
የኮቪድ-19 የቀብር እርዳታ እና ማስተዳደር ሐዘን

በኮቪድ-19 ወቅት በወዳጅ ሰው ሞት ምክንያት የሚከሰተውን ሀዘን መቆጣጠር

የኮቪድ ሻይረስ (ኮቪድ-19) ስርጭትን ለመቀነስ የሚሰጠው ርቀት አስፈላጊነት በዕለት ተዕለት ህይወታችን ውስጥ ነገሮችን እንዴት እንደምናከናውን ለውጥ ያደርጋል። በተጨማሪም የምንወደውን ሰው በሞት በማጣት የምናዝንበት መንገድ ላይ ያሉ ለውጦችንም ጭምር ማለት ነው። ለጊዜው አገልግሎቶች እና ድጋፎች የተለያዩ ቢሆኑም፣ አሁንም በአስተማማኝ ሁኔታ እንደተገናኙ ለመቆየት እና በሀዘኑ ሂደት ውስጥ እርዳታ እና ድጋፍ የሚያገኙባቸው መንገዶች አሉ። ለተጨማሪ መረጃ፣ እባክዎ ከታች ያለውን ማስፈንጠሪያ ይጠቀሙ።

ሀዘንን መቆጣጠር

ኮቪድ-19 ወቅት በወዳጅ ሞት ምክንያት የሚከሰተውን

የኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ስርጭትን ለመቀነስ የማህበራዊ ርቀት አስፈላጊነት በዕለት ተዕለት ህይወታችን ወሰን ገዢዎችን እንዴት እንደምናከናውን ለወጥታል። በተጨማሪም የምንወደውን ሰው በሞት በማጣት የምናገኘበት መንገድ ላይ ያሉ ለወጥቻችንም ጭምር ማለት ነው። ለጊዜው አገልግሎቶች እና ድጋፎች የተለያዩ ቢመሰሉም፣ አሁንም በአስተማማኝ ሁኔታ እንደተገናኙ ለመቆየት እና በሀዘኑ ሂደት ወሰን እርዳታ እና ድጋፍ የሚያገኙባቸው መንገዶች አሉ።

ሀዘንን መረዳት

- እርስዎ የሚያውቁት ሰው ሲሞት፣ የሀሳብ ማብዛት፣ መጨናነቅ፣ ማዘን፣ ንዴት፣ እና ግራ መጋባት ስሜቶች መከሰታቸው ጤናማ ነው።
- የሚወዱት ወዳጆቻቸው እየታመሙ ወይም እየሞቱ ስለሆነ ግለሰቦች በተቋሞች እና ድርጅቶች ላይ የንዴት ወይም የብስጭት ስሜት ሊያሳዩ ይችላሉ።
- እንደ ኮቪድ-19 ወረርሽኝ በመሳሰሉት ያልተገመቱት ሁኔታዎች ውስጥ፣ ጥፋተኛ ማድረግ መፈለግ ተፈጥሯዊ ነው።
- እርስዎ የሚያውቁቸው ሌሎች ሳይተርፉ እርስዎ ከኮቪድ-19 በመትረፍዎ የጥፋተኝነት ስሜት መሰማቱ የተለመደ ነው። እርስዎ መትረፍዎ እና እነሱ፣ እንዳለመታደል ሆኖ፣ ሳይተርፉ መቅረታቸው የእርስዎ ስህተት አይደለም።

ኮቪድ-19 ሀዘን እና የሚወዱትን ሰው ማጣት ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር

የሚወዱትን ሰው ማጣት ሁል ጊዜ ከባድ ነው። ይባስ ደግሞ የሚያዘኑ ቤተሰቦች እና ጓደኞች ጋር መሰብሰብ ሳይቻል ሀዘኑን ለብቻ መቀበል የበለጠ ከባድ ነው። ማህበራዊ መራራቅ የኛን የሚከተሉትን የማድረግ ችሎታ ስለሚገድብ የጨመረ ጭንቀት እና ሀዘን መጠበቅ ይችላሉ።

- እየሞቱ ያሉትን ወዳጆች አንዴ መጎብኘት፤
- የመታሰቢያ መሰብሰብን ወይም የቀብር ስነ-ስርዓትን ማካሄድ፤
- በሞት ጊዜ የሚደረጉ ሃይማኖታዊ ስርዓቶችን መከተል፤
- የሚወዷቸውን ወዳጆች በአካል ተገኝቶ መደገፍ።

ኮቪድ-19 ሀዘን እና የሚወዱትን ሰው ማጣት ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር

መበሳጨት ጤናማ ነው፣ ችግር የለውም። ብስጭት እና ንዴት ተፈጥሯዊ ናቸው እና የሚወዱት ሰው ካጡ በኋላ ሰዎችን የሚያጋጥሟቸው የተለመዱ ስሜቶች ናቸው። የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣትን መቋቋም ከሕዝብ ጤና ድንገተኛ አደጋ ውጭ ካለው የበለጠ አሁን ፈታኝ ነው። እነዚህን ስሜቶች ማወቅ እና እነሱን ለመቆጣጠር ጤናማ መሳሪያዎችን መጠቀም አስፈላጊ ነው። እንደ ማህበረሰብ፣ ማህበራዊ ርቀትን መለማመዳችንን መቀጠላችን ወሳኝ ቢሆንም፣ ያ ማለት ግን ማህበራዊ መገለልን ማለት አይደለም። የህዝብ ጤና መመሪያን ለመለማመድ እና አሁንም ለራስዎ እና ለሚወዷቸው ሰዎች ድጋፍ እና መፅናኛ ለማግኘት የሀዘን ስነስርዓቶችን ለመቀየር መንገዶች አሉ።

- ከሚወዷቸውን ሰዎች በስልክ ጥሪዎች፣ በጽሑፍ መልእክት በመላክ፣ በቪዲዮ ውይይት ወይም በማህበራዊ ሚዲያ በኩል መጠየቅ፤
- የምናብ/ሽርቻል የቡድን መታሰቢያዎችን ማካሄድ፤
- ከቅርብ ጓደኞች እና ቤተሰብ ጋር መጋራት የሚችሉ መታሰቢያዎችን ወይም ገጾችን በማህበራዊ ሚዲያ አማካኝነት መፍጠር፤
- የማህበራዊ ርቀት መመሪያዎች ከአሁን በኋላ የሚመከር ካልሆነ የ በአካል መታሰቢያ ለማድረግ እቅድ መፍጠር።



የአዕምሮ ጤና ድጋፍ

- የባህሪ ጤና መምሪያ (ዲፓርትመንት ኦፍ ቢሄቭየራል ሄልዝ) (DBH) የ 24/7 የአዕምሮ ጤና ነጻ የስልክ መስመርን በ 1-888-793-4357 ክፍት አድርጓል፤ ሀዘንን እየተጋፈጡ ላሉ ወይም ከኮሮናቫይረስ COVID-19 ጋር የተያያዘ ሀሳብ ማብዛት እና ጭንቀት እያጋጠማቸው ላለ ግለሰቦች። ይህ የ 24-ሰዓት፣ በ-ሳምንት-ሰባት-ቀናት የስልክ መስመር ደዋይን ወደ አስቸኳይ እርዳታ ወይም እየተሰጠ ያለ እንክብካቤ ሪፌረ ማድረግ የሚችሉ ባለሙያዎችን እንደ ሰራተኛ አባል ይዟል። በ COVID-19 በተያያዘ የሚወዱትን ሰው ማጣት ያጋጠማቸው ቤተሰቦች፣ ነጻ የስልክ መስመሩ ላይ ደውለው የሚከተሉትን ማግኘት ይችላሉ፦
 - የሀዘን የምክር አገልግሎት ማግኘት፤
 - የአዕምሮ ጤና ድጋፍ አገልግሎቶችን እና የአደንዛዥ እጽ መጠቀም በሽታ አገልግሎቶችን ጨምሮ ስለ DBH አገልግሎቶች ማወቅ፤
 - ስለ መጀመሪያ ጣልቃገብነቶች እና የባህሪ ጤና አገልግሎቶች ለህጻናት እና ለወጣቶች ማወቅ፤
 - እየተሰጠ ያለው የአእምሮ ጤና ድጋፍ ስለመፈለግ መወሰን።
- የአዕምሮ ጤና ነጻ የስልክ መስመር በ 1-888-7WE-HELP ወይም 1-888-793-4357 በባህሪ ጤና መምሪያ እና ብቁ የሆኑ አቅራቢዎቹ የሚሰጡ አገልግሎቶችን ለማግኘት ቀላሉ መንገድ ነው።
- ከ60 ዓመት በላይ የሆናቸው ነዋሪዎች የእርጅና እና የማህበረሰብ ኑሮ መምሪያ Talk (ቶክ) መስመርን በ 202-724-5626 ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጧት 8 እስከ 5 ከሰዓት በመደወል ማነጋገር ይችላሉ።

የሟች አስከሬን አያያዝ እና የአስከሬን ቤት ጉዳዮች

በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ የእርስዎ ወዳጅ በኮቪድ-19 ምክንያት ህይወታቸው ካለፈ፦

- እሱ/ሷ ወደ ዲሲ ዋና የህክምና መርማሪ ቢሮ(OCME) ይወሰዳል/ተወሰዳለች።
- የዲሲ የህክምና መርማሪ የወዳጅዎን ሞት ያረጋግጣል።
- እባክዎ የቀብር ስነ-ስርዓት ዝግጅቶችን ለማድረግ የቀብር ስነ-ስርዓት ቤት ያነጋግሩ።
- ህጋዊ የቅርብ ዘመድ አስከሬን ለመልቀቅ ፈቃድ መስጫ ቅጽ እንዲፈረም ይጠየቃል እና የቀብር ዳይሬክተር ቅጹን ይሰጥዎታል። የቀብር ዳይሬክተር የተሞላውን ቅጽ ለ OCME ፋክስ ያደርጋል።
- ቅጹ ከደረሰ በኋላ፣ የቀብር ዳይሬክተር የወዳጅዎን አስከሬን ወደ ቀብር ቤት ለማስተላለፍ እንዲያዘጋጅ OCME ያነጋግራቸዋል።
- አንዴ ዝግጅቱን በቀብር ቤት ከጀመሩ በኋላ፣ OCME እና የቀብር ዳይሬክተሩ አብረው ይሰራሉ። እርስዎ OCMEን ማነጋገር አይጠበቅብዎትም።
- ቤተሰቦች የሚወዱት ሰው በሞተበት በ5 ቀናት ውስጥ የመጨረሻ ዝግጅት እንዲያደርጉ እናበረታታለን። ለ ማንኛውም ምክንያት የመጨረሻ ዝግጅት ለማድረግ ችግር ካጋጠመዎት፣ ድጋፍ ማድረግ እንድንችል እባክዎ በተቻለ ፍጥነት ለOCME ያሳውቁ። የሚወዱት ሰው አካል አያያዝ በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት፣ እባክዎ በ 202-698-9000 ይደውሉ እና አማራጭ 1 ይምረጡ።

የቀብር እርዳታ

የቀብር እርዳታ ፕሮግራም ምን ያቀርባል?

- የቀብር እርዳታ ፕሮግራም ለቀብር ወጪ በከፍተኛ \$1,000 ወይም ለአስከሬን ማቃጠል ወጪ \$650 ይሰጣል። እርዳታ የሚቀርበው ሟች ብቁ እንደሆነ ከተረጋገጠ እና የቀብሩም ሆነ የአስከሬን መቃጠል አጠቃላይ ወጪ ከ2,000 ዶላር የማይበልጥ ከሆነ ነው። ትልቅ መጠን ያለው የሬሳ ሣጥን የሚያስፈልገው የሟች ሰው የቀብር አጠቃላይ ወጪ ከ3,000 ዶላር መብለጥ አይችልም። የቀብር ዕርዳታ ክፍያዎች የሚከፈሉት በሟች የቅርብ ዘመድ ለተመረጠው በቀጥታ ውል ለገባው ቀብር ቤት ነው።



ለቀብር እርዳታ ፕሮግራም ማን ብቁ ይሆናል?

አንድ ግለሰብ የሚከተሉትን ካሟላ ብቁ ሊሆን ይችላል፦

- በሞቱ ቀን ሚች የነበረው ገንዘብ ከ \$1,000 የማይበልጥ ከሆነ። ይህ መጠን ከባንክ እና ቼክ አካውንቶች፣ ከማህበራዊ ዋስትና ቼኮች፣ ወዘተ የቀረውን ገንዘብ ያካትታል።
- ብቁነት ሲወሰን፣ የእሱ/ሷ የትዳር አጋር (አግብቶ/ታ ከሆነ) ወይም ወላጅ (እድሜ ለአዋቂ ያልደረሰ/ች ልጅ ከሆነ/ች) ገቢ እና ንብረቶች ከግምት ውስጥ ይገባሉ።
- ብቁ ለመሆን፣ ሚች የዲስትሪክት አፍ ኮሎምቢያ ነዋሪ መሆን አለበት፣ ሞቱ ከዲስትሪክት አፍ ኮሎምቢያ ውጪ ቢከሰትም እንኳን። እንዲሁም፣ የቀብር ወይም የአስከሬን ማቃጠል አገልግሎት ከዲስትሪክቱ ጋር ውል ባለው የቀብር ቤት በኩል መዘጋጀት አለበት እና የሚቹ አካል ማመልከቻው በሚቀርብበት ጊዜ ውል ወደሌለው የቀብር ሥነ ሥርዓት ቤት ሊለቀቅ አይገባም።

ለቀብር ዕርዳታ መርሃ ግብር ከዲስትሪክቱ ጋር ውል ስር ያሉት ምን ዓይነት የቀብር አስፈጻሚ ቤቶች ናቸው?

- **ሐኬት የቀብር አስፈጻሚ ቻፕል**
814 Upshur St NW, Washington, DC 20011
(202) 829-0243
- **ሓንት የቀብር አስፈጻሚ ቤት፦**
908 Kennedy St NW, Washington, DC 20011
(202) 636-3612
- **መክላፍሊን የቀብር አስፈጻሚ ቤት፦**
2518 Pennsylvania Ave SE, Washington, DC 20020
(202) 889-7111
- **ሮናልድ ቴይለር የቀብር አስፈጻሚ ቤት፦**
1722 North Capitol St NW, Washington, DC 20002
(202) 882-2732

ለዕርዳታ እንዴት ነው ማመልከት የምችለሁ?

- አንላይን በ <https://dcbenefits.dhs.dc.gov/>
- በአካል በ የኢኮኖሚ ደህንነት አስተዳደር (ኢኮኖሚክ ሴክዩሪቲ አድሚኒስትሬሽን) (ESA) የአገልግሎት ማእከል በ 645 H Street NE፣ ከጧት 7:30 እና 4:45 ከሰዓት መካከል፣ ከሰኞ እስከ ዓርብ ወይም በስልክ በ (202) 698-4112 በመደወል፣ ሚች ብቁ እንደሆነ ለመወሰን ማመልከቻ ለመሙላት እና መረጃ ለማቅረብ።

ማመልከቻ ሲያስገባ ምን ሊኖረኝ ይገባል?

እባክዎ የሚከተሉትን የሚያደርጉ ሰነዶችን ያምጡ፦

- ገቢን እና ንብረቶችን የሚያረጋግጡ፣ ለምሳሌ፣ ለሚች እና ለሚች የትዳር ጓደኛ (ወይም ወላጆች፣ ለአካለ መጠን ያልደረሰ ልጅ ከሆነ) የክፍያ ሰነዶች እና የባንክ ሒሳብ መግለጫዎች ዓይነት፤
- ሚቹ የዲስትሪክት ነዋሪ መሆኑን/ኗን የሚያረጋግጡ (ለምሳሌ የሊዝ ውል፣ መገልገያ ክፍያ)፤
- ከሚቹ ጋር ያለዎትን ግንኙነት የሚያረጋግጡ (ለምሳሌ፣ የልደት የምስክር ወረቀት፣ የጋብቻ የምስክር ወረቀት)፤ እና
- የሚች SSN ።

የቀብር ዕርዳታ ፕሮግራም ላይ ተጨማሪ መረጃን ከየት ማግኘት እችላለሁ?

- ለ ESA የቀብር ዕርዳታ ክፍል በ (202) 698-4112 ወይም (202) 698-6662 ይደውሉ።

