



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# કોવિડ-19: કોરોનાવાઈરસના દેશવ્યાપી રોગચાળાના સમય દરમિયાન ફ્યૂનરલ (અંતિમ વિધિ)ની ગોઠવણ કરવા કે તેમાં હાજરી આપવા માટેની માર્ગદર્શિકા

4થી જાન્યુઆરીના રોજ પ્રધાન મંત્રીએ સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડ માટે [રાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની](#) જાહેરાત કરી હતી. સ્કોટલેન્ડ, વેલ્સ અને નોર્થન આયરલેન્ડ માટે જુદી સલાહ છે.

આ નિયંત્રણો મુજબ:

- લોકોએ ઘરે જ રહેવું આવશ્યક છે, સિવાય કે જ્યાં તમારી પાસે વાજબી બહાનું હોય
- સાથે રહેતાં ન હોય તેમની સાથે લોકોને મળતાં રોકવા, અમુક સ્પષ્ટ કરાયેલ હેતુઓ સિવાય
- અમુક ધંધાઓ તેમજ સ્થળો બંધ કરવાં

ઢઢી જાન્યુઆરીથી, રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન દરમ્યાન અંતિમ વિધિ તેમજ અન્ય ધાર્મિક, માન્યતા પર આધારિત અથવા વ્યક્તિના મૃત્યુ સાથે જોડાયેલ કોઈ સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપવા માટે લોકોને, જ્યાં સુધી તેઓ લાગતાવળગતા નિયમો અને માર્ગદર્શનનું પાલન કરે ત્યાં સુધી, તેમના ઘરમાંથી બહાર નીકળવાની પરવાનગી આપવામાં આવી છે.

રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન દરમ્યાન, ફ્યૂનરલોમાં વધુમાં વધુ 30 લોકો હાજર રહી શકે છે.

વ્યક્તિના મૃત્યુ સાથે જોડાયેલા ધાર્મિક, માન્યતા આધારિત અથવા સ્મૃતિ કાર્યક્રમો, જેવાં કે શિલા સ્થાપન સમારોહ, અસ્થિ વિસર્જન કે મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતું જાગરણ પણ 6 લોકો સુધીની હાજરી સાથે ચાલુ રાખી શકાય છે. આ માર્ગદર્શિકામાં, આવા કાર્યક્રમોનો સંદર્ભ આપવા માટે 'સ્મૃતિ કાર્યક્રમો' શબ્દ વાપરવામાં આવશે.

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

આ માર્ગદર્શન ઇંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડે છે. તે સમીક્ષા હેઠળ રહે છે અને બદલાતી પરિસ્થિતિ અનુસાર તેમાં સુધારા-વધારા કરવામાં આવી શકે.

## મુખ્ય સિદ્ધાંતો

આ સલાહ જાહેર જનતાનાં સભ્યોને મદદ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે જેઓ કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)ની મહામારી દરમ્યાન ઇંગ્લેન્ડમાં ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવાનાં હોય અથવા તેની ગોઠવણીમાં સંકળાયેલાં હોય. તે કોઈપણ ધર્મના અથવા ધર્મ વગરના તમામ લોકો માટે છે.

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

- મૃતકનાં સ્વજનો સાથે સંવેદનશીલતા, સન્માન અને ગૌરવપૂર્વક વ્યવહાર કરવામાં આવે છે
- ચેપનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવાની સાથે ફ્યૂનરલો થવાનું ચાલુ રહી શકે છે

સ્થળનાં મેનેજરો તેમજ ફ્યૂનરલની ગોઠવણ કરવામાં વ્યવસાયિક રીતે સંકળાયેલ લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા [મૃતકો માટેના વ્યવસ્થાપન ઉપરના સલાહકાર જૂથ માટેની વેબસાઇટ](#) મારફતે મળી શકે છે.

## રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન દરમ્યાન માર્ગદર્શન

સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડમાં અમે દરેક જણને ઘરમાં રહેવા માટે કહી રહ્યાં છીએ. તમે ફ્યૂનરલમાં કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપવા માટે ઘર છોડીને નીકળી શકો છો, પરંતુ જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે તમારે કોઈપણ ગોઠવણો સ્થાનિક રીતે રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ફ્યૂનરલના કાર્યક્રમમાં 30 કરતાં વધારે લોકોની હાજરી ન જ હોવી જોઈએ, પછી તે ઇનડોર હોય કે આઉટડોર. આ સંખ્યામાં તે કાર્યક્રમ માટે કામ કરી રહેલ કોઈપણ વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો નથી. ખરેખર કેટલી સંખ્યામાં લોકો હાજર રહી શકશે તેનો આધાર, તે સ્થળ પર સામાજિક અંતર સાથે સલામતીથી કેટલાં લોકોને સમાવી શકાય તેમ છે તેના પર, અને જ્યાં ફ્યૂનરલ સ્થળના મેનેજરે જોખમની આકારણી કરેલી હોય તેમજ કોવિડ-19ના પ્રસારણનું જોખમ ઓછું કરવાના તમામ વાજબી પગલાં લીધેલા હોય તેના પર રહેશે. અમુક કિસ્સાઓમાં આ 30 કરતાં ઓછાં લોકો હોઈ શકે.

રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન સમયે, શિલા રોપણની વિધિઓ, અસ્થિ વિસર્જન કે જાગરણ જેવા સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં 6 કરતાં વધુ લોકો હાજર રહી શકે નહિં. આ મર્યાદા મકાનની અંદર તેમજ બહાર બંને સ્થળે લાગુ પડે છે અને તેમાં કાર્યક્રમમાં કામ કરતી વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો નથી.

સ્મશાનગૃહો અને કબ્રસ્તાનો જાહેર જનતા માટે ખુલ્લાં હશે અને તે સ્થળો પર જવા માટે તમને તમારા ઘરમાંથી બહાર નીકળવાની પરવાનગી છે. તમારા ઘરની બહારનાં કે સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેવાં કોઇપણ લોકોથી તમારે હંમેશાં સામાજિક અંતર રાખવું જોઈએ અને [બીજાં લોકો સાથે સલામતીપૂર્વક મળવા ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ.

## તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

આ માર્ગદર્શિકાનો હેતુ, સ્વજન ગુમાવનારાની શોક વ્યક્ત કરવાની જરૂરતોનું સમતોલન જાળવવાની સાથે, કોવિડ-19ના ચેપનો ફેલાવો બને તેટલો ઓછો કરવાનો છે. આ વિધિઓ અને મેળાવડાઓની અગત્યતા ઓળખવાની સાથે, ચેપનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે આ માર્ગદર્શિકામાં જણાવવામાં આવેલાં પગલાં પણ અગત્યના છે, ખાસ કરીને જેમના પર ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ હોઈ શકે તેવાં [તબીબી રીતે અરક્ષિત](#) અને [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકો](#) માટે.

જ્યારે પણ બે જુદાં ઘરનાં લોકો ભેગાં મળે છે ત્યારે કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ વધે છે. ઘરનાં લોકોની વ્યાખ્યા, એક જ છત નીચે સાથે રહેતાં હોય અને સુવિધાઓ વહેંચીને વાપરતાં હોય તે લોકો તરીકે કરવામાં આવી છે. જે શોકગ્રસ્ત સ્વજનો એક જ ઘરનાં અથવા [સપોર્ટ બબલના](#) સભ્યો ન હોય તેમણે [સામાજિક અંતરની માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ.

જે વ્યક્તિના મૃત્યુ વખતે તેમને કોવિડ-19 થયેલો હોય, તેવા સંજોગોમાં મૃતકના ઘરનાં સભ્યો કોવિડ-19ના સંપર્કમાં આવી ચૂક્યાં હોય એવું બની શકે. પરંતુ, આ પછી તમારે ફરીથી બીજા નવા સંપર્કમાં આવવાનું બને તેટલું ઓછું કરવા માટેનાં પગલાં લેવાં જોઈએ, ખાસ કરીને તે ઘરમાં સાથે ન રહેતાં હોય તે લોકો, અને જેમને ગંભીર બીમારી થવાનું જોખમ રહેલું હોય તે લોકો જ્યાં વાઈરસના સંપર્કમાં આવી શકે તેમ હોય.

## સામાજિક અંતર જાળવવું અને સલામત રહેવું

જો તમે ફ્યૂનરલ અથવા તેના જેવા કોઈ પ્રસંગે હાજરી આપી રહ્યાં હો, તો તમારે:

- તમારા ઘરની બહારનાં અથવા સપોર્ટ બબલની બહારના બીજાં સભ્યોથી ઓછામાં ઓછાં 2 મીટર દૂર રહેવું જોઈએ
- તમારા હાથ નિયમિત રીતે 20 સેકન્ડ સુધી ધોવા અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ
- તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શવાનું ટાળો
- ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે, તમારું મોઢું અને નાક ટિશ્યૂ વડે ઢાંકવા અને તે ટિશ્યૂને સલામત રીતે ફેંકી દેવું જોઈએ. જો તમારી પાસે ટિશ્યૂ ન હોય, તો ઉધરસ અથવા છીંક ખાવા માટે કોણીના ખાંચાનો ઉપયોગ કરો (હાથનો નહિ).
- પૂજા, સ્મશાન અને કબ્રસ્તાનમાં મકાનની અંદરના ચેપલમાં હાજરી આપતી વખતે, કાયદા મુજબ આવશ્યક ચહેરા પર આવરણ પહેરો, સિવાય કે તમને આરોગ્ય, અસમર્થતા કે અન્ય કારણોસર તેમાંથી છૂટ મળેલી હોય. તમારે અન્ય બંધિયાર જાહેર સ્થળોમાં પણ ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જોઈએ જ્યાં સામાજિક અંતર રાખવાનું મુશ્કેલ હોય અને જ્યાં તમે સામાન્ય રીતે જેમને ન મળતાં હોય તેવાં લોકોના સંપર્કમાં આવી શકો તેમ હોય. [ચહેરા પરના આવરણોના ઉપયોગ વિશે](#) વધારાની માર્ગદર્શિકા ઉપલબ્ધ છે.
- ગીતો ગાવા, બૂમો પાડવી, મોટેથી મંત્રોચ્ચાર કરવા અને મોટા અવાજે વાતો ન કરવી જોઈએ, કારણ કે તેનાથી હવા મારફતે વાઈરસનો એકબીજામાં ફેલાવો થવાનું જોખમ વધે છે. જો તમે ફ્યૂનરલ અથવા સ્મૃતિ કાર્યક્રમની ગોઠવણ કરી રહ્યાં હો, તો તમારે:

- ચેપના ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે, માત્ર નિકટનાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોને જ બોલાવવાનું વિચારવું જોઈએ
- ત્યાં તબીબી રીતે અરક્ષિત અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત વ્યક્તિ પણ ત્યાં હાજર રહેવાની હોય તો તેની અન્ય શોકગ્રસ્તોને ખબર હોય તેની ખાતરી કરવી. કોઇપણ ક્ષણે તે અરક્ષિત વ્યક્તિ અન્ય લોકોના નિકટના સંપર્કમાં ન આવે તે જરૂરી હોવાનું તેમણે માન જાળવવું જોઈએ
- દૂરથી ભાગ લેવાની સગવડ કરી આપવાનો પ્રયાસ કરો, (દાખલા તરીકે, જીવંત-પ્રસારણ મારફતે), ખાસ કરીને તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય અથવા શિલ્ડિંગ કરી રહ્યાં હોય તેવા લોકો માટે
- શોકગ્રસ્ત સ્વજનો ફૂંક મારીને વગાડવાનાં સંગીતનાં વાજિંત્રો ન વગાડે તેની ખાતરી કરવી. મકાનની અંદર અથવા બહાર, કેટલાંક વ્યવસાયિક, સામાજિક રીતે અંતર જાળવીને, મૌખિક કે વાજિંત્રો સાથેનું સંગીત વગાડી શકાય છે, પરંતુ જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે મકાનની બહાર. શક્ય હોય ત્યાં ગીતો ગાવાનું માત્ર એક જ વ્યક્તિ પૂરતું (જો કોઈ ધાર્મિક વિધિ માટે આવશ્યક હોય તો વધુમાં વધુ 3 લોકો સુધી) મર્યાદિત રાખવું જોઈએ જેઓ એકબીજાથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટર દૂર હોય અને તેમાં દર્શકોએ સામેલ થવું જોઈએ નહિ. કલા પ્રદર્શન ઉપર વધારાની [માર્ગદર્શિકા](#) ઉપલબ્ધ છે. જીવંત ગીતોને બદલે વાજિંત્રોના સંગીત અથવા રેકોર્ડિંગના પ્રસારણનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારો.
- શોકગ્રસ્ત સ્વજનોને યાદ કરાવો કે વિધિ દરમિયાન બોલીને આપવામાં આવતાં વક્તવ્યો તેમજ તેના પ્રત્યુત્તરો ઊંચા અવાજે ન બોલવા જોઈએ. મોટેથી બોલવું ન પડે તે માટે માઇક્રોફોન અથવા તેના જેવા બીજા કોઈ સાધનનો ઉપયોગ કરવાનું પ્રોત્સાહન આપો

## ફ્યૂનરલમાં કોણ હાજરી આપી શકે છે?

ફ્યૂનરલના કાર્યક્રમમાં 30 કરતાં વધારે લોકોની હાજરી ન જ હોવી જોઈએ, પછી તે ઇનડોર હોય કે આઉટડોર. આ સંખ્યામાં તે કાર્યક્રમ માટે કામ કરી રહેલ કોઇપણ વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો નથી.

ખરેખર કેટલી સંખ્યામાં લોકો હાજર રહી શકશે તેનો આધાર, તે સ્થળ પર સામાજિક અંતર સાથે કેટલાં લોકોને સલામતીથી સમાવી શકાય તેમ છે તેના પર, અને જ્યાં ફ્યૂનરલના સ્થળના મેનેજરે જોખમની આકારણી કરેલી હોય તેમજ કોવિડ-19ના પ્રસારણનું જોખમ કાબૂમાં લેવા માટેનાં તમામ વાજબી પગલાં લીધેલા હોય તેના પર રહેશે. અમુક કિસ્સાઓમાં આ 30 કરતાં ઓછાં લોકો હોઈ શકે. એકંદર લોકોની સંખ્યા બને તેટલી ઓછી રાખવાથી કોવિડ-19ના ફેલાવાનું જોખમ ઓછું કરી શકાશે.

સ્થળને કોવિડ-19 સુરક્ષિત કરવા માટેના માર્ગદર્શનોનું અનુસરણ કરતા હોય તેવાં ધાર્મિક સ્થળ પર સાર્વજનિક પ્રાર્થનાસભાના ભાગરૂપે કરવામાં આવતી ફ્યૂનરલની વિધિઓમાં કેટલાં લોકો હાજર રહી શકે તે સ્થળની ક્ષમતા પરથી નક્કી કરવામાં આવશે. [ધાર્મિક સ્થળો પરની માર્ગદર્શિકા](#) ઉપલબ્ધ છે.

## કોવિડ-19નાં ચિહ્નો ધરાવતાં લોકોએ હાજર રહેવું જોઈએ નહિં

જેમને પણ કોવિડ-19નાં ચિહ્નો દેખાતા હોય (નવી સતત ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ, સ્વાદ કે સૂંઘવાની સામાન્ય શક્તિ ગુમાવવી કે બદલાવી) તેવી કોઇપણ વ્યક્તિએ ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી ન જોઈએ. તમારે તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જોઈએ, [ઘરમાં જ રહો માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવી જોઈએ, અને [ઓનલાઇન ટેસ્ટ](#), અથવા જો તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની સગવડ ન હોય, તો ટેલિફોન પર NHS 119નો સંપર્ક કરીને મંગાવવો જોઈએ.

## જેમણે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવાની જરૂર હોય તેવા લોકો

જો તમારો કોવિડ-19નો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવ્યો હોય અથવા કોવિડ-19નો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવેલ કોઈ વ્યક્તિના તમે નજીકના સંપર્કમાં આવ્યાં હો અથવા તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સલાહ આપવામાં આવી હોય તો તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જ જોઈએ અને ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી જોઈએ નહિ, કારણ કે તમે અન્ય લોકો પર જોખમ ઊભું કરો છો. સેલ્ફ-આઇસોલેટ



કરવાની સૂચના અનુસરવાથી, કોવિડ-19 થયેલ લોકોના તાજેતરના નજીકના સંપર્કમાં આવેલાં લોકો તેમનાં કુટુંબીજનો, મિત્રો, સાથી કર્મચારીઓ તેમજ તેમની આસપાસનાં અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરશે, અને વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવામાં સીધી ભૂમિકા ભજવશે. કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લાગ્યાના સંભવિત અથવા ચોક્કસ કરાયેલ લોકોનાં ઘરનાં સભ્યો માટેની માર્ગદર્શિકા અનુસરો.

જો તમારે કાનૂની રીતે સેલ્ફ-આઇસોલેશન કરવું જરૂરી હોય, તો જો તમે કોઈ નિકટનાં પરિવારજન (દાખલા તરીકે જીવનસાથી, માતા કે પિતા, ભાઈ કે બહેન કે દાદા-દાદી કે ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપતાં હો તો જ સેલ્ફ-આઇસોલેશન તોડી શકો છો. તમારે અન્ય સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપવા માટે કોઈપણ સંજોગોમાં તમારું આઇસોલેશન તોડવું ન જ જોઈએ. આ કાનૂની અપરાધ ગણાશે અને તમને દંડ કરવામાં આવી શકે. આ સિવાય તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું ચાલુ જ રાખવું જોઈએ, સિવાય કે બીજા એવા સંજોગો હોય જેના લીધે તમે કાનૂની રીતે તે તોડી શકતાં હો.

તમે મૃતકના નિકટનાં પરિવારજન હો, તો પણ અમારી તમને સખત ભલામણ છે કે જો શક્ય હોય તો દૂર રહીને તેમાં ભાગ લો. પરંતુ, જોખમોનો ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કર્યા બાદ, જો તમે ફ્યૂનરલમાં રૂબરૂ હાજર રહેવાનું પસંદ કરો, તો તમે નીચેનાં તમામ સાવચેતીનાં પગલાં લો તે આવશ્યક છે:

- તમે તમારા સેલ્ફ-આઇસોલેશનના સમયગાળામાં છો તે ફ્યૂનરલ સ્થળના મેનેજર તેમજ અન્ય શોકગ્રસ્તોને જણાવો. સ્થળના મેનેજરે જોખમની આકારણી કરવાની તેમજ કોવિડ-19ના પ્રસારણનું જોખમ કાબૂમાં લેવા માટેનાં તમામ વાજબી પગલાં લેવાની કાનૂની આવશ્યકતા છે. અન્ય શોકગ્રસ્તોને હાજરી આપતાં પહેલાં આની જાણ હોવી જરૂરી છે



- અન્ય લોકોથી તમારું અંતર જાળવી રાખવા અને તબીબી રીતે અરક્ષિત અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોઈ શકે તેવાં અન્ય સ્વજન સાથે સંપર્કમાં નહિ આવવા માટે ખૂબ વધારે સાવચેતી રાખો
- તમારી અને અન્ય શોકગ્રસ્તો વચ્ચે દરેક સમયે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર જાળવી રાખો.

હાથ અને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી સ્વચ્છતાનો આ રીતે કડકપણે અમલ કરો:

- તમારામાંથી અન્ય લોકોને વાઈરસ લાગે તેનું જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવા માટે, સર્જિકલ કક્ષાનો Type IIR ફેસ માસ્ક અથવા તેથી ઊંચી કક્ષાનો, બરાબર રીતે બંધબેસતો હોય તેવો માસ્ક પહેરો. જો રેસ્પિરેટર (શ્વાસોચ્છ્વાસમાં સહાય કરતો) માસ્ક વાપરવામાં આવ્યો હોય (દાખલા તરીકે, N95), તો તે વાલ્વ વગરનો હોવો જોઈએ. Type IIR માસ્ક ફાર્મસીઓ, સુપરમાર્કેટો તેમજ ઓનલાઇન વેપારીઓ પાસેથી વ્યાપક પ્રમાણમાં મળી શકે છે. તમે તમારો પોતાનો ફેસ માસ્ક પૂરો પાડો એવી અમારી સલાહ છે, પરંતુ ફ્યૂનરલની ગોઠવણ કરી રહેલાં લોકો પણ તેમની પાસે થોડા માસ્ક રાખેલા હોય તેની ખાતરી કરી શકે છે.
- તમારા હાથ સામાન્ય કરતાં વધારે વખત સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે ધોવા, અથવા હેન્ડ સેનિટાઈઝર વાપરવું.
- તમારી આંખો, નાક અને મોઢું અડવું નહિ
- તેમની ઉધરસ અથવા છીંક ખાતી વખતે મોઢું ઢાંકવું

**તબીબી રીતે અરક્ષિત અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવાં શોકગ્રસ્તો**

જો તમે [તબીબી રીતે અરક્ષિત](#) અથવા [તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત](#) હો, તો તમને તેની જાણ કરતો પત્ર (NHSની ઔપચારિક સૂચના) મળ્યો હશે અને તમને કદાચ ભૂતકાળમાં શિલ્ડિંગ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હશે.

શક્ય તેટલું ઘરમાં જ રહેવાની અને શક્ય હોય ત્યાં દૂર રહીને તેમાં ભાગ લેવાની તમને સખત સલાહ આપવામાં આવે છે. જો તમે ફ્યૂનરલમાં રૂબરૂ હાજરી આપવાનું નક્કી કરો, તો ફ્યૂનરલની ગોઠવણ કરી રહેલાંને તમારે તેની જાણ કરવી જોઈએ અને તમે કડક રીતે સામાજિક અંતર રાખો અને [માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરો તે અગત્યનું છે. તમારે ચહેરા પર આવરણ પહેરવા ઉપરાંત, ખૂબ જ કડકપણે હાથ તેમજ શ્વાસોચ્છાસને લગતી આરોગ્ય સ્વચ્છતાનું પણ પાલન કરવું જોઈએ અને સામાજિક રીતે લોકો સાથે હળવામળવાનું ઓછું રાખવું જોઈએ.

તમને સ્થળ સુધી કારમાં એકલાં જવાની, અથવા તમારા પોતાના ઘરના કે સપોર્ટ બબલના કોઈ સભ્ય સાથે જવાની સલાહ આપવામાં આવે છે (જો તમે બબલ બનાવવા લાયક બનતાં હો તો). તમારે જાહેર વાહનનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

## ઈંગ્લેન્ડની બહારથી આવતા શોકગ્રસ્તો

જો તમે એવા કોઈ દેશમાંથી ઈંગ્લેન્ડ આવ્યાં હો જેને [સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાની જરૂરિયાતમાંથી મુક્તી આપવામાં](#) ન આવી હોય, તો તમે આવો તે દિવસથી અને ત્યારથી શરૂ થતા પૂરા 10 દિવસ માટે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવું જરૂરી છે. જો કે, કરૂણાનાં કારણો સહિતનાં [અમુક મર્યાદિત સંજોગોમાં તમે તમારું સેલ્ફ-આઇસોલેશનનું સ્થળ છોડીને નીકળી શકો છો](#). આમાં ઘરના સભ્યના, નિકટનાં પરિવારજન અથવા ફ્યૂનરલમાં (જો તેમનાં ઘરનાં કોઈ સભ્ય અથવા નિકટનાં પરિવારજનો ફ્યૂનરલમાં હાજરી ન આપી શકતાં હોય તો) હાજરી આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

બીજા બધા સમયે તમારે સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

જો તમે એવા દેશમાંથી આવી રહ્યાં હો જેને સેલ્ફ-આઇસોલેશનની જરૂરતમાંથી મુક્તિ ન અપાયેલી હોય, અને તમે [ટેસ્ટ ટુ રીલીઝ ફોર ઇન્ટરનેશનલ ટ્રાવેલ](#)

[સ્કીમમાં](#) ભાગ લીધો હોય, તો તમે કદાચ સેલ્ફ-આઇસોલેશન વહેલું બંધ કરી શકો છો.

## ફ્યૂનરલમાં જતી-આવતી વખતે

એક જ સપોર્ટ બબલનાં લોકો એકબીજા સાથે રાત્રિ રોકાણ કરી શકે છે કારણ કે તેઓ એક જ ઘરનાં હોવા તરીકે ગણવામાં આવે છે. ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં આવનારી કોઇપણ વ્યક્તિને રહેઠાણ પૂરું પાડવાના હેતુસર હોટેલો ખુલ્લી રહી શકે છે. જે લોકો એક જ ઘરમાં સાથે ન રહેતાં હો કે એક જ સપોર્ટ બબલમાં ન હોય તેમણે રહેઠાણની અંદર સામાજિક અંતર જાળવીને રહેવું જોઈએ.

તમારે સ્થળ સુધી અંગત વાહનમાં એકલાં અથવા તમારા પોતાના ઘરનાં લોકો કે સપોર્ટ બબલનાં લોકો સાથે મુસાફરી કરવી જોઈએ. જો આ શક્ય ન હોય તો તમારા ઘરની કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં લોકો સાથે તમારે એક કાર વહેંચીને ન જ વાપરવી જોઈએ. તમને [સલામતીપૂર્વક મુસાફરી કરવાનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવાની સલાહ આપવામાં આવે, જેમ કે:

- જો તમારે જાહેર વાહન વાપરવું પડે તો તમારા ઘરના કે સપોર્ટ બબલનાં માત્ર થોડી જ સંખ્યાનાં લોકો સાથે મુસાફરી કરીને
- તાજી હવા માટે બારીઓ ખોલીને
- વાહનમાં લોકો વચ્ચે બને તેટલું વધારે અંતર રહે તેવી રીતે બેસવાનું વિચારીને
- જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં લોકો સાથે સામ-સામે જોવાને બદલે આજુ બાજુમાં કે આગળ પાછળ બેસવાની સગવડ કરીને મુસાફરી કરીને
- એકબીજાથી વિરુદ્ધ દિશામાં ચહેરો રાખીને
- મુસાફરીઓ કરતાં પહેલાં સફાઈનાં સાધારણ ઉત્પાદનો વાપરીને ગાડી સાફ કરવામાં આવે તેની ખાતરી કરીને, ખાસ કરીને બારણાંના હેન્ડલ તેમજ લોકો કદાચ અડચાં હોય તેવા અન્ય ભાગો

- ચહેરા પર આવરણ પહેરીને. જાહેર વાહનો પર, ટેક્સીઓમાં તેમજ અંગત રીતે ભાડે લેવાતાં વાહનોમાં કાયદા અનુસાર તમારે ચહેરા પર આવરણ પહેરવું આવશ્યક છે, સિવાય કે તમને આરોગ્ય, અસમર્થતા કે અન્ય કારણોસર તેમાંથી છૂટ મળેલી હોય. જે લોકોને છૂટ મળેલી નથી તેમણે કાયદા અનુસાર ફ્યૂનરલ ડાઈરેક્ટરના વાહનમાં મુસાફરી કરતી વખતે ચહેરા પર આવરણ પહેરવું આવશ્યક છે. ડ્રાઈવરો માટે પણ ચહેરા પર આવરણ પહેરવાની સખત ભલામણ કરવામાં આવે છે.

## સંકળાયેલ ધાર્મિક, માન્યતા આધારિત અથવા સ્મૃતિ કાર્યક્રમો

આ માર્ગદર્શિકામાં, વ્યક્તિના મૃત્યુ સાથે સંકળાયેલ ફ્યૂનરલ સિવાયના અન્ય ધાર્મિક, માન્યતા આધારિત અથવા સ્મૃતિ કાર્યક્રમોનો સંદર્ભ આપવા માટે 'સ્મૃતિ કાર્યક્રમો' શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે. શિલાસ્થાપનની વિધિઓ, અસ્થિ વિસર્જન તેમજ મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતા જાગરણો આવા કાર્યક્રમોના ઉદાહરણો છે. આ આ કાર્યક્રમ ફ્યૂનરલ પહેલાં કે પછી થઈ શકે છે. રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન દરમિયાન, આ કાર્યક્રમો વધુમાં વધુ 6 લોકોની હાજરી સાથે ચાલુ રહી શકે છે. આ સંખ્યા મકાનની અંદર તેમજ બહાર બંને સ્થળે લાગુ પડે છે અને તેમાં કાર્યક્રમમાં કામ કરતી વ્યક્તિનો સમાવેશ થતો નથી.

તમામ કાર્યક્રમો માટે કોવિડ સુરક્ષિત સ્થળે થવા જોઈએ, જ્યાં તે સ્થળના મેનેજરે તે માટેની જોખમની આકારણી કરેલી હોય અને કોવિડ-19નો ફેલાવો નિયંત્રણમાં રાખવાનાં તમામ વાજબી પગલાં લીધેલાં હોય. જો કોઈના અંગત ઘરમાં કાર્યક્રમ થઈ રહ્યો હોય, ત્યાંના મેદાન કે બગીચા સહિત, તો માત્ર તે ઘરમાં રહેતાં લોકો અથવા સપોર્ટ બબલનાં લોકો જ તેમાં હાજરી આપી શકે છે.

જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઇસોલેટ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી હોય, તો તમારે સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં હાજરી આપવા તમારું આઇસોલેશન તોડવું ન જોઈએ. આ કાનૂની અપરાધ ગણાશે અને તમને દંડ કરવામાં આવી શકે.

તમે નિયંત્રણો ઉઠાવી લેવામાં આવે ત્યાં સુધી કદાચ સ્મૃતિ કાર્યક્રમો પાછા ઠેલવાનું પણ વિચારી શકો.

## તમે સ્મૃતિ કાર્યક્રમો ક્યાં રાખી શકો છો

રાષ્ટ્રીય લોકડાઉન દરમિયાન, હોસ્પિટાલિટી સ્થળોને સ્મૃતિ કાર્યક્રમો માટે ખુલ્લાં રહેવાની પરવાનગી નથી. સામાજિક કેન્દ્રો, ધાર્મિક સ્થાનો, દફન સ્થાનો, કબ્રસ્તાનો તેમજ સ્મશાનો જેવાં કેટલાંક સ્થળો આવા કાર્યક્રમો રાખવા માટે ખુલ્લાં રહી શકે છે. પ્રદર્શન કેન્દ્રો તેમજ કોન્ફરન્સ કેન્દ્રોના જે વિસ્તારો બાર અને રેસ્ટોરંટો ન હોય (દાખલા તરીકે કોન્ફરન્સ હોલ અથવા મીટિંગ રૂમો) તે પણ આ હેતુસર ભાડે લઈ શકાય છે. આ સ્થળોની અંદર કરવામાં આવતા સંબંધિત કાર્યક્રમોમાં માત્ર હળવો નાસ્તો જ પીરસવામાં આવવો જોઈએ (અને તે સ્થળના પોતાના દ્વારા પૂરો પાડી શકાશે નહિ).

## સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં ખોરાક અને પીણાં

આ કાર્યક્રમમાં તમારા ઘર કે સપોર્ટ બબલની બહારનાં લોકોથી સામાજિક અંતર રાખીને, તમારે બેઠેલાં રહેવું જોઈએ, સામાજિક અંતર જાળવવામાં અને રોગના ફેલાવાનું કોઈપણ જોખમ બને તેટલું ઓછું કરવામાં સહાયતા માટે ત્યાં ટેબલ સર્વિસ પૂરી પાડવામાં આવવી જોઈએ. તમારે સાર્વજનિક કે સહિયારી વસ્તુઓ સ્પર્શવી ન જોઈએ અથવા તમારી પોતાના સિવાયની બીજી ચીજ વસ્તુઓની હેરફેર ન કરવી જોઈએ (દાખલા તરીકે, વહેંચીને વાપરવામાં આવતા ચમચા ચમકી, થાળીઓ કે પાથરણાં). ખોરાક વહેંચીને વાપરવાનું ટાળવું જોઈએ અને રોગ પ્રસારણનું જોખમ ઘટાડવાનાં અન્ય પગલાં પણ વિચારવાં જોઈએ, જેમ કે પહેલેથી વીંટાળીને તૈયાર રખાયેલ ખોરાકના પડીકાં જ્યાં તે સ્થળ દ્વારા પૂરા પાડવામાં ન આવતાં હોય.

તમારે ખાતરી કરવી જોઈએ કે સામાજિક અંતરનાં પગલાં દરેક સમયે લેવામાં આવે છે અને ચહેરા પરનાં આવરણો માટેની માર્ગદર્શિકાનું પણ પાલન કરવામાં આવે છે.

# મૃત્યુ પામેલ લોકોની અંગત સંભાળ

મૃતકનો નજીકથી સંપર્ક થાય તેવી કોઈ વિધિ કે ક્રિયાઓમાં ભાગ નહિ લેવાની તમને સલાહ આપવામાં આવે છે. જો તમારા ધર્મ અનુસાર તમારે મૃતદેહનો નજીકથી સંપર્ક કરવો પડે તેમ હોય, તો તમારે PPEના યોગ્ય વપરાશમાં તાલીમ મેળવેલ કોઈ વ્યક્તિની દેખરેખ હેઠળ પર્સનલ પ્રોટેક્ટિવ ઈક્વીપમેન્ટ (PPE) (અંગત સુરક્ષાનાં સાધનો) પહેરવાં જરૂરી છે. જે કોઈપણ સ્થળે મૃતકને અંગત સંભાળ પૂરી પાડવામાં આવી રહી હોય, [મૃતકની સંભાળ વિશેની વિગતવાર માર્ગદર્શિકા](#) અનુસરવામાં આવવી જોઈએ.

જો તમે તબીબી રીતે અરિક્ષિત હો, અથવા તબીબી રીતે અત્યંત અરિક્ષિત હો, અને PPE પહેરી શકતાં હો તો પણ, તમને મૃત વ્યક્તિના શબ સાથે સંપર્ક નહિ કરવાની સખત સલાહ આપવામાં આવે છે. 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. કોવિડ-19ની મહામારી દરમિયાન તમે સ્વજન ગુમાવ્યાની અને શોકની લાગણી અનુભવી રહ્યાં હો, તો આ તેથી પણ વધારે મુશ્કેલ બની શકે.

તમે માત્ર સ્વજન ગુમાવ્યાના શોક સાથે જ નહીં, પરંતુ સામાજિક અંતરના પગલાંની અસર અને તેમની ઇચ્છા મુજબ તેમને વિદાય નહિ આપી શકો તે હકીકત સાથે પણ સંઘર્ષ કરો એવું બની શકે.

સ્વજન ગુમાવ્યા બાદ, તમને કદાચ તે ખોટની લાગણીને સ્વીકારવામાં અતિ ઉત્કટ લાગણીનાં આવેગોનો પણ અનુભવ થાય એવું બને. 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.

[NHS, Cruse Bereavement Care](#) મારફતે સ્વજન ગુમાવ્યાના દુઃખની લાગણી તેમજ ઉપલબ્ધ ટેકા વિશે વધારે જાણકારી મેળવો, જેઓ કોવિડ-19ની મહામારી દરમિયાન સ્વજન ગુમાવવા અને દુઃખની લાગણીનો સામનો કરવા માટે સલાહ અને સહાય પૂરી પાડે છે તેમજ [AtaLoss.org](#) જેઓ સમગ્ર યુ.કે.માં દિશાસૂચન તેમજ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. જો તમે સ્વજન ગુમાવનાર કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને ટેકો આપી રહ્યાં હો, તો [Childhood Bereavement Network](#) પાસે રાષ્ટ્રીય તેમજ સ્થાનિક સંસ્થાઓ વિશેની માહિતી તેમજ કડીઓ છે.

## આરોગ્ય સુરક્ષા નિયમનો

આ દસ્તાવેજ એક માર્ગદર્શિકા છે.

આ વિશેનો કાયદો નીચેના 2020માં ઈંગ્લેન્ડ માટેના હેલ્થ પ્રોટેક્શન રેગ્યુલેશન્સમાં આપેલો છે:

- [આરોગ્ય સુરક્ષા \(કોરોનાવાઈરસ, મર્યાદાઓ\) \(તમામ ટિઅરો\) \(ઈંગ્લેન્ડ\) રેગ્યુલેશન્સ 2020](#)
- [યોગ્ય સ્થાને ચહેરા પર આવરણ પહેરવાં \(સુધારાયેલ\)](#)
- [સેલ્ફ-આઇસોલેશન ઉપર કોરોનાવાઈરસ નિયંત્રણો](#)

શું કાયદેસર ગણાય તેની સ્થિતિ જાણવા માટે, તમારે તે માટે ખાસ લાગુ પડતા ઉપરોક્ત સુસંગત રેગ્યુલેશન્સ વાંચવા જોઈએ.