

在

COVID-19疫情期间针对亲人亡故的哀伤管理

保持社交距离以减少冠状病毒（COVID-19）传播的需要已改变了我们在日常生活中的行事方式。这也意味着改变我们为亲人的亡故而表达哀伤的方式。尽管现时的服务和支持可能看起来有所不同，但是仍然有许多方法可以让人们在整个悲伤过程中安全地保持联系并获得帮助和支持。

了解哀伤

- 当您认识的人亡故时，感到压力、焦虑、悲伤、愤怒和困惑都是正常的。
- 个人可能会因为亲人生病或奄奄一息而对机构和组织感到愤怒和沮丧。
- 在史无前例的事件（例如COVID-19全球疫情）中，想要怪罪他人也是自然现象。
- 在您可能认识的其他人因COVID-19而死去而自己却能幸存的情况下感到内疚是很常见的现象。能够幸存并不是您的错，而不幸的是，他们未能幸存。

COVID-19如何影响哀伤和亡故

失去亲人总令人难以面对。如果无法与也在哀悼中的家人和朋友聚集在一起，会更加难以面对这种情况。您可能会感到更大的焦虑和哀伤，因为保持社交距离限制了我们的以下能力：

- 拜访垂死的亲人；
- 出席追悼会或葬礼；
- 遵守宗教礼仪；
- 亲自为亲人提供支持。

COVID-19如何影响哀伤和亡故

感到沮丧是有情可原的。失去亲人后，沮丧和愤怒是自然而普遍的情感表露。在公共卫生紧急情况下面对失去亲人的情况要比平常更具有挑战性。重要的是，要认识到这些情感并使用健康的工具对其进行管理。作为一个社区，尽管我们继续保持社会距离很重要，但这并不意味着社会孤立。为了实践公共卫生指导原则，可以用某些方法改变哀伤礼仪，但自己和亲人仍然可获得支持和安慰：

- 通过电话、短信、视频聊天或社交媒体向亲人问候致意；
- 举行虚拟团体追悼仪式；
- 通过社交媒体创建可以与亲密朋友和家人共享的追思网页或页面；
- 制定计划，以便在保持社交距离准则不再推荐执行的情况下举行亲自参加的追悼仪式。

精神健康支持

- 行为健康部（DBH）建立了全天候（24/7）心理健康热线，电话：1-888-793-4357，应对与COVID-19相关的哀伤或感到压力和焦虑的个人都可拨打。此全天候（每周7天，每天24小时）服务热线由专业人员提供服务，他们可使来电者获得即时帮助或持续护理。对于因COVID-19而失去亲人的家庭，请拨打热线电话：
 - 获得哀伤辅导；
 - 了解DBH服务，包括心理健康支持服务和用药障碍服务；
 - 了解针对儿童和青少年的早期干预措施和行为健康服务；
 - 确定是否寻求持续的精神健康支持。
- 请致电心理健康热线：1-888-7WE-HELP或1-888-793-4357，这是联系行为健康部及其认证的服务提供者所提供的服务的最简单方法。
- 60岁以上的居民可致电联系“老年人和社区生活咨询热线”，电话：202-724-5626，服务时间：周一至周五上午8点至下午5点

亡者处理和葬礼相关事务

如果您的亲人已因COVID-19亡故于哥伦比亚特区内：

- 其遗体将被运送到华府首席医检师办公室（OCME）。
- 华府医检师将为您的亲人开具死亡证明。
- 请联系殡仪馆启动各项葬礼安排。
- 必须由合法的近亲签署一份释放尸体授权书表格，殡仪馆负责人将为您提供该表格。殡仪馆负责人会将填写好的表格传真给OCME。
- 收到表格后，OCME将联系殡仪馆负责人，安排将您的亲人的遗体转移到殡仪馆。
- 一旦您开始与殡仪馆安排葬礼事宜，OCME和殡仪馆负责人会一起合作。您无需联系OCME。
- 我们鼓励家人在亲人去世后5天内作出最终安排。如果出于任何原因，您在进行最终安排时遇到问题，请尽快通知OCME，以便我们提供帮助。如果您对亲人遗体的处理有任何疑问，请拨打202-698-9000，然后选择选项1。

丧葬补助

丧葬补助计划提供什么？

- 丧葬补助计划最多可提供1,000美元的丧葬费或650美元的火葬费。如果确定死者符合资格，并且丧葬或火葬总费用不超过2,000美元，则可提供补助。需用超大棺木的死者的丧葬总费用不得超过3,000美元。丧葬补助金将直接支付给由死者的近亲选择的合同殡仪馆。

谁有资格获得丧葬补助计划？

符合以下条件的个人可能有资格获得丧葬补助：

- 死者去世之日的可用资金不超过1,000美元。此金额包括银行和支票帐户、社会保障支票等的所有剩余款项。
- 在确定资格时，将考虑其配偶（如果已婚）或父母（如果是未成年子女）的收入和资产。

华府特区因COVID-19亡故的可用丧葬资源

- 要符合资格，死者必须是哥伦比亚特区居民，即使死亡发生在哥伦比亚特区以外亦然。此外，必须通过华府特区的签约殡仪馆安排丧葬或火葬服务，并且在申请时死者遗体一定不能已被释放到非签约殡仪馆。

哪些殡仪馆是可获得丧葬补助计划的华府特区签约殡仪馆？

- **Hackett Funeral Chapel (哈克特丧葬礼拜堂)**
814 Upshur St NW, Washington, DC 20011
(202) 829-0243
- **Hunt Funeral Home (亨特殡仪馆)**
908 Kennedy St NW, Washington, DC 20011
(202) 636-3612
- **McLaughlin Funeral Home (麦克劳克林殡仪馆)**
2518 Pennsylvania Ave SE, Washington, DC 20020
(202) 889-7111
- **Ronald Taylor Funeral Home (罗纳德·泰勒殡仪馆)**
1722 North Capitol St NW, Washington, DC 20002
(202) 882-2732

我该如何申请补助？

- 在线申请，网址：<https://dcbenefits.dhs.dc.gov/>
- 也可亲自到经济安全管理局（ESA）服务中心申请，地址：Center at 645 H Street Ne，服务时间：周一至周五上午7:30至下午4:45；或打电话申请，电话：(202) 698-4112，需完整填写申请表并提供确定死者是否符合资格的信息。

在申请时我该带什么资料？

请携带以下文件：

- 核实收入和资产的文件，例如死者及其配偶（如未成年，则为父母）的工资单和银行对帐单；
- 确认死者是华府特区居民的文件（例如租约、水电费账单）；
- 确立与死者关系的文件（例如出生证明、结婚证明）；
- 死者的社会安全号（SSN）。

在哪里可以找到有关丧葬补助计划的更多信息？

- 请致电ESA丧葬补助科，电话：(202) 698-4112 或 (202) 698-6662