



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# કોવિડ-19: કોરોનાવાઈરસના દેશવ્યાપી રોગચાળાના સમય દરમ્યાન ફ્યૂનરલ (અંતિમ વિધિ)નો વહીવટ કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા

11 ઓગસ્ટ 2020 ના રોજ અપડેટ કરાયેલ

આ રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા છે. જો તમારા ક્ષેત્રમાં સ્થાનિક પ્રતિબંધો લાગુ છે, તો સ્થાનિક લોકડાઉન પર માહિતી ચકાસો.

## શું બદલાયું છે

આ માર્ગદર્શિકા **આરોગ્ય સુરક્ષા નિયમો 2020** અને આરોગ્ય સુરક્ષા (કોરોનાવાઈરસ, લાગતાવળગતા સ્થાનોમાં ચહેરા પર આવરણો પહેરવાં) (ઈંગ્લેન્ડ) (સુધારો) નિયમનો 2020 અનુસાર અપડેટ કરવામાં આવી છે.

ફેરફારોમાં શામેલ છે:

- પરિવાર અને મિત્રો બંનેને અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરી આપવાની મંજૂરી આપવી.
- અંતિમ સંસ્કારમાં ભાગ લઈ શકે તેવા લોકોની સંખ્યા
- શોક મનાવવા વાળાને તેમના ઘરની બહાર રાતભર રહેવાની મંજૂરી આપવી.
- અંતિમ સંસ્કારવાળા સ્થળનું સલામત સંચાલન
- જેમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તે લોકોએ 10 દિવસ સુધી સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની જરૂરતમાં થયેલ ફેરફાર (જે અગાઉ 7 દિવસ હતો)
- ધાર્મિક સ્થળો, સ્મશાનગૃહો તેમજ સ્મશાનભૂમિ પર આવેલ ચેપલોમાં અંદર ચહેરા પર આવરણ પહેરવાની જરૂરત

આ માર્ગદર્શન સામાન્ય પ્રકૃતિનું છે અને માર્ગદર્શિકા તરીકે ગણવું જોઈએ, અને કોઈપણ લાગુ કાયદા (આરોગ્ય અને સલામતી કાયદા સહિત) અને આ માર્ગદર્શિકા વચ્ચે સંઘર્ષની સ્થિતિમાં, લાગુ કાયદો પ્રવર્તમાન રહેશે.

આ માર્ગદર્શન ઇંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડે છે.

## મુખ્ય સિદ્ધાંતો

આ સલાહ એ લોકોને મદદ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે જેઓ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ના રોગચાળા દરમ્યાન કોઈ પણ કારણસર થયેલ મૃત્યુને લગતા ફ્યૂનરલ (અંતિમવિધિ)ના વહીવટ કે ગોઠવણ કરવામાં સંકળાયેલાં હોય.

આ માર્ગદર્શિકા એ ખાતરી કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે કે:

- મૃતકનાં સ્વજનો સાથે સંવેદનશીલતા, સન્માન અને ગૌરવપૂર્વક વ્યવહાર કરવામાં આવે છે
- શોક વ્યક્ત કરવા આવેલાં લોકો તેમજ અંતિમ સંસ્કાર માં સંકળાયેલાં કાર્યકરોના ચેપને ટાળી શકાય તેવા જોખમથી સુરક્ષિત છે.

મૂતકની સારવાર માટેનું માર્ગદર્શન NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ પ્રોગ્રામ વિશે વધુ માર્ગદર્શન અને માહિતી સાથે નિયોક્તા , ઉદ્યોગો અને કામદારો, તેમજ જાહેર જનતા માટે ઉપલબ્ધ છે.

આ માર્ગદર્શિકા સમીક્ષા હેઠળ રહે છે અને બદલાતી પરિસ્થિતિ અનુસાર તેમાં સુધારા-વધારા કરવામાં આવી શકે.

## તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

નીચે આપેલ માર્ગદર્શનનો હેતુ COVID-19 ચેપનો ફેલાવો ઓછો કરવાની સાથે યોગ્ય રીતે શોક મનાવવાળાની જરૂરિયાતોને સંતુલિત કરવાનો છે.

સમુદાયો, સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓ કે જેઓ તેમના માન-સન્માન અર્થે એકઠા થયેલા શોક કરનારાઓમાં કોવિડ-19 ચેપ ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે પગલાં લે તે માટે કડક સલાહ આપવામાં આવે છે, જે લોકો નૈદાનિક નબળા અથવા નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા છે અને ગંભીર બીમારી થવાની સંભાવના છે તેના રક્ષણ પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાય છે.

શોક મનાવવા માટે એકઠાં થતી વખતે, તમારી મુખ્ય ચિંતા વાઈરસનું એકબીજામાં પ્રસારણ થવાના જોખમ ઘટાડવાની હોવી જોઈએ. જ્યારે પણ જુદાં જુદાં કુટુંબો એકઠાં મળે છે ત્યારે તે જોખમો વધે છે. કુટુંબ એટલે કે જે લોકો એક જ છત હેઠળ સાથે રહેતાં હોય અને તમારી સાથે સુવિધાઓ સહિયારી રીતે વાપરતાં હોય. જો તમારા કુટુંબના કોઈ સભ્ય સામાન્ય રીતે તમારી સાથે ન રહેતાં હોય, તો તેમને અલગ કુટુંબ તરીકે ગણવાં જોઈએ.

આ પગલાંમાં સમાવેશ થાય છે:

- સ્થળની ક્ષમતા અને હાજરીની સંખ્યાને સુનિશ્ચિત કરી વ્યક્તિઓ વચ્ચે સામાજિક અંતર (ઓછામાં ઓછા 2 મીટર અથવા 3 પગલાં) જાળવી શકાય છે. સ્થળ સંચાલન પરના વિભાગ હેઠળ વધુ વિગત જુઓ.
- હાજરી આપનારાં લોકોને તેમણે ચહેરા પર આવરણ પહેરવાની જરૂર હોવાનું યાદ કરાવવાની ખાતરી કરવી. વધુ વિગતો માટે શોકગ્રસ્ત લોકો માટે સામાજિક અંતર જાળવવા વિશેનો વિભાગ જુઓ.
- મૂતકના નજીકના મિત્રો અને પરિવાર સામાન્ય સંખ્યામાં હાજર રહી શકે છે, જો કે અંતિમ વિધિમાં 30 કરતાં વધારે લોકોની હાજરી ન હોવી જોઈએ. હાજર રહેનારાંની સંખ્યા તે સ્થળની ક્ષમતાની મર્યાદા અનુસાર હોવી જોઈએ, જેથી સામાજિક અંતરનું

કડકપણે પાલન કરી શકાય. કેટલાક કિસ્સાઓમાં આમાં 30 કરતાં ઓછાં લોકો હોઈ શકે. સ્થળના વહીવટ ઉપરના વિભાગમાં આપેલ વધારે વિગતો જુઓ.

- શોકગ્રસ્ત કે જેઓ તેમના ઘરના કોઈને કારણે સ્વયંને –અલગ રાખતા હોય અથવા COVID-19 ના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ હોવાને અથવા સલાહ આપવામાં આવ્યા અનુસાર **NHS પરીક્ષણ અને ટ્રેસ**, ઘરની વ્યક્તિ અથવા બબલ સપોર્ટ (સહાયક) છે પરંતુ તેમને કોઈ લક્ષણો નથી, જો તેઓ ઇચ્છે તો, ટ્રાન્સમિશનનું જોખમ ઘટાડવા માટે મૂકવામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ સાથે અંતિમ સંસ્કારમાં રૂબરૂ આવી શકે છે.
- નૈદાનિક રીતે નબળા અથવા નૈદાનિક રીતે અતિ સંવેદનશીલ હોય તેવા શોકગ્રસ્ત સ્વજનોને પણ, ટ્રાન્સમિશનના જોખમને ઘટાડવા માટેની પ્રક્રિયાઓ મૂકવા સાથે હાજર રહેવાની સુવિધા આપવી જોઈએ.
- જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનોને કોરોનાવાઈરસ (COVID-19 )નાં લક્ષણો (નવી સતત ઉધરસ અથવા ખૂબ વધારે તાવ, અથવા તેમની સ્વાદ અને સુંઘવાની સંવેદના ઓછી થવી અથવા ગુમાવવી) દેખાતાં હોય તો તેમણે અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરી ન આપવી જોઈએ કારણ કે તેઓ બીજાં લોકો પર જોખમ ઊભું કરે છે; તેઓ દૂરથી ભાગ લઈ શકે તેવી ગોઠવણનો વિચાર કરવો જોઈએ.
- ઇંગ્લેન્ડની યાત્રા કરનાર એવા લોકો કે જેઓને સ્વયંને –અલગ રાખવાની (છેલ્લા 14 દિવસમાં) છૂટ નથી તેઓ અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરી આપી શકે છે.
- મૃતકનાં સ્વજનોએ અંતિમ સંસ્કારમાં જતી-આવતી વખતે સામાજિક અંતર રાખવાની સલાહનું પણ પાલન કરવું જોઈએ અંતિમ સંસ્કારમાં જતી-આવતી વખતે માટેનો વિભાગ જુઓ

અંતિમ સંસ્કાર પહેલાં અને અંતિમ સંસ્કાર પછીના સમારોહ **સજાગ રહેવાની અને સલામત રહેવાની (સામાજિક અંતર)** માર્ગદર્શિકાને અનુરૂપ રાખી શકાય છે. તેમ છતાં, અંતિમ સંસ્કાર પછી, ઉજવણી અથવા યાદગીરીની શોકસભા મુલતવી રાખવાનું વિચારવું જોઈએ, ત્યાં સુધી જ્યાં સુધી વધુ સામાજિક પ્રતિબંધો દૂર ન થાય અને લોકો સલામત રીતે સાથે હાજરી આપીને સાથે મળીને શ્રદ્ધાંજલિ આપી શકે તેમ હોય. શું કાયદેસર છે તે ચોક્કસપણે જાણવા માટે, તમારે ખાસ કરીને **નિયમનો** જોવાં જોઈએ (વિગતો માટે આ માર્ગદર્શિકાના અંતમાં જુઓ.

વધુ માહિતી **સજાગ રહેવાની અને સલામત રહેવાની (સામાજિક અંતર) માર્ગદર્શિકા માં ઉપલબ્ધ છે.**

## પાર્શ્વભૂમિકા

જ્યાં કોઈ પણ કારણોસર, કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના મૃત્યુ બાદ પરિવારો અને સમુદાયો એકઠા થાય છે ત્યાં એકઠા મળતાં કુટુંબીજનો અને સમાજનાં લોકોમાં COVID-19 એકબીજામાં ફેલાવાનું જોખમ વધ્યું છે. આ ધાર્મિક વિધિઓ અને મેળાવડાઓના મહત્વને માન્યતા આપતા, તેવી ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવે છે કે આ

માર્ગદર્શિકામાં વિગતવાર આપેલ ક્રિયાઓ ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે કરવામાં આવે, ખાસ કરીને જે લોકો નૈદાનિક રીતે નબળા અને નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા છે કે જેને ગંભીર બીમારી હોવાનું જોખમ છે.

જે મૃત્યુ COVID-19 ને કારણે થયું હોવાનું ચોક્કસ હોય અથવા તેવી શંકાય હોય તે સ્થિતિમાં એ સ્વીકારવામાં આવે છે કે મૃતક વ્યક્તિનાં ઘરનાં લોકોને તે વ્યક્તિની બીમારી દરમ્યાન કદાચ COVID-19 નો ચેપ લાગી ચૂક્યો હોય એવું બને. પરંતુ, આ પછી વધારે ફેલાવો થતો ઓછો કરવા માટે પગલાં લેવામાં આવવાં જોઈએ, ખાસ કરીને તે ઘરમાં સાથે ન રહેતાં હોય તે લોકો અને જેમને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તેઓ જ્યાં વાઈરસના સંપર્કમાં આવી શકે તેમ હોય.

સરકારની સલાહ છે કે અંતિમ સંસ્કારની સેવાઓ ચાલુ રહેવી જોઈએ અને વિનંતી કરે છે કે આમાં કેવી રીતે સરળતા કરી આપી શકાય તે માટે સ્થાનિક સત્તાધિશોએ વિચાર કરવો જોઈએ.

જે અંતિમ સંસ્કારમાં મૃતકનાં સ્વજનો રૂબરૂ હાજર રહેતાં હોય તે ચાલુ રહેવાં જોઈએ, પરંતુ હાજર રહેનારાં લોકોએ આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવું જોઈએ, જેમાં એકબીજામાં ચેપ ફેલાવાનું જોખમ કેવી રીતે ઓછું કરી શકાય તેની વિગતો આપેલી છે.

અંતિમ સંસ્કારનું સંચાલન કરતી સંસ્થાઓ પરિવારોની જરૂરિયાતો અને ઇચ્છાઓને પૂરી કરવામાં સક્ષમ છે, અંતિમ સંસ્કાર કરવામાં મોડું ન થાય તે અગત્યનું છે. અમે સમજીએ છીએ કે કુટુંબીજનો અને મિત્રો કે જેમણે પોતાનાં સ્વજન ગુમાવ્યાં હશે તેમના માટે અંતિમ સંસ્કારની ગોઠવણ કરવી કેટલું મુશ્કેલ હશે, તેમ છતાં, વર્તમાન માર્ગદર્શન અગમ્ય ભાવિ માટે યથાવત્ રહેશે કારણ કે આપણે COVID-19 ના પડકારોનો જવાબ આપવાનું ચાલુ રાખ્યું છે.

**કોણ હાજરી આપી શકે છે?**

શોક વ્યક્ત કરવા માટેની પ્રક્રિયાઓ અને તેની સાથે સંબંધિત ઔપચારિક અને અનૌપચારિક વિધિઓ જેના દ્વારા આપણે પ્રિયજનોના નિધન અંગે શોક વ્યક્ત કરીએ છીએ તે શોકગ્રસ્ત લોકોના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આ પ્રક્રિયાઓ જો પૂરી રીતે ન થાય, તો તેના લીધે મૃતકનાં સ્વજનોનાં શારીરિક તેમજ માનસિક આરોગ્ય પર નકારાત્મક અસરો પડવા સાથે કડીઓ જોડાયેલી છે.

સલાહ આપવામાં આવે છે કે માત્ર સીમિત સંખ્યામાં જ મૃતકના કુટુંબ અને મિત્રો અંતિમ સંસ્કારમાં જવું જોઈએ અને ભાગ લેવો જોઈએ. રાતભર ધરથી દૂર રહેવાની પણ મંજૂરી છે, જો કે સલાહ આપવામાં આવે છે કે આ ફક્ત તમારા પોતાના ઘરના

અથવા બબલ સપોર્ટ (સહાયક) સાથે હોવું જોઈએ, અથવા કોઈ અન્ય ધરના સભ્યો (આ કિસ્સામાં સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ) સાથે હોવા જોઈએ.

### ઇંગ્લેન્ડની બહારથી આવતા શોકગ્રસ્તો

ઇંગ્લેન્ડ આવનારા શોકગ્રસ્તો જેઓ ઇંગ્લેન્ડની બહારથી યાત્રા કરીને આવ્યા છે જેમને સ્વયંને -અલગ રાખવાની જરૂરિયાતમાંથી (છેલ્લા 14 દિવસની અંદર) છૂટ નથી તેઓએ બિન-છૂટ વાળા દેશમાં છેલ્લા દિવસથી 14 દિવસ માટે સ્વયંને -અલગ રાખવાની જરૂર છે. જો કે, આવા શોકગ્રસ્ત લોકો કડુણાના કારણોસર મર્યાદિત સંજોગોમાં તેમનો સ્વ-અલગતાનું સ્થળ છોડી શકે છે. આમાં અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરી આપવાનું સમાવિષ્ટ છે.

શોકગ્રસ્ત માત્ર અંતિમ સંસ્કારમાં ભાગ લેતી વખતે તેમનું સ્વ-અલગતાનું સ્થળ છોડી શકે છે અને અન્યથા અન્ય છૂટ લાગુ ન થાય ત્યાં સુધી 14 દિવસના સમયગાળાની બાકીની અવધિ માટે સ્વ-અલગ થવાનું અપેક્ષિત છે.

જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનોને બીમારીનાં ચિહ્નો જણાતાં હોય:

COVID-19 ના લક્ષણો દર્શાવતા કોઈપણને (નવી સતત ઉધરસ, ઉંચું તાપમાન, અથવા તેના સ્વાદ અથવા ગંધની સામાન્ય સમજમાં ફેરફાર અથવા બિલકુલ ગુમાવવી)અન્ય લોકો માટે તેઓ જે જોખમ પેદા કરી શકે છે તેને કારણે અંતિમવિધિમાં ન આવવું જોઈએ; દૂરથી ભાગીદારી વિશે ઉદાહરણ તરીકે લાઇવ સ્ટ્રીમિંગ દ્વારા, વિચારવું જોઈએ.

COVID-19 ના લક્ષણો બતાવતા કોઈપણ વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા 7 દિવસ માટે તુરંત જ ઘરેથી અલગ થવું જોઈએ અને ઓનલાઇન પરીક્ષણની વિનંતી કરવી જોઈએ, અથવા જો તેઓ ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ ન કરતાં હોય તો ટેલિફોન દ્વારા NHS 119 નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનો ઘરમાં COVID-19 નો સંભવિત કેસ હોવાના કારણે સ્વયં-અલગ થયેલ હોય તે લોકો

મૃત વ્યક્તિના શોકગ્રસ્ત લોકોમાં તે વ્યક્તિ શામેલ હોઈ શકે છે જેઓ COVID-19 ના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ અથવા NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસ દ્વારા સલાહના આધારે ધરના કોઈ અન્ય સભ્ય અથવા બબલ સપોર્ટ (સહાયક) ને કારણે સ્વયં-અલગ રહી રહ્યા હોય. જ્યાં અંતિમ સંસ્કાર ઘરેલું અથવા સપોર્ટ બબલ (સહાયક) અલગતાની અવધિ પૂર્ણ

થયા પહેલા કરવામાં આવે છે (જ્યારે તે ઘરના પ્રથમ વ્યક્તિ અથવા સપોર્ટ બબલમાં (સહાયકમાં) લક્ષણો દેખાવાનું શરૂ થયું ત્યારથી 14 દિવસ પછી) સ્વયં-અલગતાવાળા શોકગ્રસ્તોને હાજર રહેવાની સુવિધા આપવી જોઈએ.

શોક કરનારાઓ કે જે ઘરમાં રહે છે અથવા સપોર્ટ બબલ (સહાયક ) છે જે સ્વયં-અલગ રહી રહ્યાં છે:

- જો તેઓને COVID-19 ના કોઈ લક્ષણો હોય પછી ભલે તે લક્ષણો ખૂબ હળવા હોય, તો પણ હાજર ન રહે.
- તેમની અને બીજાં લોકોની વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું (3 પગલાનું) અંતર જાળવવું જોઈએ.
- બીજાં શોકગ્રસ્ત સ્વજનોને જણાવવું જોઈએ કે પોતે હજી પણ 14-દિવસીય અલગતાની અંદર છે, અને ખાતરી કરો કે તેઓ નૈદાનિક રીતે નબળા અથવા નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા હોઈ શકે તેવા બીજા શોકગ્રસ્તો સાથે એક જ સમયે હાજર ન રહે.
- અંતિમસંસ્કારમાં ભાગ લેતી વખતે જ ફક્ત સ્વ-અલગતા તોડો અને અન્યથા સ્વ-અલગતામાં રહેવાનું ચાલુ રાખો
- હાથ અને શ્વાસોચ્છાસને લગતી સ્વચ્છતાનો કડકપણે અમલ કરો :
  - તમારા હાથ અવારનવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો.
  - તેમની આંખો, નાક અને મોઢું ન અડવું
  - તેમની ઉધરસ અથવા છીંકને ઢાંકો. [શક્ય કોરોનાવાઈરસ ચેપ ધરાવતા ઘરના સભ્યો](#) માટે માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે.

જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનો એવા કુટુંબ કે સપોર્ટ બબલમાંથી આવતાં હોય જેઓ સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હોય. તેમણે ધાર્મિક સ્થળો, સ્મશાનગૃહ કે સ્મશાનભૂમિ પર આવેલ ચેપલમાં અંદરના ભાગમાં હાજરી આપતી વખતે પોતાના ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જ જોઈએ, સિવાય કે તેમને આરોગ્ય, અસમર્થતા કે કોઈ અન્ય કારણસર તેમાંથી છૂટ આપવામાં આવેલી હોય.

## શોકગ્રસ્ત કે જે નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા હોય

એ લોકો કે જેઓ નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા હોય તેમને તેઓ આ જૂથમાં છે એમ જણાવતો પત્ર મળવો જોઈએ અથવા તેમના GP દ્વારા જણાવાયેલ હોવું જોઈએ. નૈદાનિક દ્રષ્ટિએ અત્યંત નબળા હોય તેવા શોકગ્રસ્તોને હાજરી આપવાની સુવિધા આપવી જોઈએ, જો તેઓ એમ કરવા માંગતા હોય, પરંતુ તેઓને સલાહ આપવામાં

આવે છે કે તેઓએ તેમના ઘરની બહારના લોકો અથવા બબલ સપોર્ટ (સહાયક) સાથેનો તેમનો સંપર્ક તેમની વ્યક્તિગત સુરક્ષા માટે ઓછો કરવો જોઈએ.

શિલ્ડિંગ સલાહ આપવામાં આવી હોય ત્યારે તેઓને એવી જ સલાહ આપવામાં આવે છે કે તે શોકગ્રસ્ત તરીકે અન્ય શોકગ્રસ્તો કે જેઓ ઘરના સભ્યો અથવા સપોર્ટ બબલ કે ઘરની બહારના કેસના સંપર્કમાં આવવાને કારણે સ્વ-અલગ થઈ ગયા હોય તેઉપસ્થિત ન રહે, કારણ કે તેઓ રોગ પેદા કરી શકે છે.

નૈદાનિક દ્રષ્ટિએ અત્યંત સંવેદનશીલ હોય તેવા શોકગ્રસ્તોએ કડક સામાજિક અંતર જાળવવું જોઈએ અને [ઉપલબ્ધ નવીનતમ માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.](#)

ચેપ લાગવાનું તેમનું જોખમ ઘટાડવાનાં પગલાંમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે:

- અન્ય ઉપસ્થિતોને સલાહ આપવી કે એક નૈદાનિક રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ વ્યક્તિ હાજર છે અને જો તેઓ COVID-19 ના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ હોય તો ઘરે જ રહેવાની જરૂરિયાતને ભારપૂર્વક જણાવો, અને સંબંધિત વ્યક્તિની કોઈપણ બાબતે નજીકના સંપર્કને ટાળવાની જરૂરિયાતને માન આપવું
- શોકગ્રસ્ત સ્વજનને પ્રાધાન્ય રૂપે તેમની કારમાં એકલાં, અથવા તેમના જ ઘરની બીજી કોઈ વ્યક્તિ અથવા સપોર્ટ બબલ (સહાયક) સાથે સ્થળ સુધી આવવાના બને તેટલા સલામત માર્ગનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપવી.
- જો ફ્યૂનરલમાં આવવા માટે જાહેર વાહનનો ઉપયોગ કરવો પડે તેમ હોય તો તેમાં સંકળાયેલાં વધારાનાં જોખમોનો વિચાર કરવો

જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનો નૈદાનિક રીતે નબળા હોય અથવા **નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા હોય** તેમણે હાથ અને શ્વાસોચ્છ્વાસની સ્વચ્છતાનું દરેક સમયે ખૂબ જ કડક રીતે પાલન કરવું જોઈએ ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ ઘરના વાતાવરણની બહાર હોય ત્યારે ઘરની બહાર હોય તે દરમિયાન હેન્ડ સેનિટાઈઝર અથવા સેનિટાઈઝિંગ વાઈપ્સનો (લુઇવાનો રૂમાલ) નિયમિત રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કાયદા અનુસાર તેઓ જ્યારે ધાર્મિક સ્થળ, સ્મશાનગૃહ કે સ્મશાન ભૂમિ પર આવેલ ચેપલમાં અંદરના ભાગમાં હોય ત્યારે તેમણે ચહેરા પરનું આવરણ પહેરી રાખવું જ જોઈએ.

**COVID-19 થી તબીબી રીતે અત્યંત સંવેદનશીલ એવા લોકોને બચાવ અને રક્ષણ માટે માર્ગદર્શનમાં વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.**



## હાજર રહ્યા વગર ભાગ લેવો

લોકોએ રૂબરૂ હાજરી આપ્યા વગર ફ્યૂનરલ સેવામાં ભાગ લઈ શકાય તે માટેનાં વધારાનાં પગલાંનો વિચાર કરવો જોઈએ, જેમ કે:

- વધારાના શોકગ્રસ્તોને શારીરિક રૂપે હાજર લોકોની સાથે દૂરસ્થ ભાગ લેવાની મંજૂરી આપે છે, ઉદાહરણ તરીકે લાઇવ સ્ટ્રીમિંગ સેવા દ્વારા શોકગ્રસ્ત કે જે નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા હોય તેમને પ્રાથમિકતા આપવી જોઈએ.
- અંતિમ સંસ્કાર પહેલાની અથવા અંતિમ સંસ્કાર પછીના સમારોહ સાવધ અને સલામત રહેવું (સામાજિક અંતર) માર્ગદર્શન મૂજબ રાખી શકાય છે, જ્યાં સુધી આગળ સામાજિક પગલાં હળવા ન થાય અને તે સમયે જ્યારે હાજરી સલામત રીતે આપી શકાય ત્યાં સુધી પરિવારો ઉજવણી અથવા શોક સભા સ્થગિત કરવાનું વિચારી શકે છે.

## શોકગ્રસ્ત સ્વજનો માટે સામાજિક અંતર

સામાજિક અંતરનાં પગલાં COVID-19 નું પ્રસારણ ઘટાડે છે અને તેમાં શામેલ છે:

- અન્યોથી ઓછામાં ઓછાં 2 મીટર (3 પગલાં) દૂર છે તેની ખાતરી કરવી
- હાથની સ્વચ્છતા અને ચેપ ફેલાતો રોકવા વિશેની માર્ગદર્શિકા, એટલે કે:
- સામાન્ય કરતાં વધુ વખત, 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી બધાના હાથ ધોવા અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો, ખાસ કરીને ઉધરસ આવે, છીંક આવે અને નાક વહેતું હોય અથવા જાહેર સ્થળોએથી આવ્યા પછી
- જ્યારે ખાંસી અથવા છીંક આવે, ત્યારે ટીશ્યુથી મોં અને નાકને ઢાંકી દો અને ટીશ્યુને તરત જ ફેંકી દો, અથવા ટીશ્યુની ગેરહાજરીમાં, ઉધરસ અથવા છીંક આવવા માટે કોણીનો (હાથ નહીં) ઉપયોગ કરો. પછી બંને હાથ ધોવા અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો
- કાયદા અનુસાર ધાર્મિક સ્થળો, સ્મશાનગૃહ અને સ્મશાનભૂમિ પર આવેલ ચેપલોના અંદરના ભાગમાં હોય ત્યારે ચહેરા પરનાં આવરણો પહેરવાં ફરજિયાત છે, સિવાય કે તેમાંથી આરોગ્ય, અસમર્થતા અથવા અન્ય કારણોસર છૂટ મળેલી હોય. અન્ય બંધિયાર જાહેર સ્થાનોમાં જ્યાં સામાજિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય અને જ્યાં તમે સામાન્ય રીતે ન મળતાં હોય તેવાં બીજાં લોકોના સંપર્કમાં આવતાં હો ત્યાં પણ ચહેરા પરનાં આવરણો પહેરવાં જોઈએ. ચહેરા પરનાં આવરણોના ઉપયોગ ઉપર વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.

## અંતિમ સંસ્કારમાં જતી-આવતી વખતે

શોકગ્રસ્ત સ્વજનોએ ફ્યૂનરલમાં જતી-આવતી વખતે સામાજિક અંતર રાખવાની સલાહનું પણ પાલન કરવું જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં, શોક કરનારાઓએ જાતે અથવા તેમના ધરના લોકો અથવા બબલ સપોર્ટ (સહાયક) (જો લાગુ હોય તો) ના લોકો સાથે

કારમાં જ તે સ્થાને જવું જોઈએ. જો આ શક્ય ન હોય અને અંતિમ સંસ્કાર માટે પરિવહન આવશ્યક હોય તો:

- દરેક કારમા લોકોની સંખ્યા શક્ય તેટલી ઓછી રાખવી જોઈએ
- વેન્ટિલેશન સરસ હોવું જોઈએ (બારીઓ ખુલ્લી રાખો)
- જો શક્ય હોય તો, મુસાફરો વચ્ચે, યોગ્ય બેઠકની સ્થિતિ દ્વારા મહત્તમ અંતર સામાજિક અંતર જાળવી રાખો
- શોકગ્રસ્તો કે જેઓ એક જ ઘરનાં અથવા બબલ સપોર્ટના (સહાયક) નથી તેમણે એકબીજાથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- મુસાફરો સ્પર્શ કરી શકે તેવા હેન્ડલ અને અન્ય સપાટીઓ પર વિશેષ ધ્યાન આપવા સાથે ગ્લોવ્સ અને માનક સફાઈ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરીને વાહનોને નિયમિતપણે સાફ કરવા જોઈએ.
- મુસાફરી પહેલાં અને પછી ડ્રાઇવર અને મુસાફરોએ ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યારે ઉધરસ હોય કે છીંક આવે છે ત્યારે નિકાલજોગ ટીશ્યુથી તેમના મોં અને નાકને ઢાંકવા જોઈએ અથવા જો ટીશ્યુ ઉપલબ્ધ ન હોય તો કોણીના ખૂણાથી ઢાંકવું જોઈએ.
- તેઓએ તેમના ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું જોઈએ અને વપરાયેલ ટીશ્યુનો નિકાલ તરત જ કચરાપેટીમાં કરવો જોઈએ.

જો શોક કરનારાઓ અન્ય લોકો સાથે વહેંચાયેલ પરિવહનનો ઉપયોગ કરતા હોય કે જેમને તેઓ સામાન્ય રીતે મળતા નથી અને જ્યાં સામાજિક અંતર શક્ય નથી, તો તેઓએ ચહેરો ઢાંકવાનું ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ. જો જાહેર પરિવહન જરૂરી છે, તો શોક ગ્રસ્તોને સલાહ આપવામાં આવે છે કે ઇંગ્લેન્ડના જાહેર પરિવહન પર ચહેરો ઢાંકવું ફરજિયાત છે, સિવાય કે તમને આરોગ્ય, અપંગતા અથવા અન્ય કારણોસર છૂટ આપવામાં ન આવે.

**ચહેરો ઢાંકવાના ઉપયોગો** પર વધારાનું માર્ગદર્શન છે.

## સ્થળનો વહીવટ

કોઈ પણ કારણોસર, કોઈ પ્રિય વ્યક્તિના મૃત્યુ બાદ પરિવારો અને સમુદાયો ભેગા થવાથી કોરોનાવાયરસ (COVID-19)ના સંક્રમણનું જોખમ વધુ રહે છે. આ ધાર્મિક વિધિઓ અને મેળાવડાઓના મહત્વને માન્યતા આપતી વખતે, ભારપૂર્વક સલાહ આપવામાં આવે છે કે, સુરક્ષિત રહેવા માટે, શારીરિક હાજરીમાં શોક કરનારાઓની સંખ્યા ઓછી રાખવામાં આવે.

ફ્યુનરલની ગોઠવણ કરનારે નીચેની બાબતોનું પાલન કરવું જોઈએ:

- સ્થળની ક્ષમતા અને હાજરીની સંખ્યાને સુનિશ્ચિત કરી વ્યક્તિઓ વચ્ચે સામાજિક અંતર (ઓછામાં ઓછા 2 મીટર અથવા 3 પગલાં) જાળવવા.
- સ્થળનું કદ અને સંજોગો મહત્તમ સંખ્યાને નિર્ધારિત કરશે જેને સામાજિક અંતરની સુવિધા આપતી વખતે પણ સમાવી શકાય, પરંતુ સંખ્યા ઓછી રાખવી જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં દૂરસ્થ લાઇવ-સ્ટ્રીમિંગના ઉપયોગ સહિત, આને કેવી રીતે શ્રેષ્ઠ રીતે સંચાલિત કરવું તે રીતે સ્થળોને ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર રહેશે. **સાવધ અને સલામત રહેવા માટે માર્ગદર્શન** પાળવા ઉપસ્થિતોને સક્ષમ હોવા જોઈએ.
- જાહેર આરોગ્યના કારણોસર હાજરી આપનારાઓની સંખ્યા 30 વ્યક્તિઓ સુધી મર્યાદિત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- નિયમનોમાં બગીચા સહિતના ખાનગી મકાનોના સંદર્ભમાં મહત્તમ 30 લોકોની મર્યાદા નક્કી કરવામાં આવી છે
- સ્થળો કે જે COVID-19 સુરક્ષિત માર્ગદર્શિકાને અનુસરવામાં સક્ષમ છે તે મોટા જૂથોને હોસ્ટ કરી શકે છે. **પૂજાના સ્થાનો પર માર્ગદર્શન** અલગથી ઉપલબ્ધ છે.
- વ્યવસાયો, સમાવતી અથવા રાજકીય સંસ્થાઓ અને જાહેર સંસ્થાઓ દ્વારા આયોજિત જાહેર બાહ્ય જગ્યાઓના કિસ્સાઓ માટે પણ આ જ કેસ છે કે જો તેઓ જોખમ આકારણી પૂર્ણ કરવા સહિત COVID-19 સુરક્ષિત માર્ગદર્શનની અનુરૂપ અને ટ્રાન્સફરના જોખમને ઘટાડવા માટે યોગ્ય પગલાં લેશે. બહારની જગ્યામાં કોઈપણ અન્ય મેળાવડામાં 30 થી વધુ લોકો ન હોવા જોઈએ
- જો દુરસ્થ પહોંચ માટેની મર્યાદિત ક્ષમતા હોય, તો નૈદાનિક રીતે અતિ સંવેદનશીલ હોય તેવા શોક કરનારાઓને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.
- ગીત ગાવું, જાપ કરવા, ઉંચા અવાજોની જરૂર હોય અથવા વાદ્યો વગાડવા જેવી પ્રવૃત્તિઓને ખાસ ટાળવી જોઈએ. ભલે સામાજિક અંતર જાળવવામાં આવે અથવા ચહેરાના ઢાંકવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પણ આ પ્રવૃત્તિઓને કારણે ચેપનું સંભવિત વધારાના જોખમનું નિર્માણ થાય છે
- શોકગ્રસ્તોને યાદ કરાવવું કે ધાર્મિક સ્થળ, સ્મશાનગૃહ તેમજ સ્મશાનભૂમિ પર આવેલ ચેપલોની અંદરના ભાગોમાં ચહેરા પર આવરણો પહેરવાં ફરજિયાત છે. **ચહેરા પરનાં આવરણોના ઉપયોગ** ઉપર વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને એ ધ્યાનમાં રાખશો કે આ સ્થળો પર ચહેરા પર આવરણો પહેરવામાંથી કેટલાંક લોકો તેમજ જૂથોને માન્ય છૂટ આપવામાં આવેલી છે, દાખલા તરીકે જો કોઈ શોકગ્રસ્ત સ્વજન તણાવમાં આવી જાય, તો તેઓ તે કાઢી નાંખી શકે છે. આ પ્રકારનાં જરૂરી પગલાં ઉપર સ્થળનાં મેનેજરોએ સહાનુભૂતી અને સમજણપૂર્વક કામ કરવું જોઈએ
- સ્થળોએ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે લોકોએ આવશ્યક પ્રવૃત્તિઓ ટાળવા અથવા લોકોને તેમના અવાજને જોરથી કાઢવાનું ટાળવુંવા માટે પગલાં લેવા જોઈએ. આ શામેલ છે - પરંતુ તે મર્યાદિત નથી - સંગીત અથવા બ્રોડકાસ્ટ્સથી બચવું કે જે ઉંચા અવાજોને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે, જેમાં સામાન્ય વાતચીતને મુશ્કેલ બનાવે છે તે વોલ્યુમ પર વગાડવામાં આવે તે સહિત.
- સ્થળોએ સંચાર અને સમારોહની સીમાઓના પાલનને પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ, ઉદાહરણ તરીકે આગમન પર અથવા બુકિંગ આધારે શોકગ્રસ્તોને સામાજિક અંતર

અંગેની સલાહ માટે સહીઓ આપીને જણાવાયું છે કે જો તેઓ COVID-19 ના લક્ષણોથી અસ્વસ્થ હોય તો અંતિમ સંસ્કારમાં ન આવવા જોઈએ

- સ્થળના સંચાલકોએ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવાની અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરવાળી સુવિધા ઉપલબ્ધ છે અને તેને સ્પષ્ટ રીતે નિશાની સહિત લગાવવામાં આવવી જોઈએ. સ્થળના શૌચાલયો ખુલ્લા રાખવા જોઈએ અને કાળજીપૂર્વક COVID-19ના સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડવા માટે સંચાલિત થવાં જોઈએ. તેમાં સમાવેશ થાય છે:
  - સારી સ્વચ્છતા અને સામાજિક અંતર પદ્ધતિઓ વિશે જાગૃતિ લાવવા માટે સંકેતો અને પોસ્ટરોનો ઉપયોગ કરવો
  - વધારાના અંતરાયો બનાવતી વખતે મર્યાદિત પ્રવેશ અભિગમ
  - કચરાનું વ્યવસ્થાપન અને સંગ્રહ સહિત વધુ વારંવારના સફાઈ સમયપત્રક ગોઠવવા અને તેનું નિરીક્ષણ કરવું
- સ્થળના સંચાલકોએ સુનિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે જે જગ્યાએ સેવા થાય છે, દરેક સેવા પહેલાં અને પછી બંને વખતે નિયમિત સફાઈના ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરીને, વારંવાર સ્પર્શિત વસ્તુઓ અને સપાટી પર ખાસ ધ્યાન આપીને તે જગ્યાની સફાઈ અને જીવાણુ નાશક કરવા માટે પ્રક્રિયાઓ યોગ્ય સમયે થાય છે.
- સ્થળનાં મેનેજરોએ જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં સ્થળની બારીઓ અને બારણાં ખોલી નાંખીને સ્થળમાં હવાની અવરજવર બને તેટલી વધુ રાખવી જોઈએ
- સ્થળનાં મેનેજરોએ તેમના સ્થળે સતત રીતે આવતાં-જતાં લોકોનાં જૂથના પ્રવાહોનો કેવી રીતે વહીવટ કરવો તેનો વિચાર કરવો જોઈએ જેથી કોઈ બે જૂથો એક સાથે એક સમયે આવી ન જાય અને વચ્ચે યોગ્ય સફાઈનો સમય મળી રહે
- સ્થળોએ જાહેર પરિવહન અને જાહેર સ્થળો પર હિલચાલની સંચિત અસર ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. આનો અર્થ એ છે કે સ્થળો પરિવહનના ચોક્કસ પ્રકારનાં પરિવહન, માર્ગો અથવા ગીચ વિસ્તારોને ટાળવા માટે શોકગ્રસ્તોને સલાહ આપવા સહિત વધુ હટાવવાની વિચારણા કરવી.
- એમ્પ્લોયરોએ તેમના કામના સ્થળના વાતાવરણ, તેમણે બીજાં જે પગલાં અમલમાં મૂક્યાં હોય તે અને કોઈ વાજબી અપવાદો લાગુ પડે છે કે નહિ તેના આધારે દરેક વ્યક્તિગત કેસ અનુસાર કામ પર ચહેરા પર આવરણોના ઉપયોગ વિશે આકારણી કરવી જોઈએ. કામના સ્થળ પરના આરોગ્ય અને સુરક્ષાનાં મૂલ્યાંકનોના આધારે તેમના એમ્પ્લોયર તરફથી આપવામાં આવેલ માર્ગદર્શનનું કર્મચારીઓએ પાલન કરવું જોઈએ. જાહેર આરોગ્યની સલાહ એવી છે કે જે બંધિયાર સ્થળોમાં સામાજિક અંતર રાખવાનું મુશ્કેલ હોય અને જ્યાં તેઓ સામાન્ય રીતે ન મળતાં હોય તેવાં લોકોનાં સંપર્કમાં આવતાં હોય ત્યાં કર્મચારીઓએ ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જોઈએ
- સ્થળનાં મેનેજરો તેમના સ્થળ પર સેવા પૂરી પાડનારાં બીજાં લોકો સાથે પણ યોગ્ય ગોઠવણો નક્કી કરી શકે છે, દા.ત. ફ્યૂનરલ ડાઈરેક્ટરો અને જેઓ ફ્યૂનરલ સેવાનું વાંચન કે દોરવણી કરતાં હોય તેમની સાથે, જેથી જોખમ હળવું કરવાનાં યોગ્ય પગલાં અમલમાં મૂકવાની તેમજ સ્થળ પર યોગ્ય હોય તે મુજબ અને ઉપરોક્ત વિગતો અનુસાર પગલાં લેવાની ખાતરી કરી શકાય

સ્થળોને 21 દિવસ સુધી સ્ટાફ શિફ્ટ પેટર્ન અને મુલાકાતીઓના અસ્થાયી રેકોર્ડ રાખવા વિનંતી કરવામાં આવે છે, એ રીતે કે તેની વ્યવસાય માટે વ્યવસ્થા કરી શકાય અને જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે NHS ટેસ્ટ અને ટ્રેસને સહાય કરી શકાય. આ ચેપના ફાટી નીકળવામાં મદદ કરી શકે છે.

ચેપનું જોખમ ઓછું કરવા માટે, સ્થાનિક અધિકારીઓને સલાહ આપવામાં આવે છે કે અંતિમસંસ્કારમાં આ માર્ગદર્શનનું અને નિયમોનું પાલન થાય તે સુનિશ્ચિત કરે.

## મૃત્યુ પામેલ લોકોની અંગત સંભાળ

શોકગ્રસ્ત સ્વજનોએ એવી કોઈ વિધિ અથવા પ્રક્રિયાઓમાં ભાગ ન લેવો જોઈએ જેના લીધે તેમણે મૃતદેહનો નજીકથી સંપર્ક થાય. જ્યાં ધાર્મિક કારણોસર મૃતદેહનો નજીકથી સંપર્ક કરવાની જરૂર હોય, ત્યાં તે સંપર્ક માત્ર એવાં લોકોએ જ કરવો જોઈએ જેમણે પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વીપમેન્ટ (PPE) (અંગત સુરક્ષાનાં સાધનો) પહેરેલાં હોય અને તે PPE ના યોગ્ય વપરાશમાં તાલીમ મેળવેલ કોઈ વ્યક્તિની દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવે છે. વિગતવાર **મૃતકની સંભાળ અંગે માર્ગદર્શન** અનુસરવા જોઈએ, સેટિંગને ધ્યાનમાં લીધા વિના, જેમાં મૃતકની વ્યક્તિગત સંભાળ આપવામાં આવે છે.

નૈદાનિક નબળા અને નૈદાનિક રીતે અત્યંત નબળા લોકો માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે જેઓ COVID-19ના સંપર્કમાં આવે છે, તે ભારપૂર્વક સલાહ આપે છે કે તેઓએ PPE પહેર્યા છે કે કેમ તે ધ્યાનમાં લીધા વિના, મૃતકના શરીર સાથે કોઈ સંપર્ક કરશે નહીં આમાં મૃતદેહને નવડાવવા, તૈયાર કરવા કે કપડાં પહેરાવવાનો સમાવેશ થાય છે.

## શોક અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

જ્યારે પણ કોઈ સ્વજન કે મિત્ર ગુમાવીએ છીએ ત્યારે તે સમય અત્યંત મુશ્કેલ અને પડકારાત્મક બની શકે છે. COVID-19 ની મહામારી દરમિયાન સ્વજન ગુમાવવાની અને શોકની લાગણી અનુભવી રહેલાં લોકો માટે આ તેથી પણ વધારે મુશ્કેલ બની શકે છે.

શોકગ્રસ્ત લોકો ફક્ત શોક સાથે જ નહીં, પરંતુ સામાજિક અંતરના પગલાંની અસર અને તેઓની ઇચ્છા મુજબ તેઓને વિદાઈ આપી શકશે નહીં તે હકીકત સાથે પણ સંઘર્ષ કરી શકે છે. આ એકલા રહેતા લોકો માટે ખાસ કરીને મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, અને જેને સામાન્ય સપોર્ટ નેટવર્કથી કનેક્ટ કરવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

જેમણે સ્વજન ગુમાવ્યું હોય તે લોકોને તેઓ જેમ તે હકીકતનો સામનો કરતાં જાય તેમ તેમને આકરી લાગણીઓનાં મોજાંનો અનુભવ થાય એવું બની શકે. આમાં દુઃખ, ગુનાહિત લાગણી, આઘાત અને ગુસ્સાની લાગણીઓનો સમાવેશ થઈ શકે. આ બધી જ લાગણીઓ સામાન્ય છે અને તેમાં સાચી કે ખોટી લાગણી જેવું કંઈ જ નથી. દુઃખની લાગણીની અસર દરેક વ્યક્તિને જુદી જુદી રીતે થાય છે, પરંતુ અગત્યની બાબત દુઃખની લાગણી વ્યક્ત કરવાની અને તે માટે યોગ્ય ટેકો મેળવવાની છે.

દુઃખની લાગણી અને તે માટેનો સમર્થન મેળવવા વિશેની વધારે જાણકારી **NHS; ફૂઝ બીરીવમેન્ટ કેર** (COVID-19 મહામારી દરમિયાન સ્વજનના મૃત્યુ અને તેના શોકને પહોંચી વળવા માટેની સલાહ અને સહાયતા પૂરી પાડે છે); **ataloss.org** સમગ્ર UK માં દિશાસૂચન તેમજ સેવાઓ પૂરી પાડે છે) પાસેથી મેળવો. જો તમે શોકગ્રસ્ત બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને સમર્થન આપતા હોવ તો ચાઈલ્ડહુડ બીરીવમેન્ટ નેટવર્ક પાસે રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક સંસ્થાઓની માહિતી અને લિંક્સ છે.

આરોગ્ય સુરક્ષા નિયમનો

આ દસ્તાવેજ એક માર્ગદર્શિકા છે. કાયદો આરોગ્ય સંરક્ષણ (કોરોનાવાયરસ, નિયંત્રણો) (નંબર 2) (ઇંગ્લેન્ડ) નિયમનો 2020 (આ દસ્તાવેજમાં "નિયમનો" તરીકે ઓળખાય છે)માં સમાયેલ છે. કાયદેસરની સ્થિતિ માટે, તમારે ખાસ કરીને **નિયમનો**નો સંદર્ભ લેવો પડશે.