

# Hỗ Trợ Mai Táng Và Quản Lý Đau Buồn

---

## Liên Quan Đến COVID-19/Vi-rút Corona

### QUẢN LÝ ĐAU BUỒN SAU CÁI CHẾT CỦA NGƯỜI THÂN DO COVID-19/VI-RÚT CORONA

Nhu cầu giãn cách xã hội để giảm sự lây lan của Vi-rút Corona (COVID-19) đã thay đổi cách chúng ta thực hiện mọi việc trong cuộc sống hàng ngày. Điều này cũng có nghĩa là thay đổi cách chúng ta đau buồn trước cái chết của một người thân yêu. Mặc dù các dịch vụ và hỗ trợ có thể khác đi vào thời điểm hiện tại, nhưng vẫn có những cách để duy trì kết nối một cách an toàn và nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ trong suốt khoảng thời gian đau buồn.

Để biết thêm thông tin, vui lòng sử dụng liên kết dưới đây.

# QUẢN LÝ ĐAU BUỒN

## SAU CÁI CHẾT CỦA NGƯỜI THÂN TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19/VI-RÚT CORONA

Nhu cầu giãn cách xã hội để giảm sự lây lan của Vi-rút Corona (COVID-19) đã thay đổi cách chúng ta thực hiện mọi việc trong cuộc sống hàng ngày. Điều này cũng có nghĩa là thay đổi cách chúng ta đau buồn trước cái chết của một người thân yêu. Mặc dù các dịch vụ và hỗ trợ có thể khác đi vào thời điểm hiện tại, nhưng vẫn có những cách để duy trì kết nối một cách an toàn và nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ trong suốt khoảng thời gian đau buồn.

### HIỂU VỀ ĐAU BUỒN

- Cảm giác căng thẳng, lo lắng, buồn bã, tức giận và bối rối khi người quen qua đời là điều bình thường.
- Các cá nhân có thể cảm thấy tức giận và thất vọng với các cơ quan và tổ chức vì những người thân yêu đang đau ốm hoặc sắp qua đời.
- Trong những sự kiện chưa từng có tiền lệ, chẳng hạn như đại dịch COVID-19/Vi-rút Corona, việc muốn đổ lỗi là điều tự nhiên.
- Thông thường quý vị sẽ cảm thấy có lỗi khi sống sót qua đại dịch COVID-19/Vi-rút Corona trong khi những người khác mà quý vị có thể biết thì lại không. Việc quý vị sống sót và họ, thật không may, đã không thể vượt qua không phải là lỗi của quý vị.

### COVID-19/VI-RÚT CORONA TÁC ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN SỰ ĐAU BUỒN VÀ MẤT MÁT

Mất đi một người thân yêu luôn luôn là điều khó khăn. Việc vượt qua có thể còn khó khăn hơn nếu không thể quây quần bên gia đình và bạn bè, những người cũng đang than khóc. Quý vị có thể cảm thấy nỗi lo lắng và buồn bã tăng lên vì giãn cách xã hội hạn chế khả năng của chúng ta trong việc:

- Tới thăm người thân sắp mất ;
- Tập hợp để tưởng nhớ hoặc chôn cất;
- Tuân thủ các quy tắc tôn giáo;
- Hỗ trợ người thân yêu trực tiếp.

### COVID-19/VI-RÚT CORONA TÁC ĐỘNG NHƯ THẾ NÀO ĐẾN SỰ ĐAU BUỒN VÀ MẤT MÁT

Việc buồn bã là điều bình thường. Thất vọng và tức giận là những cảm xúc tự nhiên và thường gặp sau khi mất đi một người thân yêu. Đối mặt với việc mất đi một người thân yêu bây giờ là một thách thức lớn hơn nhiều khi bên ngoài là tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Điều quan trọng là phải nhận ra những cảm giác này và sử dụng các công cụ lành mạnh để quản lý chúng. Mặc dù điều quan trọng là với tư cách là một cộng đồng, chúng ta tiếp tục thực hành giãn cách xã hội, điều đó không có nghĩa là cách ly với xã hội. Có nhiều cách thay đổi các nghi thức đau buồn để thực hiện theo hướng dẫn về y tế công cộng mà vẫn nhận được sự hỗ trợ và an ủi cho bản thân và những người thân yêu:

- Thăm hỏi những người thân qua các cuộc gọi điện thoại, nhắn tin, trò chuyện video hoặc mạng xã hội;
- Tổ chức các buổi tưởng niệm nhóm trực tuyến;
- Tạo nội dung tưởng niệm hoặc trang thông qua phương tiện truyền thông xã hội có thể được chia sẻ với bạn bè thân thiết và gia đình;
- Tạo một kế hoạch cho buổi tưởng niệm trực tiếp khi các hướng dẫn giãn cách xã hội không còn được khuyến nghị nữa.

## HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN

- Sở Sức Khỏe Hành Vi (DBH) đã thành lập Đường Dây Nóng 24/7 Về Sức Khỏe Tâm Thần theo số 1-888- 793-4357 dành cho những cá nhân đang đương đầu với đau buồn hoặc trải qua căng thẳng và lo lắng liên quan đến COVID-19/Vi-rút Corona. Đường dây 24 giờ, bảy ngày một tuần này được trực bởi các chuyên gia có thể giới thiệu người gọi đến sự trợ giúp ngay lập tức hoặc dịch vụ chăm sóc liên tục. **Đối với những gia đình mất người thân liên quan đến COVID-19/Vi-rút Corona, hãy gọi đường dây nóng để:**
  - nhận tư vấn giúp giảm bớt đau buồn;
  - tìm hiểu về các dịch vụ DBH bao gồm các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần và các dịch vụ về rối loạn sử dụng chất;
  - tìm hiểu về các can thiệp sớm và các dịch vụ sức khỏe hành vi cho trẻ em và thanh thiếu niên;
  - xác định xem có nên tìm kiếm sự hỗ trợ liên tục về sức khỏe tâm thần hay không.
- Đường Dây Nóng Sức Khỏe Tâm Thần theo số 1-888-7WE-HELP hoặc 1-888-793-4357 là cách dễ dàng nhất để kết nối với các dịch vụ do Sở Sức Khỏe Hành Vi và các nhà cung cấp được chứng nhận của họ cung cấp.
- Cư dân trên 60 tuổi có thể liên hệ với Đường Dây Trò Chuyện của Sở Người Cao Tuổi và Đời Sống Cộng Đồng bằng cách gọi số 202-724-5626 từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

## XỬ LÝ THỊ HẢI NGƯỜI QUÁ CỐ VÀ TANG LỄ

### Nếu người thân của quý vị đã qua đời vì COVID-19/Vi-rút Corona tại DC:

- Anh ấy/cô ấy sẽ được đưa đến Văn Phòng Giám Đốc Giám Định Y Khoa DC (OCME).
- Giám Định Viên Y Khoa DC sẽ chứng nhận việc tử vong của người thân yêu của quý vị.
- Vui lòng liên hệ với nhà tang lễ để bắt đầu thu xếp tang lễ.
- Người thân hợp pháp sẽ được yêu cầu ký vào biểu mẫu *Ủy Quyền Chuyển Giao Thi Hải* và giám đốc tang lễ sẽ cung cấp cho quý vị biểu mẫu này. Giám đốc tang lễ sẽ fax biểu mẫu đã điền đầy đủ thông tin đến OCME.
- Sau khi nhận được biểu mẫu, OCME sẽ liên hệ với giám đốc nhà tang lễ để sắp xếp việc chuyển giao người thân yêu của quý vị đến nhà tang lễ.
- Khi quý vị đã bắt đầu thu xếp với nhà tang lễ, OCME và giám đốc tang lễ sẽ làm việc cùng nhau. Quý vị không cần liên hệ với OCME.
- Chúng tôi khuyến khích các gia đình hoàn thiện thu xếp trong vòng **5 ngày** kể từ khi người thân qua đời. Nếu vì bất kỳ lý do nào, quý vị gặp khó khăn trong việc hoàn tất sắp xếp, vui lòng cho OCME biết càng sớm càng tốt để chúng tôi có thể hỗ trợ. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến việc xử lý thi hải người thân của quý vị, vui lòng quay số **202-698-9000** và **chọn lựa chọn 1**.

## HỖ TRỢ MAI TÁNG

### Chương trình hỗ trợ mai táng cung cấp những gì?

- Chương Trình Hỗ Trợ Mai Táng cung cấp tối đa \$1,000 đối với chi phí mai táng hoặc \$650 đối với chi phí hỏa táng. Hỗ trợ được cung cấp nếu người quá cố được xác định là hội đủ điều kiện và tổng chi phí mai táng hoặc hỏa táng không quá \$2,000. Tổng chi phí mai táng cho một người quá cố yêu cầu một quan tài quá khổ không được vượt quá \$3,000. Các khoản thanh toán Hỗ Trợ Mai Táng được thanh toán trực tiếp cho nhà tang lễ theo hợp đồng do người thân của người quá cố lựa chọn.

## AI ĐỦ ĐIỀU KIỆN THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ MAI TÁNG?

### Một cá nhân có thể đủ điều kiện nếu:

- Số tiền sẵn có cho người quá cố vào ngày mất không vượt quá \$1,000. Số tiền này bao gồm mọi khoản tiền còn lại từ tài khoản ngân hàng và séc, séc An sinh xã hội, v.v.
- Khi xác định tình trạng hội đủ điều kiện, thu nhập và tài sản của vợ/chồng người đó (nếu đã kết hôn) hoặc cha mẹ (nếu là một trẻ vị thành niên) sẽ được xem xét.
- Để đủ điều kiện, người quá cố phải là cư dân của DC, ngay cả khi cái chết xảy ra bên ngoài DC. Ngoài ra, các dịch vụ mai táng hoặc hỏa táng phải được sắp xếp thông qua nhà tang lễ theo hợp đồng với DC và thi thể của người quá cố không được đưa đến nhà tang lễ ngoài hợp đồng tại thời điểm nộp đơn.

## NHỮNG NHÀ TANG LỄ NÀO CÓ HỢP ĐỒNG VỚI DC CHO CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ MAI TÁNG?

- Hackett Funeral Chapel**  
814 Upshur St NW, Washington, DC 20011  
(202) 829-0243
- Hunt Funeral Home**  
908 Kennedy St NW, Washington, DC 20011  
(202) 636-3612
- McLaughlin Funeral Home**  
2518 Pennsylvania Ave SE, Washington, DC 20020  
(202) 889-7111
- Ronald Taylor Funeral Home**  
1722 North Capitol St NW, Washington, DC 20002  
(202) 882-2732

## LÀM CÁCH NÀO ĐỂ ĐĂNG KÝ NHẬN HỖ TRỢ?

- Trực tuyến tại <https://dcbenefits.dhs.dc.gov/>
- Trực tiếp tại Trung Tâm Dịch Vụ Quản Lý An Ninh Kinh Tế (ESA) tại 645 H Street NE, từ 7:30 sáng đến 4:45 chiều, Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc qua điện thoại theo số (202) 698-4112 để hoàn thành đơn đăng ký và cung cấp thông tin để xác định xem người đã khuất có đủ điều kiện hay không.

## TÔI CẦN CHUẨN BỊ GÌ KHI ĐĂNG KÝ

### Vui lòng mang theo tài liệu:

- Xác minh thu nhập và tài sản, chẳng hạn như cuống phiếu lương và sao kê tài khoản ngân hàng cho người đã khuất và vợ/chồng của người đó nếu đã kết hôn (hoặc cha mẹ, nếu là trẻ vị thành niên);
- Xác minh rằng người đã khuất là cư dân của DC (ví dụ: tiền thuê nhà, hóa đơn điện nước);
- Thiết lập mối quan hệ của quý vị với người đã khuất (ví dụ: giấy khai sinh, giấy đăng ký kết hôn); và
- SSN của người đã khuất.

## TÔI CÓ THỂ TÌM HIỂU THÊM THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ MAI TÁNG Ở ĐÂU?

- Gọi cho Đơn Vị Hỗ Trợ Mai Táng ESA theo số (202) 698-4112 hoặc (202) 698-6662