Public Health England

Protecting and improving the nation's health

کووِڈ-19: کورونا وائرس کی عالمی وبا کے دوران جنازوں کا بندوبست کرنے کے بارے میں راہنمائی

11 اگست 2020 کو اپ ڈیٹ ہوا

یہ قومی رہنمائی ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں مقامی پابندیاں عائد ہیں تو ، مقامی لاک ڈاؤنز سے متعلق معلومات کو چیک کریں۔

کیا تبدیل ہوا ہے؟

اِس گائڈنس کو ہیلتھ پروٹیکشن ریگولیشنز 2020 اور دی ہیلتھ پروٹیکشن (کورونا وائرس، متعلقہ مقامات پر فیس ماسک پہننا) (انگلینڈ) (ترمیم) ریگولیشنز 2020 کی مطابقت سے اپ ڈیٹ کیا گیا ہے۔

تبدیلیوں میں شامل ہیں:

- فیملی اور دوست دونوں کو جنازے میں شرکت کی اجازت دینا
- ان افراد کی تعداد جو جنازے میں شرکت کرسکتے ہیں
- سوگواروں کو رات اپنے گھر سے باہر رہنے کی اجازت دیتا ہے
- جنازے کے مقام کا محفوظ انتظام
- کوویڈ-19 کی علامات کے حامل افراد کے لیے 10 دن (پہلے 7 دن تک خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی شرط میں تبدیلی
- چاردیواری کے اندر موجود عبادت گاہوں، شمشان گھاٹوں یعنی کریمیٹوریا اور قبرستانوں میں فیس ماسک پہننے کی شرط

یہ رہنمائی عام نوعیت کی ہے اور اس کو بطور ایک گائیڈ سمجھا جانا چاہئے، اور کسی بھی قابل اطلاق قانون (جس میں صحت اور حفاظت سے متعلق قانون سازی ہو) اور اس رہنمائی کے مابین تضاد کی صورت میں قابل اطلاق قانون لاگو ہوگا۔

یہ رہنمائی انگلینڈ میں لاگو ہوتی ہے۔

اہم اصول

اِس ہدایت نامہ کا مقصد اُن لوگوں کی معاونت کرنا ہے جو کسی ایسے جنازے کے بندوبست یا انتظام و انصرام کے ساتھ وابسطہ ہوں جو کورونا وائرس (کووِڈ-19) کی عالمی وبا کے دوران کسی بھی طرح کی موت سے متعلق ہو۔

ہدایت نامہ یہ یقینی بنانے کے لیے مرتب کیا گیا ہے کہ:

- سوگوارن کے ساتھ حساسیت، عزت و احترام سے پیش آیا جائے
- جنازوں کے انتظام میں شامل سوگواران اور کارکنان انفیکشن کے قابل گریز خطرے سے محفوظ ہیں

آجروں،بزنسوں، کارکنوں، نیز عوام کے لئے NHS ٹیسٹ اور ٹریس پروگرام کی اضافی رہنمائی اور معلومات کےساتھ متوفی کی دیکھ بھال کے لئے رہنمائی دستیاب ہے۔

یہ ہدایت نامہ زیر نظرِ ثانی ہے اور اِسے ضرورت کے مطابق بدلتے ہوئے حالات کے مطابق تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

مندرجہ ذیل رہنمائی کا مقصد COVID-19 انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم سے کم کرتے ہوئے سوگواروں کے سوگ منانے کے تقاضوں کو متوازن کرنا ہے۔ برادریوں، اداروں اور افراد کو پُر زور مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ تجہیزو تکفین میں حصہ لینے کے لیے جمع ہونے والے سوگواران میں کورونا وائرس (کووِڈ-19) انفیکشن کے پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے عملی اقدام کریں، بالخصوص اُن لوگوں کی حفاظت کرنے پر پر زیادہ توجہ دی جانی چاہیے جنمیں ضعيفي او انتہائی کمزوري کیوجہ سے شدید علالت نمودار ہونے کا زیادہ خطرہ درپیش ہو۔
جب سوگِ مرگ کے لیے جمع ہوں تو آپ کو سب سے زیادہ فکر وائرس کے پھیلاؤ کے خطرات کو محدود کرنے کے بارے میں ہونی چاہیے۔ جب بھی مختلف گھرانے ایک جگہ پر جمع ہوتے ہیں تو یہ خطرے بڑھ جاتے ہیں۔ گھرانے سے مراد وہ افراد ہے جو عموماً ایک ہی چھت کے نیچے رہتے ہوں اور سہولیات کا مشترکہ استعمال کرتے ہوں۔ اگر آپ کے خاندان کے ایسے افراد ہوں جو عموماً آپ کے ساتھ نہ رہتے ہوں تو اُنہیں ایک مختلف گھرانا سمجھنا چاہیے۔

ان اقدام میں شامل ہیں:

- جگہ کی گنجائش اور حاضری کی تعداد کو یقینی بنانا افراد کے مابین سوشل ڈسٹنس (کم از کم 2 میٹر یا 3 قدم) برقرار رکھنے کا موقع دیتا ہے۔ جگہ ے کے انتظام سے متعلق سیکشن کے تحت مزید تفصیل ملاحظہ کریں۔
- متوفی کے قریبی دوست اور اہل خانہ معمولی تعداد میں شرکت کرسکتے ہیں
- سوگواران جو اپنے گھر میں کسی کی وجہ سے خودساختہ علیحدگی اختیار کر رہے ہیں یا کوویڈ 19 کی علامات کیوجہ سے بل بنارہے ہیں یا NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کے مشورے پر عمل کر رہے ہیں، لیکن خود علامات کے حامل نہیں ہیں، انہیں جنازے میں شرکت کے لئے سہولت فراہم کی جانی چاہئے اگر وہ ایسا کرنا چاہتے ہیں مگر پھیلاو کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے طریقے کو بروئے کار لانا چاہئے.
- سوگواران جو طبی لحاظ سے کمزور ہیں یا طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں ان کو بھی شرکت کے لئے سہولت فراہم کی جانی چاہئے مگر پھیلاو کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے طریقے کو بروئے کار لانا چاہئے.
- کوئی بھی سوگوار جس میں کورونا وائرس (کووِڈ-19) کی علامات موجود ہوں (نئی مسلسل کھانسی یا تیز بُخار، یا چکنے او سونگھنے کے معمول کے حس میں کمی یا تبدیلی) اس کو جنازے میں شرکت

نہیں کرنی چاہیے کیونکہ وہ دوسروں کے لیے خطرے کا باعث ہو سکتے ہیں؛ ریموٹ یعنی دوری سے شرکت کرنے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

- سوگواران جنہوں نے ان ممالک سے انگلینڈ کا سفر کیا ہے جو خودساختہ علیحدگی کی ضرورت سے مستثنیٰ نہیں ہیں (پچھلے 14 دن میں)جنازے میں شرکت کرسکتے ہیں
- سوگواران کو جنازے کے اجتماع میں آنے جانے کے وقت سوشل ڈسٹینس سے متعلق مشورے پر عمل کرنا چاہئے۔ جنازہ میں آنے جانے سے متعلق سیکشن دیکھیں
- یہ بات یقینی بنانا کہ حاضرین کو فیس ماسک پہننے کی ضرورت کے بارے میں یاد دہانی کروائی جائے۔ مزید تفصیلات سوگوران کے لیے سماجی دوری کے سیکشن کے تحت مزید معلومات دیکھیں۔
- مرحوم کے قریبی دوستوں اور اہلخانہ کی ایک قلیل تعداد جنازے پر آ سکتی ہے اگرچہ جنازے پر آنے والے لوگوں کی تعداد 30 سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ حاضرین کی تعداد عمارت کی گنجائش کی حد کے اندر بھی ہونی چاہیے تاکہ سماجی دوری پر سختی سے عمل کیا جاسکے۔ کچھ صورتوں میں تعداد 30 سے کم بھی ہو سکتی ہے۔ جگہ کے انتظام کے بارے میں سیکشن کے تحت مزید معلومات دیکھیں

قبل او بعد از جنازہ آخری رسومات رہنمائی کے مطابق ہوشیار باش اور محفوظ (معاشرتی دوری) رہنے کیساتھ ادا کی جاستکی ہیں۔ تاہم، اہل خانہ خوشی یا غمی کو موخر کرنے پر غور کرسکتے ہیں ، یہاں تک کہ جب تک کہ مزید معاشرتی پابندیاں ختم ہوجائیں اور ایک ایسا وقت آئے جب اس میں شامل ہونا محفوظ طریقے سے ہوسکے۔
یہ معلوم کرنے کیلئے کہ کونسا کام قانونی ہے آپ کو چاہئیے کہ اسے خاص طور پر 'قواعد و ضوابط' میں دیکھ لیں (تفصیلات کے لئے اس رہنمائی کے آخر میں دیکھیں)۔
مزید معلومات ہوشیار باش اور محفوظ (معاشرتی دوری) رہنمائی میں دستیاب ہیں۔

پس منظر

COVID-19 کی منتقلی کا خطرہ اس وقت بڑھ جاتا ہے جہاں کسی بھی وجہ سے اپنے پیارے کی موت کے بعد خاندان اور برادری اکٹھے ہوجاتے ہیں۔ ایسی رسومات اور ایسے اجتماعات کی اہمیت کو تسلیم کرنے کے باوجود یہ پُرزور مشورہ دیا جاتا ہے کہ انفیکشن کے پھیلنے کو کم کرنے کے لیے اِس ہدایت نامہ میں مفصل بیان کردہ اقدام کریں بالخصوص خطرے کی زد پر موجود ایسے کمزور او ضعیف افراد کے لیے جن میں شدید بیماری کا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔
ایسی اموات جن کے بارے میں شک ہو یا تصدیق شدہ ہو کہ یہ کورونا وائرس (کووِڈ-19) کی وجہ سے ہوئی ہیں، یہ مانا جاتا ہے کہ ممکن ہے کہ وفات پا جانے والے فرد کے اہل خانہ قبل از موت بیماری کی وجہ

سے پہلے ہی کورونا وائرس (کووِڈ-19) کو ایکسپوز ہو چکے ہوں۔ تاہم مزید خطرے کو کم سے کم کرنے کے لیے اقدامات کیے جانے چاہییں اور خاص طور اُن صورتوں میں سختی سے عمل کیا جانا چاہیے جہاں اُن افراد کا وائرس سے اتصال ہونے کا امکان ہو جو اہلخانہ نہ ہوں اور وہ جن کا شدید بیمار پڑنے کا خطرہ زیادہ ہو۔
حکومت نے مشورہ دیا ہے کہ آخری رسومات کی خدمات جاری رہنی چاہئے اور یہ درخواست کی ہے کہ مقامی حکام سے یہ درخواست کی ہے کہ اس بات پر غور کریں کہ وہ یہ سہولت کیسے فراہم کرسکتے ہیں۔
سوگواران کی معیت میں جنازے اُٹھنا جاری رہ سکتے ہیں بشرطیکہ حاضریں اِس ہدایت نامے او قواعد اور ضوابط پر عمل پیرا ہوتے رہیں۔
اِس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ جنازوں کا بندوبست کرنے والے ادارے اہل خانہ کی خواہشات او ضروریات کو پورا کرپائیں، یہ بات اہم ہے کہ جنازوں مین تاخیر نہ برتی جائے۔ ہمیں معلوم ہے کہ مرنے والوں کے اہل خانہ اور دوست احباب کے لیے یہ کس قدر مشکل ہو گا تاہم موجودہ ہدایت نامہ COVID-19 کے خطرات سے نمٹنے کیلئے قابل قیاس مستقبل تک نافذ العمل رہے گا جب تک میں کہ ہم کووڈ-19 کی چیلنجز کے ساتھ نبرد آزما ہیں

کون کو شرکت کرسکتا ہیے؟

سوگ منانے کا عمل اور اِس سے جُڑی رسمی و غیر رسمی رسومات، جن کے ذریعے سے سوگوران اپنے پیاروں کی رحلت کا سوگ مناتے ہیں، وہ سوگواران کی صحت و بہبود کے لیے اہم ہیں۔ اِس عمل میں خلل پڑنے کا تعلق سوگواران کی ذہنی اور جسمانی صحت متاثر ہونے کے ساتھ ہوتا ہے۔
یہ مشورہ دیا گیا ہے کہ متوفی کے لواحقین اور دوستوں کی ایک معمولی تعداد جائیں اور جنازے میں شرکت کریں۔ رات کو گھر سے دور رہنے کی بھی اجازت ہے، اگرچہ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپکو صرف اپنے گھر والوں یا مدد کے ببل کے ساتھ رہنا چاہئے، یا کسی دوسرے گھر والے کے ممبروں کے ساتھ رہنا پڑے تو (ایسی صورت میں معاشرتی فاصلہ برقرار رکھنا چاہئے)۔

انگلینڈ کے باہر سے آنے والے سوگوار

سوگواران جنہوں نے ان ممالک سے انگلینڈ کا سفر کیا ہے جو خودساختہ علیحدگی کی ضرورت سے مستثنیٰ نہیں ہیں (پچھلے 14 دن میں) انہیں اس دن سے 14 دن کی خودساختہ علیحدگی اختیار کرنے پڑے گی جب وہ آخری بار غیرمستثنیٰ ملک میں تھے۔ تاہم ، ایسے سوگوار محدود حالات میں بشمول انسانی ہمدردی کی بنیادوں پر اپنی خود ساختہ تنہائی کو چھوڑ سکتے ہیں۔ اس میں جنازے میں شرکت بھی شامل ہیں۔

سوگوار صرف جنازے میں شرکت کے وقت اپنی خود ساختہ تنہائی کی جگہ چھوڑ سکتا ہے اور بصورت دیگر توقع کی جاتی ہے کہ جب تک کہ کوئی اور استثناء لاگو نہ ہوجائے تو باقی 14 دن کی مدت میں خود ساختہ تنہائی میں رہنا چاہئے۔

جن سوگواران میں بیماری کی علامات ہوں

کوئی بھی شخص اگر COVID-19 کی علامات دکھاتا ہے (نئی مستقل کھانسی، تیز درجہ حرارت یا ذائقہ یا سونگھنے کے عام احساس میں تبدیلی) تو دوسروں کیلئے خطرے کا سبب بننے کیوجہ سے اسے جنازے میں شرکت کی بجائے ریموٹ شرکت پر غور کرنا چاہئے، مثال کے طور پر براہ راست ویڈیو کے ذریعے۔
جس کسی میں بھی COVID-19 کی علامات ظاہر ہوتی ہیں اسے فوری طور پر کم از کم 7 دن کے لئے گھر میں خودساختہ طور پر علیحدہ ہوجانا چاہئے اور آن لائن ٹیسٹ طلب کرنا چاہئے، یا NHS 119 کیساتھ ٹیلیفون کے ذریعے رابطہ کرنا چاہئے اگر ان کے پاس انٹرنیٹ تک رسائی نہیں ہے -

سوگواران جو اپنے گھر میں COVID-19 کے ممکنہ کیس کی وجہ سے خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں

متوفی کے سوگواران میں وہ افراد شامل ہوسکتے ہیں جو گھر کے کسی اور ممبر کی وجہ سے یا سپورٹ ببل کے کوویڈ-19 کے علامات سے بیمار ہونے کی وجہ سے یا NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کے مشورے کے مطابق خودساختہ تنہائی اختیار کررہے ہیں۔ جہاں جنازے کو گھریلو یا سپورٹ ببل کی تنہائی کی مدت پوری ہونے (جب سے اس گھر میں پہلے شخص یا سپورٹ ببل میں علامات ظاہر کرنا شروع ہوئے ہیں اس سے 14 دن) سے پہلے طے کیا جاتا ہے تو جو سوگوار افراد کو جو خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں اس میں شرکت کے لئے سہولت فراہم کی جانی چاہئے۔

سوگاران گھر یا سپورٹ ببل کے سوگوران جو خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں کو چاہئے:

- اگر ان میں کوویڈ 19 کی کوئی علامت ہے، چاہے وہ انتہائی ہلکی سے کیوں نہ ہو، تو پھر بھی اس میں شامل نہ ہوں
- دوسروں اور اپنے مابین کم سے کم 2 میٹر (3 قدم) کا فاصلہ رکھیں
- دوسرے سوگواروں کو نصیحت کریں کہ وہ اب بھی 14 دن کی تنہائی کی مدت میں ہیں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ دوسرے ایسے سوگوار کیساتھ بیک وقت شرکت نہ کریں جو طبی لحاظ سے کمزور یا طبی لحاظ سے انتہائی ضعیف ہوسکتے ہیں۔
- جنازے میں شرکت کے وقت صرف خودساختہ علیحدگی سے باہر آئیں بصورت دیگر خود کو الگ تھلگ رکھیں

- ہاتھ اور سانس کی حفظان صحت پر سختی سے عمل کریں:
  - اپنے ہاتھوں کو معمول سے زیادہ بار صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں ، یا ہینڈ سینیٹائسر استعمال کریں
  - ہاتھوں سے آنکھوں، ناک اور مُنہ کو چھونے سے اجتناب کریں
  - کھانسی یا چھینک کو ڈھانپ لیں۔ گھروں اور ممکنہ کورونا وائرس انفیکشن سے متعلق رہنمائی دستیاب ہے

وہ سوگوران جن کا تعلق ایک ہی گھرانے یا سپورٹ ببل سے ہو جو کہ خود ساختہ تنہائی اختیار کیے ہوئے ہوں تو اُنہیں کسی عمارت میں واقع عبادت گاہ، شمشان گھاٹ یعنی کریماٹوریا یا قبرستان میں جاتے وقت قانوناً فیس ماسک پہننا چاہیے ماسوائے اِس کے کہ وہ صحت، معذوری یا دیگر وجہ سے مستثنیٰ ہوں۔

سوگواران جو طبی لحاظ سے انتہائی خطرے سے دوچار ہیں

وہ لوگ جو طبی طور پر انتہائی ولنرایبل ہوں اُنہیں ایک خط موصول ہوا ہوگا جس میں اُنہیں بتایا گیا ہو گا کہ وہ اِس گروہ میں ہیں یا اُن کے جی پی نے اُنہیں بتا دیا ہو گا۔ وہ سوگواران جو طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں انھیں شرکت کے لئے سہولت فراہم کی جانی چاہئے، اگر وہ ایسا کرنا چاہتے ہیں، لیکن انہیں یہ مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ اپنے گھر سے باہر کے لوگوں سے اپنا رابطہ کم سے کم کریں یا اپنی ذاتی حفاظت کے لئے سپورٹ ببل کو اختیار کریں۔

شیلڈنگ کے مشورے کی موجودگی میں انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ان سوگواروں کے ساتھ بیک وقت شرکت نہ کریں جو اہل خانہ ہونے کی وجہ سے خود کو الگ تھلگ کر رہے ہیں یا کسی معاملے میں سپورٹ ببل یا گھر کے باہر کے کسی کیس کے ساتھ قریبی رابطے میں آئے ہوں، کیونکہ ہوسکتا ہے ان میں بیماری کی انکوبیشن کا عمل جاری ہو۔

سوگواران جو طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں انہیں سخت سوشل ڈسٹینس (سماجی دوری) برقرار رکھنی چاہئے اور دستیاب جدیدترین رہنمائی. پر عمل کرنا چاہئے

اُن انفیکشن کو کم کرنے والے اقدامات میں شامل ہوسکتے ہیں:

- دوسرے شرکاء کو مشورہ دینا کہ ایک طبی لحاظ سے انتہائی کمزور فرد موجود ہے اور اگر وہ COVID-19 کی علامات سے بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہنے کی ضرورت کا اعادہ کرتے رہیں، اور کسی بھی

موقع پر قریبی رابطے سے بچنے کے لئے غیر محفوظ شخص کی ضرورت کا احترام کرنا ضروری ہے۔

- سوگواران کو مشورہ دینا کہ وہ ممکنہ طور پر محفوظ ترین راستے سے ہوکر اس مقام تک جائیں، ترجیحاً اپنی کار میں، یا اپنے کسي گھر والے یا سپورٹ ببل کے ساتھ
- اگر جنازے میں شرکت بذریعہ پبلک ٹرانسپورٹ کرنا ہو تو درپیش اضافی خطرے کے بارے میں غور کرنا

سوگواران جو طبی اعتبار سے غیر محفوظ ہیں یا طبی لحاظ سے انتہائی ولنرایبل ہیں انہیں ہر وقت ہاتھ اور سانس کی حفظان صحت کے اقدامات پر سختی کیساتھ عمل کرنا چاہئے، خاص طور پر گھریلو ماحول سے باہر رہتے ہوئے۔ جب گھر سے باہر ہوں تو ہینڈ سینٹائزر یا سینٹائزنگ وائپس کو باقاعدگی سے استعمال کیا جانا چاہیے۔ کسی عمارت میں واقع عبادت گاہ، شمشان گھاٹ یعنی کریماٹوریا یا قبرستان میں جاتے وقت قانوناً فیس ماسک پہننا چاہیے ماسوائے اِس کے کہ صحت، معذوری یا دیگر وجہ سے استثنیٰ حاصل ہو۔

جو لوگCOVID-19۔ کے خطرے سے طبی لحاظ سے انتہائی خطرے سے دوچار ہیں ان کی شیلڈنگ اور تحفظ کیلئے رہنمائی میں مزید معلومات دستیاب ہیں۔

حاضری کے بغیر شرکت

ایسے اضافی اقدامات کے بارے میں بھی غور کرنا چاہیے جس میں فینونرل سروس میں جائے بغیر شرکت کی جا سکے، جیسے:

- مزید سوگواروں کو جسمانی طور پر موجود افراد کے ساتھ دور دراز سے حصہ لینے کا موقع دینا، مثال کے طور پر لائیو سٹریمنگ سروس کے ذریعے۔ ان سوگواروں کو ترجیح دی جانی چاہئے جو طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں
- جبکہ قبل اور بعد از جنازہ رسومات سیفٹ الرٹ اینڈ سیف (سماجی فاصلہ) کے سلسلے میں رہنمائی کے مطابق ہوسکتی ہیں، اہل خانہ تقریبات یا م میموریل سروسز کو اس وقت تک موخر کرنے پر غور کر سکتے ہیں جب معاشرتی اقدامات مزید نرم ہوں اور ایک ایسے وقت میں جب حاضری محفوظ طریقے سے ہوسکتی ہو

سماجی دوری برائے سوگواران

سماجی دوری کے اقدامات COVID-19 کی سرایت کو کم کرتے ہیں اور ان میں شامل ہیں:

- یہ یقینی بنانا کہ آپ دوسروں سے کم از کم 2 میٹر (3 قدم) کی دوری پر رہیں

- ہاتھوں کی صفائی اور انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے سلسلے میں ہدایت نامے پر عمل کرنا:
- اپنے ہاتھ معمول سے زیادہ کثرت سے دھوئیں، 20 سیکنڈ تک گرم پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، خاص طور پر کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد یا کسی عوامی مقام پر جنے کے بعد
- کھانسی یا چھینک آنے پر منہ اور ناک کو ٹشو سے ڈھانپ دیں اور ٹشو کو فوری طور پر پھینک دیں ، یا ٹشو کی عدم موجودگی میں کھانسی یا چھینکنے کے لئے اپنی کوہنی (ہاتھ نہیں) کا استعمال کریں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ دھولیں یا ہینڈ سینیٹائسر استعمال کریں
- کسی عمارت میں واقع عبادت گاہ، شمشان گھاٹ یعنی کریماٹوریا یا قبرستان میں جاتے وقت قانوناً فیس ماسک پہننا چاہیے ماسوائے اِس کے کہ صحت، معذوری یا دیگر وجہ سے استثنیٰ حاصل ہو۔ دوسرے بند عوامی مقامات، جن میں سماجی دوری مشکل ہو اور آپ کا سامنا اُن لوگوں سے ہو جن سے اپ عموماً نہ ملتے ہوں، میں بھی فیس ماسک پہننا قانوناً لازمی ہے۔ فیس ماسک کے استعمال کے بارے میں اضافی راہنمائی موجود ہے

کسی جنازے میں آمدورفت

جنازے کی طرف جاتے ہوئے اور جنازے سے واپس آتے ہوئے بھی سوگوران کو سماجی دوری کے مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔ جہاں بھی ممکن ہو ، سوگواران کو اکیلے یا اپنے گھر والے یا سپورٹ ببل (اگر قابل اطلاق ہو) کے لوگوں کے ساتھ ایک کار میں اس مقام تک سفر کرنا چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہیں ہو اور جنازے کیلئے ٹرانسپورٹ کی ضرورت ہو:

- ہر کار میں لوگوں کی تعداد کو ممکن حد تک کم رکھنا چاہئے
- وہاں جگہ خوب ہوادار ہونی چاہئے (کھڑکیوں کو کھلا رکھیں)
- اگر ممکن ہو تو، سیٹوں کی مناسب ترتیب کے ذریعے فاصلے کو زیادہ سے زیادہ کرتے ہوئے، مسافروں کے مابین معاشرتی فاصلہ برقرار رکھیں
- سوگواران جو ایک ہی گھرانے یا سپورٹ ببل سے نہیں ہیں انہیں ایک دوسرے سے مخالف سمت میں رہنا چاہئے
- ہینڈلز اور دیگر سطحوں پر خاص توجہ کیساتھ دستانے اور معیاری صفائی ستھرائی کے سامان کا استعمال کرتے ہوئے گاڑیوں کو باقاعدگی سے صاف کرنا چاہئے
- ڈرائیور اور مسافروں کو سفر سے پہلے اور اس کے بعد کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھونے چاہئیں یا ہینڈ سینیٹیسر کا استعمال کریں۔ کھانسی یا چھینکنے کے وقت انہیں اپنے منہ اور ناک کو ڈسپوزایبل ٹشوں سے ڈھانپنا چاہئے یا اگر کوئی ٹشوز دستیاب نہ ہوں تو اپنے بازو کی کوہنی سے کام لینا چاہئے

- انہیں اپنے چہروں کو چھونے سے گریز کرناچاہئے اور استعمال شدہ ٹشوز کو فوری طور پر ایک ڈبے میں ٹھکانے لگاناچاہئے

اگر سوگوار دوسروں کے ساتھ مشترکہ ٹراسنپورٹ کا استعمال کر رہے ہوں جن سے وہ عام طور پر نہیں ملتے اور جہاں معاشرتی دوری ممکن نہیں ہے تو، انہیں چہرے کی ماسک پہننے پر غور کرنا چاہئے۔ اگر پبلک ٹرانسپورٹ ضروری ہو تو ، سوگواران کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ انگلینڈ میں پبلک ٹرانسپورٹ پر چہرہ ڈھانپنا لازمی ہے، جب تک کہ آپ کو صحت، معذوری یا دیگر وجوہات سے استثناء نہ دیا جائے۔

چہرے کو ڈھانپنے کے استعمال پر اضافی رہنمائی موجود ہے

مقام کا بندوبست

کورونا وائرس (COVID-19) کی منتقلی کا خطرہ اس وقت بھی بڑھتا ہے جہاں کنبے اور معاشرے کسی بھی وجہ سے اپنے پیارے کی موت کے بعد اکٹھے ہوجاتے ہیں، چاہے اس کی موت کی وجہ کچھ اور ہو۔ ان رسومات اور اجتماعات کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے ، یہ تلقین کی جاتی ہے کہ محفوظ رہنے کے لئے، بنفس نفیس حاضری دینے والے سوگوراوں کی تعداد متوازن رکھی جائے۔

جنازے کا بندوبست کرنے والوں مندرجہ ذیل پر عمل کرنا چاہیے:

- مقام کی گنجائش اور حاضری کی تعداد کو یقینی بنانا افراد کے درمیان کم از کم 2 میٹر (3 قدم) فاصلہ برقرار رکھنے کا موقع دیتا ہے
- جگے کے سائز اور ماحول کو دیکھ کر فیصلہ کیا جاسکتا ہے کہ زیادہ سے زیادہ کتنے لوگوں کی گنجائش ہے تاکہ اس کے ساتھ سماجی دوری کی سہولت بھی موجود ہو، لیکن تعداد کو کم سے کم کیا جانا چاہئے۔ مقامات سے متعلق اس بات پر غور کرنے کی ضرورت ہوگی کہ جہاں تک ممکن ہو، ریموٹ لائیو سٹریمنگ کے استعمال کے بشمول اس کو کس طرح بہتر طریقے سے منظم کیا جائے۔ شرکاء کو ہوشیار باش اور محفوظ رہنے کے ہدایت نامے پر عمل کرنے کے قابل ہونا چاہئے
- یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ صحت عامہ کی وجوہات کی بناء پر حاضرین کی تعداد 30 افراد تک محدود رکھنی چاہئے۔
- قواعد و ضوابط کے تحت نجی مکانات، بشمول گارڈنز، میں زیادہ سے زیادہ 30 افراد کی حد مقرر کی گئی ہے
- وہ مقامات جو COVID-19 محفوظ ہدایات پر عمل پیرا ہوسکتے ہیں وہ بڑے گروپس کی میزبانی کرسکتے ہیں۔ عبادت گاہوں سے متعلق الگ ہدایت نامہ دستیاب ہے
- یہ معاملہ عوامی بیرونی جگہوں میں ہونے والے واقعات کا بھی ہے جو کاروبار، خیراتی یا سیاسی تنظیموں اور عوامی اداروں کے ذریعہ منعقد کیے جاتے ہیں، بشرطیکہ وہ COVID-19 کی محفوظ رہنمائی

کے مطابق منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لئے معقول اقدامات اٹھائیں جس میں خطرے کی اسیسمنٹ کی تکمیل بھی شامل ہو۔ باہر کسی بھی دوسرے اجتماع میں 30 افراد سے زیادہ نہیں ہونے چاہئے

- اگر ریموٹ ایکسس کی گنجائش کم ہو تو ان سوگواروں کو ترجیح دی جانی چاہئے جو طبی لحاظ سے انتہائی کمزور ہیں
- گانے، نعرہ لگانے، بلند آواز والے یا گرجدار آواز والے آلات کے بجانے سے خاص طور پر گریز کیا جانا چاہئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان سرگرمیوں سے انفیکشن کا ایک ممکنہ اضافی خطرہ لاحق ہوتا ہے باوجود اس کے کہ معاشرتی دوری کا خیال رکھا گیا ہو یا چہرے کو ڈھانپا گیا ہو
- سوگوران کو یاد کروائیں کہ چاردیواری کے اندر موجود عبادت گاہوں، شمشان گھاٹوں یعنی کریماٹوریا اور قبرستانوں کے اندر فیس ماسک پہننا لازمی ہے۔ فیس ماسک کے استعمال کے بارے میں اضافی معلومات موجود ہیں۔ براہ مہربانی یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ کچھ افراد یا گروپس کے بارے میں مناسب استثنات موجود ہیں کہ وہ اِن جگہوں میں فیس ماسک نہ پہنیں، مثلاً اگر سوگوران فرت غم سے بے حال ہو جائیں۔ مقامات کے منتظمین کو ایسے ضروری اقدام کے ساتھ ہمدردی اور فہم و فراست سے پیش آنا چاہیے
- مقامات میں یہ یقینی بنانا چاہئے کہ ایسی سرگرمیوں سے بچنے کے لئے اقدامات اٹھائے جائیں جن میں لوگوں کو اپنی آواز کو بلند یا اٹھانے کی ضرورت درپیش ہو۔ اس میں شامل ہے - لیکن اس تک محدود نہیں ہے - میوزک بجانے یا ان نشریات سے پرہیز کرنا جن سے بلند آواز کی حوصلہ افزائی ہوسکتی ہو، حتیٰ کہ اگر اسے ایک ایسی اونچائی میں بجایا جائے جو عام گفتگو کو مشکل بناتا ہے۔
- ان مقامات پر بات چیت ہونی چاہئے اور اجتماعات کی حدود کی تعمیل کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے، مثال کے طور پر پہنچنے یا بکنگ کے وقت پر۔ تعزیت کے لیے آنے والے لوگوں کی راہنمائی کی جانی چاہیے کہ وہ سماجی دوری کے بارے میں مشورہ کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں اور یہ کہ اگر وہ COVID-19 کی علامات کے کیوجہ سے بیمار پڑ جائیں تو وہ جنازے پر نہ آئیں
- وینو کے منتظمین کو یقینی بنانا چاہیے کہ صابن اور گرم پانی کے ساتھ ہاتھ دھونے کی سہولیات اور ہینڈ سینیٹائزر دستیاب ہوں اور اِن کی نشاندہی کے لیے واضح رہنمائی موجود ہو وینو کے بیت الخلاء کو کھلا رکھنا چاہئے اور COVID-19 کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے لئے احتیاط سے اس کا انتظام کیا جانا چاہئے۔جن میں شامل ہیں:
  - o بہتر حفظان صحت اور معاشرتی دوری کے طریقوں سے آگاہی پیدا کرنے کے لئے علامات اور پوسٹروں کا استعمال
  - o داخلے کی راہوں کو یوں محدود کرنا کہ اضافی رکاوٹیں بھی پیدا نہ ہوں
  - o صفائی کا باقاعدہ نظام الاوقات مرتب کرنا اور اس کی نگرانی کرنا بشمول فضلے کا انتظام اور جمع کرنا

- وینو کے منتظمین کو یقینی بنانا چاہیے کہ ایک ایسا طریقۂ کار موجود ہو جس کے تحت اتنا وقت دستیاب ہو کہ ہر سروس سے پہلے اور بعد میں جگہ کو صاف اور جراثیم سے پاک کیا جاسکے جس میں صفائی کی عمومی مصنوعات کی مدد سے کثرت سے چھوئی جانے والی اشیا اور سطحوں پر خصوصی توجہ دی جائے
- مقام کے منتظمین کو چاہیے کہ وہ جہاں بھی ممکن ہو دروازے اور کھڑکیاں کھول کر تازہ ہوا کی آمدورفت کو زیادہ سے زیادہ کریں۔
- مقام کے منتظمین کو اِس بات پر بھی غوروفکر کرنا چاہیے کہ وہ اِس جگہ پر اندر آنے اور باہر جانے والے گروہوں کی آمدورفت کا بندوبست کریں کہ مختلف گروہوں کا آمنا سامنا کم سے کم ہو اور صفائی کے لیے کافی وقت مل جائے
- وینوز کو پبلک ٹرانسپورٹ اور عوامی مقامات پر ہونے والی نقل و حرکت کے مجموعی اثر پر غور کرنا چاہئے۔ اس کا مطلب ہے کہ ایسی مزید تخفیف پر غور کرنا جس میں سوگواروں کو مشورہ دیا جائے کہ وہ وینو تک جانے والے ٹرانسپورٹ کی خاص اقسام، راستوں یا پرہجوم علاقوں سے گریز کریں۔
- آجرین کو کام پر فس ماسک کے استعمال کے بارے میں جائزہ کیس با کیس کی بنیاد لینا چاہیے جس کا انحصار کام کی جگہ کے ماحول، اُن کی جانب نافذ کردہ دیگر مناسب تخفیفی اقدام اور آیا مناسب استثنات کا اطلاق ہوتا ہے یا نہیں۔ عملے کو کام کی جگہ کی صحت اور حفاظت کی جانچ کی بنیاد پر اپنے آجر کی ہدایت پر عمل کرنا چاہئے۔ پیبلک ہیلتھ والوں کی جانب سے مشورہ یہ ہے کہ تمام عملے کو بند عوامی مقامات پر فیس ماسک پہننا چاہیے جہاں پر سماجی دوری مشکل ہو اور جہاں پر اُن کا رابطہ اُن لوگوں سے ہو جن سے وہ عام حالات میں نہیں ملتے
- مقامات کے منتظمیں اپنے وینیو میں خدمات فراہم کرنے والے دیگر لوگوں، جیسے فیونرل ڈائریکٹرز، نمازِ جنازہ کی امامت کروانے یا پڑھانے والوں کے ساتھ مناسب انتظام پر اتفاق کرسکتے ہیں، اِس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تخیفیفی اقدامات کا نفاذ کیا گیا ہو اور مندرجہ بالا اقدامات کیے گئے ہوں جو کہ مقام یعنی وینیو کے لیے مناسب ہوں

وینوز سے گزارش ہے کہ وہ 21 دن تک عملے کی شفٹ کے نمونوں اور ویزیٹرز کا ایک عارضی ریکارڈ اس طریقے سے سنبھال کر رکھیں جو ان کے کاروبار کیلئے قابل انتظام ہو، اور اگر ضرورت ہو تو اس ڈیٹا کی طلب کے ساتھ این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی مدد کریں۔ اس سے انفیکشن پھیلنے پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

مقامی حکام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ انفیکشن کے خطرے کو کم سے کم کرنے کے لئے جنازوں کو ان ہدایات اور قواعد و ضوابط پر عمل کرنے کوی یقینی بنائیں۔

مرحومین کی ذاتی کیئر

سوگواران کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اُنہیں ایسی رسومات یا ریتوں میں شامل نہیں ہونا چاہیے جس کی وجہ سے وہ لاش کے ساتھ قریبی رابطے میں آئیں۔ جہاں عقیدہ کے ایسے پہلو ہیں جن میں مرنے والوں کے ساتھ قریبی رابطہ بھی شامل ہے، تو یہ رابطہ ان لوگوں تک محدود ہونا چاہئے جو پی پی ای کے مناسب استعمال کی تربیت یافتہ شخص کی نگرانی میں ذاتی حفاظتی سامان (پی پی ای) پہنے ہوئے ہوں۔ مرحومین کی کیئر کے بارے میں مفصل ہدایت نامے پر عمل کیا جانا چاہیے بھلے مرحوم کو پرسنل کیئر کسی بھی ماحول میں مہیا کی گئی ہو

COVID-19 سے پالا پڑنے والے طبی طور پر کمزور اور طبی لحاظ سے انتہائی ضعیف لوگوں کو درپیش خطرے کے پیش نظر، ان کو سختی سے مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ مردے کی جسد سے کوئی رابطہ نہیں رکھیں، چاہے انہوں نے پی پی ای پہنی ہوئی ہو تب بھی۔ اس میں شامل ہیں نعش کو نہلانا، تیار کرنا اور کفن دینا۔

غم یا سوگ منانا

جب کبھی کوئی دوست یا پیارا بچھڑتا ہے تو یہ بہت کڑا وقت ثابت ہو سکتا ہے۔ COVID-19 وبائی مرض کے دوران سوگ اور غم کا سامنا کرنے والوں کے لئے یہ اور بھی مشکل ہوسکتا ہے۔

سوگواران کو مشکل کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے نہ صرف فوتگی کے صدمے سے بلکہ اِس بات سے بھی کہ سماجی دوری کے اقدامات کا مطلب یہ ہے کہ وہ اُس طریقے سے الوداع نہیں کہہ سکتے جس طریقے سے وہ چاہتے ہوں۔ یہ خاص طور پر اکیلے رہنے والے لوگوں کے لیے مشکل ہے، اور عمومی سپورٹ نیٹ ورک کے ساتھ جُڑنا اور بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

امکان ہے کہ اپنے نقصان کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کے دوران سوگواران شدید جذباتی دھاروں کو محسوس کریں۔ اِن میں غم، احساس جُرم، صدمہ اور غصہ شامل ہو سکتے ہیں۔ سب عام ہیں محسوس کرنے کا کوئی غلط یا درست طریقہ نہیں ہے۔ رنج و الم ہر کسی کو مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے لیکن اہم یہ ہے کہ سوگ منایا جائے اور ایسا کرنے کے لیے مناسب سپورٹ دستیاب ہو۔

غم اور امداد کے بارے میں مزید معلومات این ایچ ایس , کروز بیوریویمنٹ کیئر کے ذریعے حاصل کریں جو COVID-19 وبائی امراض اور کے دوران غم اور سوگ سے نمٹنے کے لئے مشورے اور تعاون کی پیش کش کرتی ہے اور ataloss.org پورے برطانیہ میں سائن پوسٹنگ اور خدمات

مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ کسی سوگوار بچے یا نوجوان کو سپورٹ مہیا کررہے ہیں تو چائلڈہُوڈ بریومنٹ نیٹ ورک کے پاس قومی اور مقامی اداروں کے بارے میں معلومات اور روابط ہیں۔

تحفظ صحت کے ریگولیشنز

یہ دستاویز ایک ہدایت نامہ ہے۔ ہیلتھ پروٹیکشن میں یہ قانون موجود ہے (کورونا وائرس ، ریسٹرکشنز) (نمبر 2) (انگلینڈ) ریگولیشنز 2020 (اس دستاویز میں "ریگولیشنز" کے طور پر جانا جاتا ہے)۔ اِس موقف کے بارے میں کہ کیا قانونی طور جائز ہے، آپ کو صرف اور صرف ریگولیشنز سے ہی رجوع کرنا چاہیے۔