

KIỂM SOÁT SỰ ĐAU BUỒN

VỀ CÁI CHẾT CỦA MỘT NGƯỜI THÂN TRONG DỊCH COVID-19

Sự cần thiết của giãn cách xã hội để giảm sự lây lan của coronavirus (COVID-19) đã làm thay đổi cách chúng ta thực hiện những công việc thường nhật trong cuộc sống của mình. Nó cũng làm thay đổi cách chúng ta thể hiện sự đau buồn về cái chết của một người thân. Mặc dù các dịch vụ và hỗ trợ có thể khác trước trong thời điểm hiện tại, vẫn có những cách thức để chúng ta giữ kết nối và nhận giúp đỡ và hỗ trợ trong quá trình thể hiện sự đau buồn.

HIỂU VỀ SỰ ĐAU BUỒN

- Việc trải qua cảm giác căng thẳng, buồn, giận, và mất phương hướng khi một người mà quý vị biết qua đời là bình thường.
- Các cá nhân có thể cảm thấy giận và thất vọng đối với các thể chế và tổ chức vì người thân đang bị ốm hay sắp chết.
- Trong các biến cố chưa từng có tiền lệ, như đại dịch COVID-19, việc muốn đổ lỗi cho người khác cũng là phản ứng tự nhiên.
- Cũng là bình thường nếu ta cảm thấy có lỗi khi bản thân sống sót qua dịch COVID-19 trong khi những người khác mà quý vị biết đã không qua khỏi. Việc quý vị sống sót và họ, thật đáng tiếc, đã không qua khỏi không phải là lỗi của quý vị.

COVID-19 TÁC ĐỘNG ĐẾN SỰ ĐAU BUỒN VÀ MẤT MÁT NHƯ THẾ NÀO

Việc người thân qua đời luôn là một điều khó khăn. Điều đó còn khó khăn hơn nếu ta không thể tập trung cùng gia đình và bạn bè, những người cũng đang đau khổ. Quý vị có thể sẽ cảm thấy lo âu và buồn hơn khi việc giãn cách xã hội hạn chế khả năng của quý vị trong việc:

- Tới thăm những người thân sắp qua đời;
- Tới dự các buổi tưởng niệm hay chôn cất;
- Thực hiện các nghi lễ tôn giáo;
- Hỗ trợ người thân trực tiếp.

COVID-19 TÁC ĐỘNG ĐẾN SỰ ĐAU BUỒN VÀ MẤT MÁT NHƯ THẾ NÀO

Không sao nếu quý vị thấy bức bối. Sự bức dọc và giận dữ là cảm xúc tự nhiên và thường gặp của mọi người sau khi người thân qua đời. Ứng phó với việc người thân ra đi giờ đây khó khăn hơn nhiều so với khi không ở trong tình huống khẩn cấp về y tế công cộng. Điều quan trọng là cần nhận ra các cảm giác này và sử dụng các công cụ lành mạnh để kiểm soát chúng. Mặc dù điều vô cùng quan trọng là với tư cách cộng đồng, chúng ta phải tiếp tục thực hiện giãn cách xã hội, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải cách ly xã hội. Có nhiều cách thay đổi nghi lễ thể hiện sự đau

buồn để thực hiện hướng dẫn về y tế công cộng mà vẫn nhận được sự hỗ trợ và an ủi cho bản thân quý vị và những người thân của quý vị:

- Liên lạc với người thân qua điện thoại, nhắn tin, video chat hay mạng xã hội;
- Tổ chức lễ tưởng niệm nhóm qua mạng;
- Lập các sự kiện tưởng niệm hay trang tưởng niệm qua mạng xã hội mà có thể được chia sẻ với bạn bè thân và gia đình;
- Lập kế hoạch tổ chức lễ tưởng niệm trực tiếp khi hướng dẫn giãn cách xã hội không còn được khuyến nghị.

HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN

- Sở Sức khỏe Tâm thần (DBH) đã lập Đường Dây Nóng Sức khỏe Tâm thần 24/7 theo số 1-888-793-4357 dành cho các cá nhân phải ứng phó với sự đau buồn hay trải nghiệm sự căng thẳng và lo âu liên quan đến coronavirus COVID-19. Đường dây 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần có các chuyên gia trực, và họ có thể giới thiệu người gọi tới dịch vụ trợ giúp ngay lập tức hoặc chăm sóc tiếp diễn. **Đối với các gia đình có người thân qua đời do COVID-19, hãy gọi cho đường dây nóng để:**
 - được cố vấn tang chế;
 - tìm hiểu về các dịch vụ của DBH bao gồm dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần và dịch vụ rối loạn lạm dụng chất gây nghiện;
 - tìm hiểu về can thiệp sớm và dịch vụ sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên;
 - xác định liệu có cần tìm kiếm dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần tiếp diễn 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 dịch vụ do Sở Sức khỏe Tâm thần cung cấp và các nhà cung cấp có chứng nhận của họ.
- Các cư dân trên 60 tuổi có thể liên hệ với Đường dây Trò chuyện của Sở Lão khoa và Sinh hoạt Cộng đồng theo số 202-724-5626 các Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8 a.m. đến 5 p.m.

XỬ LÝ DI CHỨC VÀ CÔNG VIỆC NHÀ XÁC

Nếu người thân của quý vị qua đời do COVID-19 trong District of Columbia:

- Họ sẽ được chuyển tới Văn phòng Giám định Y tế DC (DC Office of the Chief Medical Examiner, OCME).
- Một Giám định viên Y tế DC sẽ chứng tử cho người thân của quý vị.
- Hãy liên hệ với một nhà tang lễ để bắt đầu bố trí tang lễ.
- Người họ hàng gần nhất hợp pháp sẽ phải ký một *Bản Ủy quyền Giải phóng Xác* và giám đốc tang lễ sẽ đưa mẫu giấy này cho quý vị. Giám đốc tang lễ sẽ fax mẫu đã hoàn thiện cho OCME.
- Sau khi nhận được mẫu này, OCME sẽ liên hệ giám đốc tang lễ để bố trí chuyển người thân của quý vị tới nhà tang lễ.
- Sau khi quý vị bắt đầu bố trí lễ tang với nhà tang lễ, OCME và giám đốc tang lễ sẽ làm việc với nhau. Quý vị sẽ không cần phải liên lạc với OCME.
- Chúng tôi khuyến khích các gia đình thực hiện những bố trí cuối cùng trong vòng **5 ngày** kể từ khi người thân qua đời. Nếu vì bất kỳ lý do nào mà quý vị gặp khó khăn trong việc bố trí cuối cùng, hãy cho OCME biết điều đó ngay khi có thể để chúng tôi có thể hỗ trợ. Nếu quý vị

có thắc mắc về việc xử lý hậu sự cho người thân, hãy gọi **202-698-9000** và chọn lựa chọn **1**.

HỖ TRỢ AN TÁNG

Chương trình hỗ trợ an táng cung cấp những gì?

- Chương trình Hỗ trợ An táng cung cấp tối đa \$1,000 cho chi phí chôn cất hay \$650 cho chi phí hỏa táng. Hỗ trợ được cung cấp nếu người chết được xác định là đủ điều kiện và tổng chi phí của lễ an táng hay hỏa táng không vượt quá \$2,000. Tổng chi phí của lễ an táng người chết yêu cầu tài ngoại cỡ không được vượt quá \$3,000. Khoản thanh toán Hỗ trợ An táng được trả trực tiếp cho nhà tang lễ có hợp đồng được người họ hàng gần nhất của người mất chọn.

NHỮNG AI ĐỦ ĐIỀU KIỆN THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ AN TÁNG?

Một cá nhân có thể đủ điều kiện nếu:

- Số tiền sẵn có cho người mất vào ngày người đó qua đời không vượt quá \$1,000. Số tiền này bao gồm bất kỳ khoản tiền nào còn lại từ các tài khoản ngân hàng, séc An sinh Xã hội, v.v.
- Khi xác định điều kiện hội đủ, thu nhập và tài sản của vợ/chồng người đó (nếu kết hôn) hay bố mẹ người đó (nếu là trẻ vị thành niên) sẽ được cân nhắc.
- Để đủ điều kiện, người mất phải là cư dân của District of Columbia, ngay cả khi chết ở ngoài District of Columbia. Ngoài ra, các dịch vụ an táng hay hỏa táng phải được bố trí qua một nhà tang lễ có hợp đồng với District và xác không được giao cho một nhà tang lễ không có hợp đồng tại thời điểm làm đơn.

CÁC NHÀ TANG LỄ NÀO CÓ HỢP ĐỒNG VỚI DISTRICT TRONG CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ AN 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 THẾ NÀO ĐỂ TÔI ĐĂNG KÝ NHẬN HỖ TRỢ?

- Trực tuyến tại <https://dcbenefits.dhs.dc.gov/>
- Trực tiếp tại Economic Security Administration (ESA) Service Center ở 645 H Street NE, từ 7:30 am đến 4:45 pm, Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc qua điện thoại (202) 698-4112 để hoàn thành đơn đăng ký và cung cấp thông tin để xác định liệu người chết có đủ điều kiện không.

TÔI PHẢI CÓ NHỮNG GÌ KHI LÀM ĐƠN?**Hãy mang giấy tờ mà:**

- Giúp xác minh thu nhập và tài sản, như phiếu lương và bảng kê tài khoản ngân hàng cho người chết và vợ/chồng họ nếu họ kết hôn (hay bố mẹ, nếu là trẻ vị thành niên);
- Xác minh rằng người chết là cư dân của District (ví dụ như hợp đồng thuê nhà, hóa đơn tiện ích);
- Xác lập mối quan hệ của quý vị với người chết (ví dụ như giấy khai sinh, giấy chứng nhận kết hôn); và
- Số SSN của người mất.

TÔI TÌM THÊM THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ AN TÁNG Ở ĐÂU?

- Gọi cho Ban Hỗ trợ An táng của ESA theo số **(202) 698-4112** hoặc **(202) 698-6662**