

# ሀዘንን ማስተዳደር

## ኮቪድ-19 ምክንያት በምንወደው ሰው ላይ በደረሰ ሞት

የኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ስርጭትን ለመቀነስ በማህበራዊ ርቀት አስፈላጊነት ምክንያት በእለት ተዕለት ህይወታችን ነገሮችን የምናከናወንበት መንገድ ተቀይሯል። ከዚህም በተጨማሪ በምንወደው ሰው ላይ በደረሰ ሞት ሀዘናችንን የምንገልጽበትን መንገድ ይቀይራል። ምንም እንኳን አገልግሎቱና ድጋፉ ለጊዜው የተለየ ቢመስልም፣ አሁንም ቢሆን በሀዘናችን ሂደት ውስጥ ደህንነታችንን በጠበቀ መልኩ ግንኙነታችን እንደተጠበቀ ሆኖ የሚቆይበት እና እርዳታና ድጋፍ የምንቀበልበት መንገዶች አሉ።

### ሀዘንን መረዳት

- የምታውቁት ሰው በሞተ ጊዜ የሚሰማ የውጥረት፣ ጭንቀት፣ ሀዘን፣ ንዴት፣ ግራ የመጋባት ስሜት ጤነኛ ስሜት ነው።
- የሚወዷቸው ሰዎች እየታመሙ እና እየሞቱ በመሆኑ ምክንያት ግለሰቦች በተቋማትና ድርጅቶች ላይ ንዴትና ብስጭት ሊሰማቸው ይችላል።
- ታይቶ ያልታወቀ እንደ ኮቪድ-19 መሳይ ወረርሽኝ ሲከሰት ጥፋትን በሌላው ላይ ማድረግ ተፈጥሯዊ ነው።
- አንተ የምታውቃቸው ሌሎች በህይወት መቆየት ሳይችሉ አንተ ግን ኮቪድ-19ን ተቋቁመህ በመኖር የሚሰማህ የጥፋተኝነት ስሜት የተለመደ ነው። ተቋቁመህ መኖርህ የአንተ ጥፋት አይደለም፤ እንደአለመታደል ሆኖ እነርሱ ሊቋቋሙ አልቻሉም።

### ኮቪድ-19 እንዴት ነው በሀዘንና ሰውን በማጣት ላይ ተጽዕኖ እያደረገ ያለው።

የምንወደውን ሰው ማጣት ሁልጊዜም አስቸጋሪ ነው። አብረውን የሚያስተዛዝኑ ቤተሰብና ወዳጆች ለመሰብሰብ በማይችሉበት ሁኔታ ውስጥ ሂደቱን ለማሰብ በጣም አስቸጋሪ ነው። ማህበራዊ መራራቁ የሚከተሉትን ነገሮች ለማድረግ በወሰነን ቁጥር ተጨማሪ ጭንቀትና ሀዘንን መጠበቅ ትችላለህ።

- በመሞት ላይ ያለ የምንወደው ሰው መጎብኘት፤
- ለክብርና ለመታሰብ ስነስርዓት የሚሆኑ ስብሰባዎችና ቀብሮች፤
- ሊፈጸሙ የሚገቡ ሀይማኖታዊ ስርዓቶች፤
- በአካል የምንወደውን ሰው መርዳት፤

### ኮቪድ-19 እንዴት ነው በሀዘንና ሰውን በማጣት ላይ ተጽዕኖ እያደረገ ያለው።

መኖሪያ ያለ ነው። የምንወደውን ሰው ካጣን በኋላ የሚመጣ ብስጭትና ንዴት ተፈጥሯዊና የተለመደ ስሜት ነው። የሚወዷትን ሰው ማጣትን መቋቋም ከህብረተሰብ ጤና ድንገተኛ አደጋ ውጪ በሆነ መልኩ እጅጉን ፈታኝ ነው። ለእነዚህ ስሜቶች እውቅና መስጠትና የጤና መሳሪያዎችን በመጠቀም ማስተዳደር አስፈላጊ ነው። እንደ ማህበረሰብ የማህበራዊ ርቀትን መተግበራችንን መቀጠላችን ውሳኔ ነገር ነው፤ ነገር ግን ይህ ማለት ማህበራዊ መገለል ማለት አይደለም። የህብረተሰብ ጤና መመሪያን ለመተግበር ሲባል የሀዘን ስርዓትን መለወጥ የሚቻልበትና ለአንተና ወዳጆችህ ድጋፍና መጽናናት የምታገኝበት መንገዶች አሉ።

- በስልክ፣ በአጭር ጽሁፍ መልእክት፣ በቪዲዮ ንግግር እና ማህበራዊ ሚዲያ ወዳጆችህን አግኝ፤

- በመረጃ መረብ የቡድን መታሰቢያ ስነስርዓት አድርግ፤
- በማህበራዊ ሚዲያ በኩል የቅርብ ጎደኛና ዘመድ ሊጋራ በሚችል መልኩ የመታሰቢያ ስነስርዓት ወይም ገጽ ፍጠር፤
- ሰዎች በተገኙበት የሚደረግ የመታሰቢያ ስርዓት የማህበራዊ ርቀትን በአጽንዖት የሚመክረው መመሪያ ሲነሳ ለማድረግ እቅድ አዘጋጅ።



## የአእምሮ ጤና ድጋፍ

- የባህሪያት ጤና ዲፓርትመንት (ዲ ቢ ኤች) በ 1-888- 793-4357 በመደወል ለ24 ሰዓት/በ7ቱንም ቀናት የሚሰራ ከኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19) ጋር በተያያዘ ሀዘንን እየተቋቋሙ ላሉና ውጥረትና ጭንቀት ውስጥ ለሚያልፉ ግለሰቦች የሚሰራ የአእምሮ ጤና ስልክ መስመር አዘጋጅቷል። ይህ 24 ሰዓትና በሳምንት ሰባቱንም ቀናቶች የሚሰራ መስመር ደዋዮን ወደ ተገቢው አገልግሎት ሊመሩ በሚችሉ ባልሞያዎች የተሞላ ነው ለአፋጣኝ እርዳታ ወይም ለቀጣይ እንክብካቤ። **ኮቪድ-19 ጋር በተያያዘ የሚወዱትን ሰው ለጡ ቤተሰቦች፣ በዚህ የስልክ መስመር በመደወል፡**
  - የሀዘን ምክር ያግኙ;
  - የአእምሮ ጤና ድጋፍንና የአደንዛዥ ነገሮች መታወክ አገልግሎትን ጨምሮ በዲ ቢ ኤች ስለሚሰጠው አገልግሎት ይማሩ፤
  - ለልጆችና ወጣቶች ቀደም ተብሎ ስለሚደረግ ጣልቃ ገብነት እና የባህሪያት ጤና አገልግሎት ይማሩ፤
  - ቀጣይ የሆነ የአእምሮ ጤና ድጋፍ ይፈልጉ እንደሆነ ይወስኑ።
- የ1-888-7WE-HELP ወይም 1-888-793-4357 አእምሮ ጤና የስልክ መስመር መደወል በባህሪያት ጤና ዲፓርትመንትም ሆነ ድርጅቱ በምሰከረላችው ባለሞያዎች የሚያቀርቡት አግለገሎት ጋር ለመገናኘት እጅግ ቀላሉ መንገድ ነው።
- ከስልሳ አመት በላይ የሆናቸው ነዋሪዎች ዲፓርትመንቱን በእርጅናና የማህበርሰብ ህይወት ወሬ መስመር 202-724-5626 በመደወል ከሰኞ እስከ አርብ ከ8 ኤ ኤም እስከ 5 ፒ ኤም ማግኘት ይችላሉ።

## የሚችን አያያዝና የሬሳ ማሳረፊያ ጉዳዮች

### የቅርብና የምትወዱት ሰው በዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ ከሞተ፡

- እርሱ/እርሷ ወደ ዲሲ ዋና መርማሪ ሀኪም ጽህፈት ቤት (**ኦ ሲ ኤም ኢ**) ይወሰዳል።
- የዲሲ ዋና መርማሪ ሀኪም የምትወዱትን ሰው ሞት ያረጋግጣል።
- ቀብሩን ለማስፈጸም ከቀብር አስፈጻሚው የሬሳ ማረፊያ ቤት ጋር እባክዎን ይገናኙ።
- ህጋዊ የሆነ የቅርብ ዘመድ *የአካሉን መልቀቂያ ፈቃድ* ቅጽ እንዲፈረም ይፈለጋል፤ የቀብር አስፈጻሚው ዳይሬክተር የመሙያ ቅጹን ያቀርብሎታል። የቀብር አስፈጻሚው ዳይሬክተር የተሞላውን ቅጽ ወደ **ኦ ሲ ኤም ኢ** ፋክስ ያደርጋል።
- ቅጹን እንደተቀበለ **ኦ ሲ ኤም ኢ** የሚወዱትን ሚች ወደ ሬሳ ማሳረፊያ ቤት ማስተላለፍን ለማመቻቸት የቀብር አስፈጻሚ ዳይሬክተርን ያገኛል።
- አንዴ ከሬሳ ማሳረፊያ ቤት ጋር የማመቻቸቱን ስራ ከጀምራቸው፣ **ኦ ሲ ኤም ኢ** እና የቀብር አስፈጻሚው ዳይሬክተር በጋራ ይሰራሉ። **ኦ ሲ ኤም ኢ** መገናኘት አያስፈልጉትም።
- ቤተሰቦች የመጨረሻውን የማመቻቸት ስራ የሚወዱትን ሚች **በሞተ 5 ቀናት** እንዲፈጽሙ እናበረታታለን። በምንም ምክንያት የመጨረሻውን የማመቻቸት ስራ ችግር ካለብዎት ምናልባት እርዳታን እንደንሰጥዎ ለ **ኦ ሲ ኤም ኢ** በተቻለው ፍጥነት ያሳውቁ። የሚወዱትን ሚች አያያዝ በተመለከተ ምንም ዓይነት ጥያቄ ካልዎ፣ እባክዎትን 202-698-9000 ደውለው **ከምርጫው ዝርዝር 1ን ይምረጡ።**

## የቀብር ድጋፍ

### የቀብር ድጋፍ ፕሮግራም ምን ይሰጣል?



- የቀብር ድጋፍ ፕሮግራም እስከ 1,000 ድረስ የሚደርስ ለቀብር ወጪ የሚሆን ወይም 650 ሬሳን ለማቃጠል ስነስርዓት ይሰጣል። ድጋፉ የሚደረገው ሚች ለዚህ ድጋፍ ብቁ ሲሆንና የአጠቃላይ ቀብሩ ወይም ሬሳን ለማቃጠል ስነስርዓቱ ከ2,000 ዶላር ካልበጠ ነው። ከመጠን ያለፈ የሬሳ ሳጥን የሚያስፈልገው ሚች አጠቃላይ የቀብር ወጪው ከ3,000 ዶላር መብለጥ አይችልም። የቀብር ድጋፍ ገንዘቡ በቀጥታ ኮንትራት ለተገባለትና በሚች የቅርብ ዘመድ ለተመርጠው የሬሳ ማሳረፊያ ቤት ነው የሚሰጠው።



## ለቀብር ድጋፍ ፕሮግራም ለማግኘት ብቁ የሆነው ማን ነው?

### አንድ ግለሰብ ብቁ የሚሆነው፡-

- ሚች በሞተበት ቀን ያለው ገንዘብ ከ1,000 ዶላር ካልበለጠ። ይህ የገንዘብ መጠን ምንም ዓይነት ቀሪ የባንክ፣ ፔኪንግ አካውንት፣ ሶሻል ሴኪዩሪቲ ፔክ ና ወዘተ ሊያጠቃልላል።
- የድጋፍ ብቃቱ ሲወሰን የባል/ሚስት (ያገባ ከሆነ/ች) ገቢና ንብረት ወይም የወላጆች (ልጅ ከሆነ/ች) ከግምት ውስጥ ይገባል።
- ለድጋፍ ብቁ የሆነ ሚች የዲስትሪክት ኦፊሴር ኮሎምቢያ ነዋሪ መሆን አለበት፤ ሞቱ እንዲሁ የተከሰተው ከዲስትሪክት ኦፊሴር ኮሎምቢያ ውጪ ቢሆንም። ከዚህም በተጨማሪ ቀብሩ ወይም ሬሳን የማቃጠል ስነስርዓቱ መመቻቸት ያለበት ከዲስትሪክቱ ኮንትራት በገባ የሬሳ ማሳረፊያ ቤት በኩል ሲሆን የሚችል አካልም ቅጹ በሚሞላበት ወቅት ኮንትራት ለሌለው የሬሳ ማሳረፊያ ቤት አሳልፎ የተሰጠ መሆን ያለበትም።

## በቀብር ድጋፍ ፕሮግራም የትኛው የሬሳ ማሳረፊያ ቤት ነው ከዲስትሪክቱ ጋር በኮንትራት ውስጥ ያለ?

- **ሀክት የሬሳ ማሳረፊያ ቤት**  
814 አፕሽር ስትሪት ኖርዝ ዌስት፣ ዋሽንግተን፣ ዲ.ሲ. 20011 (202) 829-0243
- **ሀንት የሬሳ ማሳረፊያ ቤት**  
908 ኬኔዲ ስትሪት ኖርዝ ዌስት፣ ዋሽንግተን፣ ዲ.ሲ. 20011 (202) 636 -3612
- **ማክላፍሊን የሬሳ ማሳረፊያ ቤት**  
2518 ፔንስሎቫንያ አሼኑ ሳውዝ ኢስት፣ ዋሽንግተን፣ ዲ.ሲ. 20020 (202) 889-7111
- **ሮናልድ የሬሳ ማሳረፊያ ቤት**  
1722 ኖርዝ ካፒታል ስትሪት ኖርዝ ዌስት፣ ዋሽንግተን፣ ዲ.ሲ. 20002 (202) 882-2732

## ድጋፉን ለማግኘት እንዴት ማመልከቻ ማስገባት እችላለሁ?

- በ<https://dcbenefits.dhs.dc.gov/> ድረ ገጽ
- በ645 ኤች ስትሪት ኖርዝ ኢስት በሚገኘው የኢኮኖሚክ ሴኪዩሪቲ አድሚኒስትሬሽን (ኢ ኤስ ኤ) የአገልግሎት ማእከል ከ7:30 ኤም እስከ 4:45 ፕ ኤም ከሰኞ እስከ አርብ በአካል በመምጣት ወይም በ(202) 698-4112 ደውሎ ቅጹን በመሙላትና ሚች ድጋፍን ለማግኘት ብቁ እንደሆነ ለማረጋገጥ የሚያስችል መረጃን በመስጠት።

## ማመልከቻ በማስገባት ጊዜ ምን ሊኖረኝ ይገባል?

### እባክዎትን የሚከተሉትን ሰነዶች ያምጡ፡-

- የሚችንና የባለቤቱን/የባለቤትዋን ባለትዳር ለሆነ(ልጅ ከሆነ የወላጆች) ገቢን ወይም ንብረትን የሚያረጋግጡ የደሞዝ ክፍያ ቅጽ እና የባንክ ሂሳብ፤
- ሚች የዲስትሪክቱ ነዋሪ እንደሆነ ማረጋገጫ፤ (ምሳሌ የቤት ክራይ ውል፣ የፍጆታ ቢል)፤
- ከሚች ጋር ያልዎትን ዝምድና ያረጋግጡ (ምሳሌ የልደት ሰርተፍኬት፣ የጋብቻ ሰርተፍኬት)፤ እና
- የሚች ሶሻል ሴኪዩሪቲ ቁጥር



## የቀብር ድጋፍ ፕሮግራሙን በተመለከት የበለጠ መረጃ ለገኝ የምቻለው የት ነው?

- ወደ ኢ ኤስ ኤ ቀብር ድጋፍ በ (202) 698-4112 ወይም (202) 698-6662 ይደውሉ

