

## COVID-19 دی وباء دے دوران اپنے پیاریاں دی موت دے غم نوں کیداں گھٹائے

کورونا وائرس ہماری 2019، (COVID-19) دی وباء نے ساڈے رین دے طریقیاں وچ بہت کجھ بدل دتا اے۔ ہماری دے پھیلاؤ نوں گھٹاؤ لئی جسمانی دوری (یا سماجی فاصلہ) بنائے رکھن دا مطلب اے کہ ساڈے کسے پیارے دی موت دی صورت وچ ساڈا دکھ مناؤن دا طریقہ پہلاں توں وکھ ہووے گا۔ فیر وی، جے اسی زندگیاں وچ آگے ودھ رہے آن تے سانوں دکھ مناونا چاہیدا اے۔ بہاویں ایہہ وکھ لگے، بہت طریقے نیں جیدے نال اسی جڑے رہ سکدے آن تے اپنے پیاراں دا غم منا سکدے آن۔

### وباء دے دوران غم نوں سمجھنا

- جیدوں تسی اپنے کسے پیارے دی موت دا سنو تے دکھ، غم، غصہ، الجھن اتے تناؤ دے احساساں نوں محسوس کرنا عمومی گل اے۔ جیدوں اسی ایناں غیر یقینی حالات توں گزریے تے ایہناں جذبیاں نوں محسوس کرنا اتے ایہناں دا اظہار کرنا کوئی بُری گل نہیں۔
- تسی جیوندے او اتے دوجے مر گئے نیں ایہدے تے مجرمانہ محسوس کرنا عام گل اے۔ ایہدے وچ تہاڈا قصور نہیں کہ تسی ہلے وی جیندے او اتے اوہ مر گئے نیں۔
- لوکاں دے ہمار ہوون یا مرن تے لوکیں اداریاں اتے حکومت تے غصہ کردے نیں۔ غیر معمولی حالتاں وچ، الزام لانا فطری گل اے۔ اسی سارے رل کے ایہناں نویاں حقیقتاں توں گزر رہے آن۔
- ایہہ سوچنا عمومی گل اے کہ جیدوں اپنے سارے لوکیں مشکل دا سامنا کر رہے ہوون تے ساڈے غم دا احساس توجہ دین دے قابل نہیں۔ بہاویں دوجے وی مشکل نال لڑ رہے ہوون، فیر وی مدد منگنا، کوئی بھیڑی گل نہیں۔

### COVID-19 دی وباء دے دوران غم محسوس کرنا

- کیوں جے ایس ویلے بہتیاں رسماں اتے رواج نہیں منائے جا سکدے ایس لئی معمول دے غم مناونا اوکھا اے۔
- جسمانی دوری نوں بنائے رکھدے ہوے کلیاں محسوس کرنا غم دے عمل نوں ہور مشکل بنا دیندا اے۔
- کسے مردہ انسان دی آواز سننا یا اوبدی موجودگی نوں محسوس کرنا عام گل اے اتے گھر وچ رہندیاں ایہہ ہور اوکھا ہو جاندا اے۔
- لوکیں اونہاں لوکاں تے غصہ محسوس کر سکدے نہیں جیناں نے خطرے نوں گھٹاؤ لئی تجویزاں دی پیروی نہیں کیتی۔ اوہ اونہاں لوکاں تے وی غصہ محسوس کر سکدے نیں جیہڑے اپنا چنگا تحفظ نہ کرن دے کارن مارے گئے۔
- لوکیں ایس گل تے وی غصہ ہو سکدے نیں کہ اونہاں دے پیاریاں نوں موثر نگہداشت نہیں لہی یا اداریاں اتے حکومت دا وباء تے فوری کارروائی نہ کرن تے غصہ محسوس کر سکدے نیں۔
- لوکیں ایس گل تے مجرمانہ محسوس کر سکدے نیں جے او کسے بندے دی موت توں پہلاں اونوں مل نہیں سکے یا اوبدے نال رہ نہیں سکے۔

### جسمانی فاصلہ بندی غم اتے نقصان تے کیداں اثر پا رہی اے

کسے پیارے دے ٹر جاؤن دا غم مناونا ہمیشہ اوکھا ہوندا اے، خاص طور تے جیدوں دوجے غم مناؤن آلیاں دے نال مل وی نا سکے۔ ایہہ یاد رکھنا ضروری اے کہ جسمانی دوری دا مطلب سماجی کلا پن نہیں اے۔ اسی دلا سے اتے اپنی اتے اپنے پیاریاں دی دل جوئی لئی غم دیاں رسماں نوں بدل کے اک دوجے نال جڑ سکدے آن۔

ایہناں حالات وچ تناؤ اتے غم دے ودھ جاؤن دی تسی توقع کر سکدے او کیوں جے جسمانی دوری ساڈی بیٹھاں درج اہلیت روک دیندی اے یا گھٹا دیندی اے:

- مردے ہوئے پیاریاں نوں ملنا
- رسمی یادگار دے اجتماعات تے جانا
- مذہبی احکام تے عمل کرنا
- بیلیاں اتے خاندان دے اراکین نوں ذاتی طور تے دلاسا دینا

پریشان ہونا ماڑی گل نہیں۔ ایس ویلے غصہ اتے مایوسی ورگے جذبیاں نوں محسوس کرنا فطری اے۔ ایہناں جذبیاں دی شناخت کرنا اتے ایہناں نوں منظم کرن لئی صحت مند طریقے ورتنا ضروری اے۔

### جسمانی دوری نوں بنائے رکھدے ہوئے نقصان دا مقابلہ کرنا

یاد رکھو، اسی جسمانی دوری نوں عمل وچ لیا کے وی لوکاں نال جڑ سکدے آں۔ غم مناوون دے ویلے اپنے آپ نوں کلیاں کرنا عام گل اے پر ایہہ وی ضروری اے کہ تسی اپنے بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال کسے وی طرح جڑے رہو۔

- اپنے پیاریاں دا کال کر کے، ٹیکسٹ کر کے یا ویڈیو چیٹ کر کے یا سماجی میڈیا ورت کر حال چال پچھدے

رہو

- ورچوئل گروپ یاد گاراں یا عرضداشتناں دا اہتمام کرو
- سماجی میڈیا تے یاد گاراں بناؤ جیہڑیاں بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال شیئر کیتیا جا سکدیاں نیں۔
- اونہاں ذاتی یاد گاراں تقریبیاں دا منصوبہ بناؤ جیہڑیاں جسمانی دوری دیاں ہدایتاں دے مکن دے بعد منائیاں جا سکدیاں نیں۔

### جنازیاں، تدفیناں اتے یاد گاراں دی لائیو اسٹریمنگ

- جے کسے یاد گار دے موقعے یا رسم دی لائیو اسٹریمنگ دستیاب اے (جسمانی دوری نوں عمل وچ لاندیاں ہویاں)، ایہہ تہانوں جڑیا ہویا اتے پُر سکون محسوس کرن وچ مدد دے سکدا اے۔
- ٹیکنالوجی نوں چنگے طریقے نال ورتنا یاد رکھو۔ جے لائیو اسٹریمنگ یا ویڈیو دستیاب اے، تے بیلیاں اتے پیاریاں دی حداد دا احترام کرن د پک کرو اتے دوجیاں نال ویڈیو شیئر کرن یا لائیو اسٹریم تیکر رسائی دین تون پہلاں اجازت لے لوو۔

### نقصان دا سامنا کرن آلیاں دی مدد

- کال کر کے، ٹیکسٹ کر کے یا ویڈیو چیٹ کر کے یا سماجی میڈیا ورت کر حال چال پچھدے رہو۔ بھاپیں اگلا بندا جواب نہ دے، پر اوہ جان لووے گا کہ تسی اونہوں دلاسه دین لئی موجود او۔
- کہے جاوون تون بنا عمل کرو۔ اکثر لوکیں جیدوں مشکل وچ ہوندے نیں، تے اونہاں نوں نہیں پتا ہوندا کہ کیدان مدد منگیے۔ تسی کسے لئی جو کر سکدے او اوبدے وچ تخلیقی بنو۔ جے تسی ہمار نہیں او اتے علامتاں وی ظاہر نہیں کردے، تے محفوظ فاصلہ بنا کے کھانا اتے گراسریز پہنچاؤ، نگہداشت دا پیکیج بھیجو یا شیواں بھیجن لئی آن لائن خریداری کرو۔

### پیشہ ورانہ مدد اتے معاونت حاصل کرنا

- سوگ گھٹان وچ مدد دین دیاں سروسز دستیاب نیں۔ بہتے فراہم کنندگان فون تے یا ویڈیو چیٹ تے سروسز پیش کر رہے نیں۔
- مذہبی کمیونٹیز تون آن لائن سروسز اتے معاونت دے بارے وچ پڑتال کرو۔
- جے تہانوں پک نہیں اے کہ پیشہ ورانہ مدد کیتھوں لئی جاوے، تے NYC Well غم اتے نقصان دا تجربہ کرن آلیے لوکاں نوں معاونت اتے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کرو یا 888-692-9355 تے کال کرو

COVID-19 دے بارے عمومی جانکاری لئی، بشمول رسوائی ٹون کیدان بچنا اے لئی [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کرو۔