



UK Health
Security
Agency

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19): કોરોનાવાઈરસ મહામારી દરમ્યાન ફ્યૂનરલો અને સ્મૃતિ કાર્યક્રમો માટેનું માર્ગદર્શન

આ માર્ગદર્શિકા કોના માટે છે

આ માર્ગદર્શિકા આમના માટે છે:

- ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપી રહેલાં જાહેર જનતાનાં લોકો
- ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમની ગોઠવણમાં સંકળાયેલાં જાહેર જનતાનાં લોકો

- ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમની ગોઠવણ કે સંચાલનમાં સંકળાયેલાં વ્યવસાયિક લોકો

આ માર્ગદર્શનના હેતુસર, 'સ્મૃતિ કાર્યક્રમો' શબ્દસમૂહમાં શિલાસ્થાપનની વિધિઓ, અસ્થિ વિસર્જનો તેમજ મૃતકની યાદમાં કરવામાં આવતા જાગરણો જેવા કાર્યક્રમો અને વિધિઓનો સમાવેશ થાય છે. આવા કાર્યક્રમો ફ્યૂનરલ પહેલાં કે પછી થઈ શકે છે.

ફ્યૂનરલો કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમોમાં કેટલાં લોકો હાજર રહી શકે તે સંખ્યા પર કાનૂની મર્યાદા નથી. આવા કાર્યક્રમોમાં હાજર રહેનારાં, તેનું આયોજન કે સંચાલન કરનારાં લોકોએ એ વાતનો વિચાર કરવો જોઈએ કે જો સ્થળોમાં ભીડ થઈ જાય, તો કોવિડ-19 ફેલાવાના જોખમને કાબૂમાં રાખવાનું કદાચ વધારે મુશ્કેલ બની શકે, અને સ્થળના સંચાલકો હાજર રહેનારાંની સંખ્યા પર તેમની પોતાની મર્યાદા નક્કી કરી શકે. આવા કાર્યક્રમોની ગોઠવણ અને સંચાલનમાં સંકળાયેલાં લોકોએ [સલામતીપૂર્વક કામ કરવા ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) જોવું જોઈએ.

એટલા માટે કોવિડ-19થી તમારું પોતાનું અને બીજાંનું રક્ષણ કરવાનાં પગલાં લેવાનું અગત્યનું છે. ખાસ કરીને આ ફ્યૂનરલો માટે સાચું છે, જ્યાં કોવિડ-19નું જોખમ વધારે મોટું હોઈ શકે છે, કારણ કે ત્યાં હાજરી આપનારાં લોકોને કદાચ સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી બહાર આવવાની છૂટ મળેલી હોઈ શકે, જેમને કદાચ કોવિડ-19 થયેલો હોય અથવા તે થવાનું તેમના પર મોટું જોખમ હોય. આ મુક્તિઓ પર વધારે માહિતી માટે, [તમને સેલ્ફ આઈસોલેશનમાંથી અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી બાદ ક્વોરન્ટાઇનમાંથી મુક્તિ મળ્યા બાદ ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી](#) વિભાગ જુઓ.

જે કોઈને પણ કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય (સતત ઉધરસ, ખૂબ વધારે તાવ, સ્વાદ કે સૂંઘવાની સામાન્ય શક્તિ ગુમાવવી કે બદલાવી) તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિએ ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી ન જોઈએ, સિવાય કે કોઈ [છૂટછાટ](#) લાગુ પડતી હોય. 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.

વધારે માહિતી માટે, અને કોવિડ-19 ફેલાવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા લેવાનાં પગલાં વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માર્ગદર્શિકાની મદદ લો [કેવી રીતે સલામત રહેવું અને ફેલાવો રોકવામાં મદદ કરવી](#).

ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપનારાં, તેની ગોઠવણ કે સંચાલન કરનારાં માટેનાં મુખ્ય પગલાં

[સલામત કેવી રીતે રહેવું અને કોવિડ-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં કેવી રીતે મદદ કરવી તે વિશે સરકારી માર્ગદર્શિકા છે](#) જે સલાહ આપે છે કે:

- આખા દિવસ દરમિયાન સાબુ અને પાણીથી તમારા હાથ ધોવા અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરવું
- શક્ય હોય ત્યારે તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શવાનું ટાળો. જો તમારે મોઢા પર હાથ અડાડવો જ પડે તેમ હોય (જેમ કે તમારું ચહેરાનું આવરણ પહેરવા કે કાઢવા માટે), તો તે કરતાં પહેલાં અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો કે સેનિટાઇઝ કરી લો
- તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે ડિસ્પોઝેબલ ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકી દેવું

- જો તમારી પાસે ટિશ્યુ ન હોય, તો તમારી કોણીના ખાંચામાં ઉધરસ કે છીંક ખાવ, તમારા હાથમાં નહિ
- ટિશ્યુને કચરાની ટોપલીમાં નાંખી દો અને તે પછી તરત જ તમારા હાથ ધોઈ લો.
- તમને ચિહ્નો ન હોય તો પણ, અઠવાડિયે બે વાર કરવામાં આવતા લેટરલ ફ્લો ડિવાઈસ [\(LFD\) ટેસ્ટિંગમાં](#) ભાગ લેવો.
- તાજી હવા અંદર આવવા દેવી. તમે ફ્યુનરલ કે સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમ બહાર ખુલ્લામાં રાખી શકો કે નહિ તેનો તમે વિચાર કરી શકો. [કોરોનાવાઈરસ \(કોવિડ-19\)નો ફેલાવો અટકાવવા માટે ઇનડોર સ્થાનોમાં વેન્ટિલેશન ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરો
- NHS COVID-19 એપ વાપરવી
- બંધિયાર અને ભીડવાળા વિસ્તારોમાં ચહેરા પર આવરણ પહેરવું

જો તમે છેલ્લા 10 દિવસમાં વિદેશ ગયેલાં હો, તો ફ્યુનરલમાં હાજરી આપતાં પહેલાં આંતરરાષ્ટ્રિય મુસાફરી બાદ ટેસ્ટ કરવા અંગેના માર્ગદર્શનને અનુસરો.

ફ્યુનરલમાં હાજરી આપતી વખતે કેટલાંક વધારાનાં જોખમો હોઈ શકે જેનો વિચાર કરવો જોઈએ. ફ્યુનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપતી વખતે, તેની ગોઠવણ કે સંચાલન કરતી વખતે લેવાનાં પગલાં નીચે માર્ગદર્શિકામાં આપેલાં છે.

જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય, સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો કે ક્વોરન્ટાઇનમાં હો તો ઘરમાં જ રહો

તમે બીજાં લોકો પર જોખમ ઊભું કરી શકો તેમ હોવાના કારણે, જો તમને કોવિડ-19નાં ચિહ્નો હોય તો તમારે હાજરી ન આપવી જોઈએ. કોવિડ-19નાં

ચિહ્નો શરૂ થાય તે કોઈ પણ વ્યક્તિએ તાત્કાલિક સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જોઈએ, ઘરમાં જ રહેવા વિશેનું માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ, અને PCR ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ, તમારાં ચિહ્નો ભલે હળવાં હોય તો પણ. તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે અથવા જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા તે માટે સૂચના આપવામાં આવી હોય તો કાનૂની રીતે તમારે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું આવશ્યક છે.

જો તમને સૂચના આપવામાં આવી હોય કે તમે કોવિડ-19 થયેલ કોઈના નજીકના સંપર્કમાં આવેલાં છો પરંતુ તમારે કાનૂની રીતે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવું જરૂરી નથી (દાખલા તરીકે, તમે સંપૂર્ણ રસી લીધેલી હોય), તો ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપતી વખતે વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનું વિચારો.

કોરોનાવાઈરસ (કોવિડ-19)નો ચેપ લાગ્યો હોવાના સંભવિત કે ચોક્કસ કરાયેલ ઘરનાં લોકો માટેનું માર્ગદર્શન અનુસરો. કોવિડ-19 ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે જો તમે સંપર્કમાં આવ્યાં હો, પરંતુ હાલમાં તેમની સાથે એક જ ઘરમાં ન રહેતાં હો, તો અલગ માર્ગદર્શિકા અનુસરો.

કેટલાંક લોકોને ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવા સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાંથી કે તાજેતરની આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી બાદ ક્વોરન્ટાઇનમાંથી થોડા સમય પૂરતા બહાર નીકળવા માટે કાનૂની મુક્તિ મળેલી છે. આ મુક્તિઓ સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમમાં હાજરી આપવા માટે લાગુ પડતી નથી.

જો નીચેનામાંથી કોઈ લાગુ પડતું હોય, તો તમારે ફ્યૂનરલમાં હાજરી ન જ આપવી જોઈએ, સિવાય કે કોઈ મુક્તિ લાગુ પડતી હોય:

- ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવવાને કારણે તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો
- તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાની સૂચના આપવામાં આવી હોય

- તમે સંપૂર્ણ રસી ન લીધી હોય અને રેડ લિસ્ટ પર ન હોય તેવા કોઈ દેશમાંથી તાજેતરમાં ઇંગ્લેન્ડ પાછા આવીને ક્વોરન્ટાઇનમાં હો
- જો તમે રેડ લિસ્ટ પરના દેશમાંથી તાજેતરમાં ઇંગ્લેન્ડ પાછા આવ્યા બાદ સંચાલિત ક્વોરન્ટાઇનની સુવિધામાં હો

વધારે માહિતી માટે નીચે આપેલ તમે સેલ્ફ આઈસોલેશનમાં અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી બાદ ક્વોરન્ટાઇનમાં હો તો ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી વિભાગ જુઓ.

નજીકના સંપર્કો ઓછા રાખવાનું વિચારો

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગના પગલાં લાગુ પડતાં નથી અને તમારે ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં લોકોથી 2 મીટર (અથવા અન્ય સાવચેતીનાં પગલાં સાથે 1 મીટર) દૂર રહેવાની જરૂર નથી. પરંતુ, લોકો સાથે નજીકના સંપર્ક ઓછા રાખવાથી કોવિડ-19 લાગવાનું કે ફેલાવાનું જોખમ ઓછું થાય છે.

ફ્યૂનરલોમાં હાજરી આપવા માટે કેટલાંક લોકોને સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી થોડા સમય પૂરતા બહાર નીકળવાની મુક્તિ મળેલી હોવાને કારણે, તમે જેમની સાથે ન રહેતાં હો તેમની સાથે નજીકથી સંપર્ક ઓછો કરવાનું તમે પસંદ કરી શકો. નજીકના સંપર્કને કારણે ઊભા થતા જોખમ સામે સંભાળ લેવા માટે તમે ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપતાં પહેલાં LFD ટેસ્ટ પણ કરી શકો છો.

બીજાં લોકો વધારે સાવચેતીપૂર્વક વર્તવા ઈચ્છતાં હોય તે ધ્યાનમાં રાખવાનું અગત્યનું છે. આપણે સહુએ આ પ્રત્યે વિચારશીલ રહેવું જોઈએ, અને જો લોકો ઈચ્છતાં હોય તો તેમને જગ્યા આપવાની અને નજીકનો સંપર્ક ઓછો રાખવાની તક આપવી જોઈએ.

કાયદા હેઠળ જરૂરી નહિ હોવા છતાં, ભીડવાળાં અને બંધિયાર સ્થાનોમાં તમારે ચહેરા પર આવરણ પહેરી રાખવું જોઈએ. આનું કારણ એ છે કે ચહેરાનાં આવરણો કોવિડ-19 ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડે છે, ખાસ કરીને બંધિયાર તેમજ ભીડવાળી જગ્યાઓએ જ્યાં લોકો વચ્ચે નજીકથી સંપર્ક થતો હોય ત્યાં.

ગંભીરપણે કોવિડ-19 થવાનું જેમને જોખમ રહેલું છે તે લોકો

જો તમને આ પહેલાં તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોવા તરીકે ઓળખવામાં આવ્યાં હતાં, તો તમને [કોરોનાવાઈરસ: કેવી રીતે સલામત રહેવું અને ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવી](#) માં આપેલ માર્ગદર્શન અનુસરવાનું ચાલુ રાખવાની સલાહ છે. કેટલાંક લોકોને જો કોવિડ-19નો ચેપ લાગે તો તેમને ગંભીર બીમારી થવાનું હજુ પણ ખૂબ વધારે જોખમ રહેલું છે, અને તેમના આરોગ્ય વ્યવસાયિક દ્વારા વધારાનાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની તેમને કદાચ સલાહ આપવામાં આવી હશે.

જો તમને કોવિડ-19નો ચેપ લાગે તો તેનાથી ગંભીર બીમારી થવાનું ખૂબ વધારે જોખમ તમારા પર રહેલું હોય, તો તમે ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવા સાથે સંકળાયેલાં અમુક ચોક્કસ જોખમો વિશે ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કરવા ઈચ્છો.

ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમની ગોઠવણ કે સંચાલન કરી રહેલાં માટે, જો તમને ખબર પડે કે કોવિડ-19નું ખૂબ વધારે જોખમ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ ત્યાં હાજર રહેવાની છે, તો તમારે:

- જો શક્ય હોય અને જો તેઓ ઈચ્છતાં હોય તો તેઓ દૂરથી તેમાં ભાગ લઈ શકે તેવી ગોઠવણ કરી આપવી જોઈએ (જેમ કે જીવંત પ્રસારણ દ્વારા)

• હાજર રહેલાં બીજાં લોકોને યાદ કરાવવાનું વિચારી જુઓ, કે ત્યાં એવાં લોકો પણ હાજર છે જેઓ પોતાનું અંતર જાળવવા ઈચ્છતાં હોય કે તેમણે અંતર જાળવવું જરૂરી હોય તમે કોઈની ઓળખ જાહેર ન કરો, કોઈને એકલાં ન પાડી દો અથવા કોઈની અંગત કે ખાનગી માહિતી બહાર ન પાડો તે અગત્યનું છે.

મૃતદેહ સાથે નિકટથી સંપર્ક થઈ શકે તેવા ધાર્મિક કે માન્યતા આધારિત રીતરિવાજો

મૃત્યુ સમયે કોવિડ-19 હોવાની શંકા હોવાનું કે તે ચોક્કસ હોવાનું નક્કી કરવાનું શક્ય નથી, પરંતુ મૃતકનો નજીકથી સંપર્ક થાય તેવી કોઈ વિધિ કે ક્રિયાઓમાં ભાગ નહિ લેવાની તમને સલાહ આપવામાં આવે છે. જ્યાં કોવિડ-19નો ચેપ હોવાની શંકા કે પુષ્ટી થયેલ હોય ત્યાં મૃતકના શરીરમાંથી નીકળતાં પ્રવાહીઓ તેમજ ટિશ્યૂઓમાંથી ચેપ લાગવાનું જોખમ હજુ પણ રહેલું છે.

જો ધર્મ કે માન્યતાનાં પાસાં અનુસાર 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 જોઈએ અને [મૃતકની સંભાળ ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) અનુસરવું જોઈએ.

કોવિડ-19ની ગંભીર બીમારીના વધારાના જોખમને કારણે, જે લોકો પર કોવિડ-19થી ગંભીરપણે બીમાર પડવાનું જોખમ વધારે હોય તેમને મૃતકના શરીર સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો સંપર્ક નહિ કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, પછી તેમણે PPE પહેર્યાં હોય તો પણ.

જો તમે ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમની ગોઠવણ કે સંચાલન કરી રહ્યાં હો તો સ્થળ વિશે વિચારણા

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગના પગલાં હવેથી લાગુ પડતાં નથી. એટલે કે તમારે ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં લોકોથી 2 મીટર (અથવા અન્ય સાવચેતીનાં પગલાં સાથે 1 મીટર) દૂર રહેવાની જરૂર નહિ રહે. હાજર રહેનારાં જે લોકો સલામત અંતર રાખવા ઈચ્છતાં હોય તો તેની સુવિધા કેવી રીતે કરી આપશો, ખાસ કરીને સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી બહાર આવીને હાજરી આપી રહેલાં લોકોને ધ્યાનમાં રાખીને, તેનો તમે વિચાર કરી શકો.

તમામ વ્યવસાયો અને સ્થળોએ [સલામતીપૂર્વક કામ કરવાની માર્ગદર્શિકામાં](#) આપેલા સિદ્ધાંતો અનુસરવા જોઈએ.

જોખમોનું સંચાલન કરવાની હજુ પણ એમ્પ્લોયરોની કાનૂની ફરજ રહેશે. આ તેમણે કોવિડ-19ના જોખમ સહિત હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટીનું રિસ્ક અસેસમેન્ટ કરીને તેમજ આ જોખમો હળવાં કરવાનાં વાજબી પગલાં લઈને કરવું જોઈએ.

ફ્યૂનરલમાં આવવા માટે કોઈ સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી બહાર નીકળીને હાજરી આપી રહેલ છે, તો રિસ્ક અસેસમેન્ટમાં તેને ધ્યાનમાં લેવું જ જોઈએ. પોતાના સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનના સમય દરમિયાન ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપનારાંએ ત્યાં હાજર બીજાં બધાં લોકોથી દરેક સમયે 2 મીટરનું અંતર જાળવી રાખવું જ જોઈએ. જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેશનમાં હો અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી બાદ ક્વોરન્ટાઇનમાં હો તો વધારાનાં સાવચેતીનાં કયાં પગલાં લેવાં જોઈએ તે માટેની ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવા વિશેના વિભાગમાં આપેલી સલાહ અનુસરવી જોઈએ.

સલામતીપૂર્વક કામ કરવા વિશેના માર્ગદર્શનમાં ધ્યાનમાં લેવામાં આવવાં જોઈએ તેવાં અનેક સાવચેતીનાં પગલાં જણાવેલાં છે, જેમ કે:

- લોકો અડતાં હોય તે સપાટીઓ નિયમિત રીતે સાફ કરવી
- સ્થળ પર હવાની ઓછી અવરજવરવાળા વિસ્તારો ઓળખવા અને હવાની અવરજવર વધારવાનાં પગલાં લેવાં. તમે ફ્યૂનરલ કે સ્મૃતિજનક કાર્યક્રમ બહાર ખુલ્લામાં રાખી શકો કે નહિ તે વિચારવાનું હંમેશાં યોગ્ય છે.
- બીમાર હોય તેવાં કર્મચારીઓ અને ગ્રાહકો કામના સ્થળે કે ફ્યૂનરલમાં ન આવે તેની ખાતરી કરવી
- તમે શું પગલાં અમલમાં મૂકેલાં છે તેની કર્મચારીઓ અને ગ્રાહકો સાથે વાતચીત કરવી

સંપર્કની વિગતો એકઠી કરવી

હવેથી તમારે સંપર્કની વિગતો એકઠી કરવાનું, કે તમારા કર્મચારીઓ અને મુલાકાતીઓની નોંધ રાખવાનું કાયદા હેઠળ આવશ્યક નથી.

પરંતુ, જો કોઈ તેમની ઍપનો ઉપયોગ કરીને ચેક ઈન કરવા માગતાં હોય તો તેમના માટે NHS QR કોડ ત્યાં દર્શાવવાનું તમને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે, કારણ કે આનાથી વાઈરસનો ફેલાવો ઓછો કરવામાં અને તમારાં મુલાકાતીઓ અને કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળે છે. તમારે મુલાકાતીઓને ચેક ઈન કરવાનું કહેવાનું કે જો તેઓ ઈનકાર કરે તો પાછાં મોકલી દેવાનું જરૂરી નથી.

જો તમે NHS QR કોડ દર્શાવો, તો જેમને ચેક ઈન કરવાનું કહેવામાં આવે પણ તેમની પાસે સ્માર્ટ ફોન ન હોય અથવા જેઓ ઍપ વાપરવા ન માગતાં હોય

તેમનાં નામો અને સંપર્કની વિગતો એકઠા કરવાની (અને સુરક્ષિતપણે સંઘરવાની) પદ્ધતિ તમારી પાસે હોવી જોઈએ.

કૃપા કરીને [NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસમાં સહાયતા માટે, કર્મચારીઓ, ગ્રાહકો અને મુલાકાતીઓની નોંધોની જાળવણી ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) જુઓ.

તમે સેલ્ફ આઈસોલેશનમાં હો અથવા આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી બાદ ક્વોરન્ટાઇનમાં હો તો ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવી

જો તમે ઇંગ્લેન્ડમાં આવવા માટે સંપૂર્ણ રસી મેળવી ચૂકેલ વ્યક્તિ માટેના નિયમો હેઠળ લાયક બનતાં હો, અને તમે રેડ લિસ્ટ પર ન હોય તેવા કોઈ દેશમાંથી આવી રહ્યાં હો, તો તમારે 10 દિવસ સુધી ઘરે કે જ્યાં રહેતાં હો તે સ્થળે ક્વોરન્ટાઇન થવાની જરૂર નથી.

એવી કેટલીક કાનૂની મુક્તિઓ પણ છે જે તમને ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવા જવા માટે સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી કરીને ઇંગ્લેન્ડ આવ્યા બાદ ક્વોરન્ટાઇન છોડીને થોડા સમય પૂરતા બહાર નીકળવાની મંજૂરી આપે છે.

આ કાનૂની મુક્તિઓને કારણે તમે આ કરી શકો છો:

- કોઈ નિકટનાં પરિવારજન (દાખલા તરીકે, જીવનસાથી, માતા કે પિતા, ભાઈ કે બહેન, બાળક કે દાદા-દાદી કે નાના-નાની)ના ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવાના હેતુસર થોડા સમય પૂરતા સેલ્ફ-આઈસોલેશન છોડીને નીકળવું (જો તમને NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ દ્વારા સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હોય)

- મુસાફરી કરીને [રેડ લિસ્ટ પર ન હોય તેવા કોઈ દેશમાંથી](#) આવ્યા બાદ, નિકટના પરિવારજન (ઉપર જણાવ્યા અનુસાર), અથવા ઘરના સભ્ય કે મિત્રના (જો તેમના કોઈ નિકટના પરિવારજન કે ઘરના સભ્ય આવી ન શકતાં હોય) ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવાના હેતુસર થોડા સમય માટે હોમ ક્વોરન્ટાઇન છોડીને બહાર નીકળવું.
- નિકટનાં પરિવારજન (ઉપર જણાવ્યા મુજબ) કે પોતાના ઘરના સભ્યના ફ્યૂનરલમાં જ હાજરી આપવા માટે, [રેડ યાદી પરના દેશમાંથી](#) પાછા આવ્યા બાદ, સંચાલિત ક્વોરન્ટાઇનમાંથી થોડા સમય પૂરતા બહાર નીકળવાની મંજૂરી માગવાની વિનંતી કરવી. આમાં તમારા રૂમમાં પાછા જવા માટેનો અમુક ચોક્કસ સમય હોટેલ સાથે નક્કી કરવામાં આવશે. આ મુક્તિ વિશે વધારે માહિતી [સંચાલિત ક્વોરન્ટાઇન હોટેલ વિશે માર્ગદર્શિકામાં](#) આપેલી છે.

આ કાનૂની મુક્તિઓ માત્ર ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવાના હેતુસર જ લાગુ પડે છે. તમારે કોઈ પણ સંજોગોમાં તમારું આઇસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇન તોડીને બીજા સ્મૃતિ કાર્યક્રમમાં હાજરી આપવા ન જ જવું 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.

ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવા માટેના મુક્તિના નિયમો ઘરનાં એવાં બીજાં સભ્યોને પણ લાગુ પડે છે, જેમના પોતાના ઘરના કોઈ સભ્ય રેડ યાદી પરના દેશમાંથી પાછા આવ્યા બાદ ઘરમાં ક્વોરન્ટાઇન કરી રહ્યાં હોવાને કારણે તેમણે પોતે પણ આઇસોલેટ કરવું જરૂરી હોય.

ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપવાના હેતુસર સેલ્ફ-આઇસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી થોડા સમય માટે બહાર નીકળવાની મુક્તિ તમને લાગુ પડતી હોય, તો પણ તમને તેમાં દૂર રહીને ભાગ લેવાનું વિચારવાની સખત સલાહ આપવામાં આવે

છે, દાખલા તરીકે વિડિયો લિન્ક મારફતે જેથી તમારે રૂબરૂમાં ત્યાં ન જવું પડે. આના લીધે ફ્યૂનરલમાં હાજર બીજાં લોકો પરનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ થશે અને વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવામાં સીધી ભૂમિકા ભજવશે.

પરંતુ જોખમોનો ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક વિચાર કર્યા બાદ, જો તમે ફ્યૂનરલમાં રૂબરૂ હાજરી આપવા માટે થોડા સમય માટે સેલ્ફ-આઈસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી બહાર નીકળવાનું નક્કી કરો, તો તમે નીચેનાં બધાં જ સાવચેતીનાં પગલાં લો, તેમજ ફ્યૂનરલની ગોઠવણ કે સંચાલન કરતાં લોકો શક્ય તેટલાં વધારે આ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાની સુવિધા કરી આપે તે આવશ્યક છે.

ફ્યૂનરલ સ્થળના મેનેજર, આયોજકને તેમજ હાજર અન્ય લોકોને અગાઉથી જણાવી દો કે તમે તમારા સેલ્ફ-આઈસોલેશનના સમયગાળામાં છો. બીજાં લોકોને હાજરી આપતાં પહેલાં આની જાણ હોવી જરૂરી છે. સ્થળના મેનેજરને જાણ કરી દેવાથી તેમણે તેમના રિસ્ક અસેસમેન્ટમાં આનો સમાવેશ કર્યો હોવાની ચોક્કસાઈમાં મદદ થશે. કાર્યક્રમના આયોજકોએ આને તેમના રિસ્ક અસેસમેન્ટમાં સમાવવું જ જોઈએ.

તમારા અને બીજાં લોકો વચ્ચે દરેક સમયે ઓછામાં ઓછું 2 મીટરનું અંતર જાળવી રાખો, ફ્યૂનરલમાં જવા અને આવવાની મુસાફરી વખતે પણ. ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપી રહેલાં કેટલાંક લોકોને જો કોવિડ-19નો ચેપ લાગે તો તેનાથી તેમને ગંભીર બીમારી થવાનું ખૂબ વધારે જોખમ રહેલું હોઈ શકે છે. કાર્યક્રમના આયોજકોએ આને તેમના રિસ્ક અસેસમેન્ટમાં સમાવવું જ જોઈએ.

યોગ્ય રીતે બંધબેસે તેવો સર્જિકલ કક્ષાનો પ્રવાહી રોકતો (ટાઈપ IIR) ફેસ માસ્ક પહેરો. જો રેસ્પિરેટર (શ્વાસોચ્છ્વાસમાં સહાય કરતો) માસ્ક વાપરવામાં આવ્યો હોય (દાખલા તરીકે, N95), તો તે વાલ્વ વગરનો હોવો જોઈએ. આ

માસ્ક ફાર્મસીઓ, સુપરમાર્કેટો તેમજ ઓનલાઇન વેપારીઓ પાસેથી વ્યાપક પ્રમાણમાં મળી શકે છે. તમને તમારો ફેસ માસ્ક લાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. કાર્યક્રમના આયોજકો અને ફ્યૂનરલનું આયોજન કરી રહેલાં પણ પોતાની પાસે થોડાક માસ્ક રાખવાની ખાતરી કરી શકે છે.

ગાવાનું કે મોટેથી બોલવાનું ટાળો, કારણ કે આના લીધે કોવિડ-19 ધરાવતાં વધારે રજકણો ફેલાય છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ જ્યારે ઇનડોર કરવામાં આવે ત્યારે જોખમ સૌથી વધારે હોય છે.

તમારા હાથ સામાન્ય કરતાં વધારે વખત સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ સુધી ધુઓ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર વાપરો તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને ન અડો, અને ઉધરસ કે છીંક ખાતી વખતે ટિશ્યૂ વડે તમારું મોઢું ઢાંકો અને તે પછી ફેંકી દો અથવા ઉધરસ કે છીંક ખાવા માટે કોણીના ખાંચાનો ઉપયોગ કરો (હાથનો નહિ).

જાહેર વાહનો ન વાપરો અને શક્ય હોય તો વાહન બીજાં લોકો સાથે વહેંચીને ન વાપરો.

આ બધાં પગલાં લેવાથી કોવિડ-19થી બીજાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં તમને મદદ મળશે.

સેલ્ફ-આઇસોલેશન કે ક્વોરન્ટાઇનમાંથી નીકળીને ફ્યૂનરલમાં હાજરી આપનારાંને ઉપરોક્ત પગલાં અનુસરવામાં કાર્યક્રમના આયોજકોએ મદદ કરવી જોઈએ.

શોક અથવા સ્વજન ગુમાવ્યાની લાગણીઓ અનુભવવી

મિત્ર કે સ્વજન ગુમાવ્યાનો સમય અત્યંત મુશ્કેલ અને પડકારાત્મક બની શકે છે. કોવિડ-19ની મહામારી દરમ્યાન જો તમે સ્વજન ગુમાવ્યાની અને શોકની લાગણી અનુભવી હશે, તો આ તેથી પણ વધારે મુશ્કેલ હોઈ શકે. દુઃખની લાગણીની અસર દરેક વ્યક્તિને જુદી જુદી રીતે થાય છે, પરંતુ અગત્યની બાબત તમે દુઃખની લાગણી વ્યક્ત કરી શકો અને તેમાં મદદ માટે તમને યોગ્ય ટેકો મળે તે છે.

અનેક પ્રકારની સહાયતા ઉપલબ્ધ છે, NHS તરફથી મળતી સહાય સહિત, [Cruse Bereavement Care](#), અને [AtaLoss](#), જેઓ સમગ્ર યુ.કે.માં દિશાસૂચન તેમજ સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

જો તમે સ્વજન ગુમાવનાર કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને ટેકો આપતાં હો, તો [Childhood Bereavement Network](#) પાસે રાષ્ટ્રિય તેમજ સ્થાનિક સંસ્થાઓ વિશેની માહિતી તેમજ કડીઓ છે.

લાગતાવળગતા માર્ગદર્શનો અને નિયમનો

આ માર્ગદર્શન માત્ર ઇંગ્લેન્ડમાં લાગુ પડે છે. ફ્યૂનરલો અને સ્મૃતિ કાર્યક્રમો ઉપર માર્ગદર્શન [સ્કોટલેન્ડ](#), [વેલ્સ](#) અને [નોર્થન આયરલેન્ડ](#) માટે પણ મળી શકે છે.

[શંકાસ્પદપણે કે ચોક્કસપણે કોવિડ-19થી મૃત્યુ પામેલાંની સંભાળ ઉપરનું માર્ગદર્શન](#) મળી શકે છે.

આરોગ્ય સુરક્ષા નિયમનો

આ દસ્તાવેજ એક માર્ગદર્શિકા છે. આ વિશેનો કાયદો નીચેના 2020માં ઇંગ્લેન્ડ માટેના હેલ્થ પ્રોટેક્શન રેગ્યુલેશન્સમાં આપેલો છે:

- [આરોગ્ય સુરક્ષા \(કોરોનાવાઈરસ, નિયંત્રણો\) \(સેલ્ફ-આઈસોલેશન\) \(ઇંગ્લેન્ડ\) રેગ્યુલેશનો 2020](#)
- [આરોગ્ય સુરક્ષા \(કોરોનાવાઈરસ, આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી અને સંચાલકની જવાબદારી\) \(ઇંગ્લેન્ડ\) રેગ્યુલેશન્સ 2021](#)