজতর করতে পারে, তবে যতদূর সম্ভব সংখ্যা কমিয়ে আনা উচিত। এটি নিশ্চিত করার জন্য ভেন্যু ম্যানেজাররা আপনার সংখ্যায় ক্যাপ বসিয়ে দিতে পারেন এবং শেষকৃত্য পরিচালককে অনুমোদিত শোকজ্ঞাপনকারীদের সর্বাধিক সংখ্যা সম্পর্কে অবহিত করবেন, যা আপনার মেনে চলা উচিত।
- শোকজ্ঞাপনকারীদের **হাত ধোয়ার স্বাস্থ্যবিধি** এবং সংক্রমণের বিস্তার রোধে নির্দেশনা অনুসরণ করা উচিত।
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় (জানাজার) জড়ো হওয়ার সময় এবং ভ্রমণে শোককারীদের **সামাজিক দূরত্ব** সম্পর্কিত পরামর্শও মেনে চলা উচিত।
- যে শোকজ্ঞাপনকারীরা পরিবারের কোনও সদস্যর কোভিড-19 (Covid-19) এর **লক্ষণগুলি সহ অসুস্থ হওয়ার কারণে 14 দিনের জন্য স্বেচ্ছ আইসোলেশন বা স্ব-বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েছেন** তবে নিজেরা লক্ষণাত্মক নন তাঁরা ইচ্ছুক হলে শেষকৃত্যে উপস্থিত হওয়ার সুবিধা দিতে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য প্রচলিত প্রক্রিয়াগুলি বজায় রেখে তা করতে দেয়া উচিত।
- সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে তাঁদের প্রচলিত প্রক্রিয়াগুলি বজায় রেখে, **ক্লিনিক্যালি অসুরক্ষিত বা একটি রক্ষিত গ্রুপে** শোকপ্রকাশকারীদেরও উপস্থিত হওয়ার সুযোগ দেওয়া উচিত।

- যে শোককারী **কোভিড-19 (Covid-19) উপসর্গ দেখিয়ে চলেছে** (একটি নতুন ক্রমাগত কাশি বা তীব্র জ্বর) তাঁদের **অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় (জানাজায়) অংশ নেওয়া উচিত নয়** কারণ তাঁরা অন্যদের জন্য ঝুঁকি তৈরি করতে পারে; তাদের দূরবর্তী অংশগ্রহণ বিবেচনা করা উচিত।

অনেক পরিবার পরবর্তী তারিখে **অতিরিক্ত স্মৃতি অনুষ্ঠানের** পরিকল্পনা করছে বা অনলাইনে স্মৃতিচিহ্নগুলি রাখছে যাতে আরও শোকের লোকেরা নিরাপদে তাঁদের শ্রদ্ধা জানাতে সক্ষম হয়। অনলাইন শোক বইটি সহায়ক হতে পারে। কোনও অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করতে সহায়তা করা, এমনকি তাঁরা ব্যক্তিগতভাবে উপস্থিত হতে না পারলেও শোককারীদের কাছে স্বাচ্ছন্দ্যের অনুভূতি বয়ে আনতে পারে।

অংশগ্রহণকারীদের ভ্রমণ এবং সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কে সর্বশেষ সরকারী নির্দেশিকাগুলির সাথে পরামর্শ করা উচিত। যাঁরা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় (জানাজায়) অংশ নিচ্ছেন তাঁরা **হোটেল** ব্যবহার করতে পারবেন যদি তাঁদের বাড়িতে ফিরে আসা অযৌক্তিক হয়।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার (জানাজার) সাম্প্রতিক পরামর্শ এর জন্য আপনার স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, জানাজা পরিচালক, ধর্মীয় নেতা এবং/ অথবা **GOV.UK** এর সাথে পরামর্শ করা উচিত।

5. এস্টেট নিয়ে কাজ করুন

আপনি যদি নিকট বন্ধু বা আত্মীয়, বা উইলের নির্বাহক হয়ে থাকেন তবে মারা গেছেন এমন ব্যক্তির উইল, অর্থ এবং সম্পত্তি নিয়ে কাজ করতে হতে পারে।

মৃত ব্যক্তির সম্পত্তি নিয়ে কাজ করার আইনী অধিকার পেতে আপনার প্রবেটের জন্য আবেদন করার প্রয়োজন হতে পারে। আরো বিস্তারিত পাওয়া যাবে gov.uk/applying-for-probate.

প্রবেটের আবেদনের অংশ হিসাবে আপনার মারা যাওয়া ব্যক্তির অর্থ, সম্পত্তি এবং সম্পত্তির ('এস্টেট') মূল্য দেওয়া দরকার। এস্টেটের মূল্য দিতে আপনার তিনটি প্রধান কাজ শেষ করতে হবে:

1. দয়া করে সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করুন যেমন ব্যাংক বা ইউটিলিটি সরবরাহকারীদের সাথে ব্যক্তির সম্পদ ও ঋণ এর উপর।
2. এস্টেটের মান অনুমান করুন। আপনি কীভাবে এইচএমআরসি-র কাছে মূল্যায়নটি প্রতিবেদন করবেন এবং যে কোনও উত্তরাধিকার ট্যাক্সের রিপোর্ট এবং প্রদানের জন্য সময়সীমাটি এতে প্রভাব ফেলবে। বেশিরভাগ সম্পত্তি থেকে ট্যাক্স নেওয়া হয় না।
3. এইচএম রাজস্ব এবং শুল্কে (এইচএমআরসি) মান রিপোর্ট করুন।

প্রতিটি পর্যায়ে আরও বিশদ এবং সহায়তা পাওয়া যাবে এখানে

gov.uk/valuing-estate-of-someone-who-died

আপনার সম্পত্তি রেকর্ড আপডেট করার প্রয়োজন হতে পারে:

- যখন কোনও যৌথ মালিক মারা যান
 - কোনও সম্পত্তি যৌথ মালিক মারা গেলে রেজিস্টার থেকে তাঁদের নাম মুছে ফেলার জন্য ডিজেপি ফর্ম পূরণ করুন।
 - মৃত্যুর শংসাপত্রের একটি সরকারী অনুলিপি সহ এইচএম ল্যান্ড রেজিস্ট্রিতে সম্পূর্ণ ফর্মটি প্রেরণ করুন।
- যখন কোনও সম্পত্তি একমাত্র মালিক মারা যান, সম্পত্তি সাধারণত স্থানান্তরিত হয়:
 - সম্পত্তি উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত ব্যক্তি ('সুবিধাভোগী' নামে পরিচিত)
 - কোনও তৃতীয় পক্ষ, উদাহরণস্বরূপ কেউ সম্পত্তি কিনছেন

প্রাসঙ্গিক কাগজপত্রের আরও বিশদ এবং লিঙ্কগুলি এখানে পাওয়া যাবে:

www.gov.uk/update-property-records-someone-dies

করোনারকে মৃত্যুর খবর দেওয়া হয়েছে

একটি ডাক্তার বিভিন্ন কারণে করোনারে মৃত্যুর খবর দিতে পারেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- মৃত্যুর কারণ অজানা
- মৃত্যু হিংস্র বা অপ্রাকৃত ছিল
- মৃত্যু হঠাৎ করেই ঘটেছিল এবং তা অব্যক্ত ছিল

সেই ব্যক্তিটি কীভাবে মারা গেল তা জানার জন্য করোনার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে ময়না তদন্তের প্রয়োজন আছে কিনা। এটি কোনও হাসপাতাল বা পাবলিক মর্চুরিতে করা যেতে পারে। ময়না তদন্তের পরে, যদি কোনও জিজ্ঞাসাবাদ না করে দেহ ছেড়ে দেওয়া হয়, তবে করোনার মৃত্যুর কারণ উল্লেখ করে নিবন্ধকের কাছে একটি ফর্ম ('গোলাপী ফর্ম - ফর্ম 100 B') প্রেরণ করবেন। করোনার দেহকে শবদাহ করতে হলে শ্মশান কর্তৃপক্ষের কাছে একটি 'করোনার শংসাপত্র - ফর্ম শবদাহ C' বা মরদেহ দাফন করতে হলে' করোনার দাফন আদেশ' প্রেরণ করবেন। তারপরে আপনি মৃত্যু নিবন্ধন করতে পারেন এবং মৃত্যু শংসাপত্রের অনুলিপিগুলি পেতে পারেন।

মৃত্যুর কারণ এখনও অজানা হলে বা যদি ব্যক্তিটি সম্ভবত হিংস্র বা অপ্রাকৃত মৃত্যুতে মারা যায় বা কারাগারে বা পুলিশ হেফাজতে মারা যায় তবে কোনও করোনার অবশ্যই তদন্ত অনুসন্ধান করবেন।

- অনুসন্ধানের পরেও আপনি মৃত্যুর নিবন্ধন করতে পারবেন না।
- করোনার ব্যক্তি মারা গেছে তা প্রমাণ করার জন্য একটি অন্তর্বর্তীকালীন মৃত্যুর শংসাপত্র সরবরাহ করতে পারে। সংস্থাগুলিকে মৃত্যুর বিষয়ে জানাতে এবং প্রোবেটের জন্য আবেদন করতে আপনি এটি ব্যবহার করতে পারেন।
- তদন্ত শেষ হয়ে গেলে করোনার রেজিস্ট্রারকে বলবেন রেজিস্টারে কী রাখতে হবে।

শোকের অবস্থায় সহায়তা

যখনই কোনও বন্ধু বা প্রিয়জনের ক্ষতি হয়, এটি একটি অত্যন্ত কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং সময় হতে পারে। কোভিড -19 (Covid-19) অতিমারী সময়কাল এর সময় যাঁরা শোক এবং দুঃখ অনুভব করছেন তাঁদের ক্ষেত্রে এটি আরও বেশি হতে পারে।

শোকাহতরা শোকের সাথে লড়াই করতে পারে, কেবল শোকের কথা নয় বরং সামাজিক দূরত্বের ব্যবস্থার অর্থ তাঁরা যেভাবে বিদায় জানাতে চান তা জানাতে পারেন না। যাঁরা একা একা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়েন তাঁদের পক্ষে এটি বিশেষত কঠিন এবং সাধারণ সহায়তা নেটওয়ার্কগুলির সাথে সংযোগ স্থাপন করা কিছুটা কঠিন হতে পারে।

আপনি শোকদশায় চলাচলের অসুবিধা মোকাবেলায় সহায়তার জন্য নীচের পরামর্শগুলি অনুসরণ করতে ইচ্ছুক হতে পারেন:

করুন

- পর্যাপ্ত ঘুম (আপনার স্বাভাবিক পরিমাণ) পেতে বিশ্রাম নিন এবং আরাম করুন এবং নিয়মিত এবং স্বাস্থ্যকরভাবে খাবার খান।
- আপনার যা প্রয়োজন তা লোকেদের বলুন।
- আপনি যাঁদের বিশ্বাস করেন তাঁদের সাথে কথা বলুন। আপনাকে সবাইকে সবকিছু বলার দরকার নেই তবে কাউকেই কিছু না বলা প্রায়শই অসহায় হয়।
- বাড়িতে বা ড্রাইভিং বা রাইডিং করার সময় যত্ন নিন - দুর্ঘটনাজনিত বা মানসিক চাপের পরে দুর্ঘটনাগুলি বেশি দেখা যায়।
- নিজের উপর বাইরের দায়িত্ব এখন কমাতে চেষ্টা করুন এবং আপাতত অতিরিক্ত দায়িত্ব নেবেন না।
- এমন কোনও জায়গায় যাওয়ার জন্য সময় তৈরি করুন যেখানে আপনি নিরাপদ বোধ করেন এবং আপনার মনের মধ্যে যা ঘটেছিল শান্তভাবে সেটা ভাবুন। যদি অনুভূতি এই মুহুর্তে খুব শক্তিশালী হয়ে ওঠে নিজেকে এই কাজ করতে বাধ্য করবেন না।

করবেন না

- এই অনুভূতিগুলি নিয়ন্ত্রণ করুন। আপনার বিশ্বাসী কারও সাথে তাদের সম্পর্কে কথা বলা ভাল হবে কিনা তা ভাবুন। স্মৃতিগুলি সরাসরি অদৃশ্য হয়ে যেতে পারে না।
- আপনার বা অন্যের অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনা বা অন্যের মত ভেবে বিব্রত হয়ে ওঠা। এগুলি একটি মানসিক চাপ এর স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।
- আপনি যাদের বিশ্বাস করেন তাদের এড়িয়ে চলা।

এমন অনেকগুলি পরিষেবা এবং সংস্থাগুলি রয়েছে যা শোকের সময় আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সমর্থন করতে পারে, যার মধ্যে আছে:

- আপনার কাউন্সিলের কাছ থেকে শোকের পরিষেবা খুঁজুন।
 - gov.uk/find-bereavement-services-from-council
- শোকসন্তাপে NHS তথ্য এবং সহায়তা।
 - nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/
- একটি শোকের অবস্থার পর ধাপে ধাপে সরকারি নির্দেশিকা।
 - gov.uk/after-a-death
- এই অতিমারী দ্বারা কীভাবে শোক এবং দুঃখ প্রভাবিত হতে পারে এবং কীভাবে প্রকোপের মধ্য দিয়ে বাচ্চাদের সহায়তা করতে পারে তার রিসোর্স Cruse Bereavement Care এর রয়েছে।
 - cruse.org.uk/get-help/coronavirus-dealing-bereavement-and-grief
 - cruse.org.uk/coronavirus/children-and-young-people
 - কল করুন 0808 808 1677
- At a Loss যুক্তরাজ্য জুড়ে সাইনপোস্টিং এবং পরিষেবাগুলির পাশাপাশি অনলাইন কাউন্সেলিং পরিষেবা সরবরাহ করে।
 - ataloss.org

- The Compassionate Friends যে কোনও বয়সের সন্তানের মৃত্যুর পরে এবং যে কোনও কারণেই পরিবারগুলিকে সহায়তা প্রদান করে।

- **tcf.org.uk**

- কল করুন 0345 123 2304

- Childhood Bereavement Network এর জাতীয় এবং স্থানীয় সহায়তা সংস্থার তথ্য এবং লিঙ্ক রয়েছে।

- **childhoodbereavementnetwork.org.uk**

- LGBT নির্দিষ্ট সমর্থন নিম্নলিখিত স্থান থেকে পাওয়া যায়:

- Switchboard - LGBT+ ফোনে লোকের জন্য একটি ইমেল এবং ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং সুইচবোর্ডের মাধ্যমে শ্রোতা পরিষেবা **switchboard.lgbt**

- MindOut - LGBT সম্প্রদায়ের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতির জন্য অ্যাডভোকেসি এবং অনলাইন সহায়তা পরিষেবা। **mindout.org.uk**

- London Friend- অনলাইন পিয়ার সাপোর্ট ফোরাম, ভিডিও কাউন্সেলিং এবং মানসিক স্বাস্থ্য সঙ্কট রোধ পরিকল্পনা সহ মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা সরবরাহ করে **londonfriend.org.uk**

- LGBT ফাউন্ডেশন - কাউন্সেলিং এবং বন্ধুত্বের পাশাপাশি হেল্পলাইন সরবরাহ করে। **lgbt.foundation**

- BAME নির্দিষ্ট সহায়তা এখান থেকে পাওয়া যায়:

- আপনার স্থানীয় কাউন্সিল যাদের ওয়েবসাইটে BAME নির্দিষ্ট পরিষেবাগুলি থাকতে পারে।

- BAME কাউন্সেলর বিকল্পগুলি যা আপনি যে কোনও সহায়তা পরিষেবাগুলি থেকে বেছে নিতে পারেন।

- দি BAATN (ব্ল্যাক, আফ্রিকান এবং এশিয়ান থেরাপি নেটওয়ার্ক) যা যুক্তরাজ্যের কুষ্ণাঙ্গ, আফ্রিকান, এশিয়ান এবং ক্যারিবিয়ান হেরিটেজ এর পরামর্শদাতা এবং সাইকো থেরাপিস্টদের একটি বৃহত সম্প্রদায়কে উপস্থাপন করে। দয়া করে সচেতন হন এই পরিষেবাটির জন্য একটি ফিও রয়েছে। **baatn.org.uk** | 020 3600 0712

উদ্বেগ, হতাশা, বা ট্রমাপরবর্তী ব্যাধির সম্ভাব্য লক্ষণগুলি সম্পর্কে আপনি আপনার GP বা NHS111 এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। এই বিষয়গুলির জন্য অতিরিক্ত সহায়তা এনএইচএস চয়েসগুলির মাধ্যমে উপলব্ধ (**NHS.uk তে**) অথবা 08457 90 90 90 এ সামেরিটানকে কল করুন।



এই গাইডেন্স টি ইংল্যান্ডের জন্য। এছাড়া স্কটল্যান্ড, উত্তর আয়ারল্যান্ড ও ওয়েলসে সমর্থন
পাওয়া যায়।

