

English	اردو Urdu
When someone has died – information for you	جب کوئی شخص فوت ہو جائے – آپ کے لیے معلومات
<p>When someone close to you dies, you may be unsure what to do. We hope this leaflet will help you through the first few days. It explains:</p> <ul style="list-style-type: none">• what you need to do, and• how you may feel.	<p>جب آپ کا کوئی فریبی عزیز یا رشتے دار فوت ہو جائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ سمجھ نہ آئے کہ کیا کیا جائے۔ ہمیں امید ہے کہ ایسی صورت حال میں یہ لیفلٹ (کتابچہ) آپ کو شروع کے چند دنوں میں مدد دے گا۔ اس میں مندرجہ ذیل باتوں کی وضاحت کی گئی ہے:</p> <ul style="list-style-type: none">• آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے، اور• آپ کیسا محسوس کر سکتے ہیں۔

What do I need to do first?

- You will need to tell close family and friends what has happened.
- You will need to get the death certificate (sometimes called the 'medical certificate of cause of death' or 'form 11') from the doctor.
- You must register the death – you will need the death certificate to do this. See page 5 for more about this.
- You should think about the funeral. If you wish, you can contact a funeral director before you register the death. See page 8 for more about this.
- You should look for the will of the person who has died. If you can't find it, their solicitor may have a copy.

The death of someone close can be overwhelming, and you may need help to do all these things. Relatives, friends or neighbours can support you.

A priest, minister or religious leader may be able to help you or tell you where you can find help.

You can also get advice from a funeral director, your family doctor or a solicitor. Some organisations, for example Citizens Advice Scotland, may also be able to help. You will find contact details for some of these organisations in the 'How can I find out more?' section on pages 14 to 17.

مجھے سب سے پہلے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟

- آپ کو قریبی عزیزوں اور رشتے داروں کو بتانا چاہیے کہ کیا ہوا ہے۔
- آپ کو چاہیے کہ ڈاکٹر سے موت کا سرٹیفیکیٹ (death certificate) حاصل کریں جسے بعض اوقات موت کے سبب کا طبی سرٹیفیکیٹ یا فارم 11 (medical certificate of cause of death or form 11) بھی کہتے ہیں۔
- آپ کے لیے ضروری ہے کہ موت کا اندراج کروائیں۔ اس کے لیے آپ کو موت کے سرٹیفیکیٹ کی ضرورت ہوگی۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 5 ملاحظہ کریں۔
- آپ کو چاہیے کہ تجہیز و تکفین کے بارے میں سوچیں۔ اگر آپ چاہیں تو موت کا اندراج کروانے سے پہلے کسی فیونرل ڈائریکٹر (تجہیز و تکفین کا انتظام کرنے والا شخص) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 8 ملاحظہ کریں۔
- آپ کو چاہیے کہ جو شخص فوت ہو گیا ہے اُس کی وصیت کے بارے میں معلوم کریں۔ اگر وہ آپ کو نہ مل سکے تو اُس شخص کے وکیل کے پاس اُس کی نقل موجود ہو سکتی ہے۔

کسی قریبی عزیز کی موت ناقابل برداشت ہو سکتی ہے، اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ تمام کام کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو۔ رشتے دار، دوست یا ہمسائے آپ کو مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کوئی مولوی صاحب یا مذہبی رہنما آپ کو مدد فراہم کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں، یا آپ کو یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ کو مدد کہاں سے مل سکتی ہے۔

آپ کسی فیونرل ڈائریکٹر، اپنے خاندانی ڈاکٹر یا کسی وکیل سے بھی مشورہ لے سکتے ہیں۔ کچھ ادارے مثلاً

Citizens Advice Scotland (سٹیزنز ایڈوائس سکاٹ لینڈ) بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ایسے کچھ اداروں سے رابطے کی تفصیلات آپ کو صفحہ 14 سے 17 پر "میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟" سیکشن میں ملیں گی۔

What will happen next?

How will I get the death certificate?

- The doctor will normally give you the death certificate just after the death or the next day. Sometimes it may take longer, for example if the doctor needs to find out more about why someone died.
- You need to take the death certificate with you to register the death at an office of the Registrar of Births, Marriages and Deaths.
- The death certificate gives information about the person who has died, including what caused their death.
- You should read the death certificate and ask the doctor to explain anything you don't understand. You should do this before you go to the registrar's office.

اس کے بعد کیا ہوگا؟

مجھے موت کا سرٹیفکیٹ کیسے ملے گا؟

- ڈاکٹر عام طور پر آپ کو موت کا سرٹیفکیٹ موت کے فوراً بعد یا اگلے دن دے دے گا۔ بعض اوقات اس پر زیادہ دیر بھی لگ سکتی ہے مثلاً اگر ڈاکٹر اس بارے میں مزید معلوم کرنا چاہتا ہو کہ کسی شخص کی موت کس وجہ سے واقع ہوئی۔
- آپ کو پیدائش، شادی اور اموات کے رجسٹرار (Registrar of Births, Marriages and Deaths) کے دفتر میں موت کا اندراج کروانے کے لیے موت کا سرٹیفکیٹ اپنے ہمراہ لے جانے کی ضرورت ہو گی۔
- موت کا سرٹیفکیٹ فوت ہونے والے شخص کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے اور یہ بھی بتاتا ہے کہ اس کی موت کس وجہ سے واقع ہوئی۔
- آپ کو چاہیے کہ موت کے سرٹیفکیٹ کو پڑھ لیں اور اگر کوئی بات آپ کو سمجھ نہیں آئی تو ڈاکٹر سے کہیں کہ اس کی وضاحت کر دے۔ آپ کو رجسٹرار کے دفتر جانے سے پہلے ایسے کر لینا چاہیے۔

What if I want to see the person who has died?

- If the person died in hospital and you would like to come back to see them, you can ask the ward staff to arrange this for you.
- You can ask a funeral director to arrange for you to see the person at the funeral home.
- A funeral director can usually arrange for the person who has died to be at home before the funeral, if this is what you wish.

اگر میں فوت ہونے والے شخص کو دیکھنا چاہوں تو پھر کیا ہوگا؟

- اگر وہ شخص ہسپتال میں فوت ہوا ہے اور آپ واپس آکر اُسے دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ وارڈ کے عملے سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے اس کا انتظام کر دیں۔
- آپ کسی فیونرل ڈائریکٹر سے درخواست کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے فیونرل ہوم (وہ جگہ جہانمردوں کی تجہیز و تکفین کا انتظام کیا جاتا ہے) میں اُس شخص کو دیکھنے کا انتظام کر دے۔
- اگر آپ چاہتے ہوں تو فیونرل ڈائریکٹر عام طور پر فوت ہونے والے شخص کو جنازے سے پہلے گھر میں لانے کا انتظام کر سکتا ہے۔

What happens if the person who died wanted to donate their organs or tissue?

- You should tell the doctor or hospital staff that the person wished to donate their organs or tissue. You will need to explain that you know this because the person:
 - told you about this
 - included their wishes in a will, or
 - had a donor card or signed the Organ Donor Register.
- It may be possible to use tissue for transplant, but this must be done within 48 hours of the death.

اگر فوت ہونے والا شخص اپنے اعضا یا ریشہ (ٹشو) بطور عطیہ دینا چاہتا تھا تو پھر کیا ہوگا؟

- آپ کو چاہیے کہ ڈاکٹر یا ہسپتال کے عملے کو بتائیں کہ وہ شخص اپنے اعضا یا ریشہ بطور عطیہ دینا چاہتا تھا۔ آپ کو اس بات کی وضاحت کرنے کی ضرورت ہوگی کہ آپ کو اس بارے میں اسے لیے معلوم ہے کہ اس شخص نے:
 - آپ کو اس بارے میں بتایا تھا
 - اپنی خواہشات کو ایک وصیت میں شامل کیا تھا، یا
 - اُس کے پاس ایک ڈونر کارڈ (عطیہ دینے کا کارڈ) تھا یا وہ اعضا کو بطور عطیہ دینے کے رجسٹر (Organ Donor Register) میں دستخط کر چکا تھا۔
- ریشہ کو پیوندکاری کے لیے استعمال کرنا ممکن ہو سکتا ہے، لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ موت کے 48 گھنٹے کے اندر اندر ایسا کر لیا جائے۔

What happens if there is a hospital post-mortem?

- A hospital post-mortem (sometimes called an autopsy) is the medical examination of a person who has died.
- Sometimes the doctor will ask for a hospital post-mortem to find out more about why someone died.
- If this happens, the doctor will always discuss it with you first. A hospital post-mortem can only be carried out if the person gave their consent before they died, or if their nearest relative agrees.

اگر ہسپتال میں پوسٹ مارٹم (فوت ہونے والے شخص کا طبی معائنہ) ہوا تو پھر کیا ہوگا؟

- ہسپتال میں ہونے والا پوسٹ مارٹم (جسے بعض اوقات اٹاپسی کہا جاتا ہے) فوت ہونے والے شخص کا طبی معائنہ ہوتا ہے۔
- بعض اوقات ڈاکٹر کسی شخص کی موت کی وجہ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہسپتال میں پوسٹ مارٹم کے لیے کہے گا۔
- اگر ایسا ہوا تو ڈاکٹر ہمیشہ پہلے آپ کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کرے گا۔ ہسپتال میں پوسٹ مارٹم صرف اسی صورت میں کیا جاسکتا ہے اگر فوت ہونے والے شخص نے مرنے سے پہلے اس کی اجازت دی ہو، یا اس کا قریبی رشتے دار اس بات سے اتفاق کرے۔

What happens if a death is reported to the Procurator Fiscal?

- When a death is sudden, unexplained or caused by an industrial illness it must be reported to the Procurator Fiscal.
- Doctors, registrars or the police usually report such deaths, but anyone who is concerned about a death can contact the Procurator Fiscal.
- If the Procurator Fiscal decides to investigate a death, the police will often speak to the doctor or relatives of the person who has died. This is to gather information that will help the Procurator Fiscal reach a decision.
- The Procurator Fiscal may also order a post-mortem to confirm the cause of death.
- The Procurator Fiscal will try to answer any questions you may have.
- They will complete their investigations as quickly as possible.

To find out more about this, phone the Crown Office and Procurator Fiscal Service on 0131 226 2626 or look on the internet (www.copfs.gov.uk).

اگر کسی شخص کی موت کی Procurator Fiscal (پروکیوریٹر فسکل یا سرکاری وکیل) کو اطلاع دی جاتی ہے تو پھر کیا ہوگا؟

- جب کسی شخص کی موت اچانک واقع ہوتی ہے، اُس کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی یا کسی صنعتی (انڈسٹریل) بیماری کی وجہ سے واقع ہوتی ہے تو اُس کی اطلاع لازمی طور پر Procurator Fiscal کو دینی چاہیے۔
- عام طور پر ڈاکٹر، رجسٹرار یا پولیس ایسی اموات کی اطلاع دیتے ہیں، لیکن کوئی بھی شخص جسے کسی شخص کی موت کے بارے میں تشویش ہو وہ Procurator Fiscal سے رابطہ کر سکتا ہے۔
- اگر Procurator Fiscal کسی شخص کی موت کی تحقیقات کرنے کا فیصلہ کرتا ہے تو عام طور پر پولیس ڈاکٹر یا فوت ہونے والے شخص کے رشتہ داروں سے بات کرے گی۔ ایسا کرنے کا مقصد ایسی معلومات اکٹھی کرنا ہے جو Procurator Fiscal کو فیصلہ کرنے میں مدد دے سکیں۔
- Procurator Fiscal موت کی وجہ کی تصدیق کرنے کے لیے پوسٹ مارٹم کا حکم بھی دے سکتا ہے۔
- اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں گے تو Procurator Fiscal اُن کا جواب دینے کی کوشش کرے گا۔
- وہ جلد از جلد اپنی تحقیقات مکمل کریں گے۔

اس بارے میں مزید معلومات کے لیے 0131 226 2626 پر Crown Office and Procurator Fiscal Service (کراؤن آفس اینڈ پروکیوریٹر فسکل سروس) کو ٹیلیفون کریں یا انٹرنیٹ پر ویب سائٹ ملاحظہ کریں (www.copfs.gov.uk)۔

When and how do I register the death?

- You must register the death within 8 days. You can do this at any registrar's office in Scotland.
- You should phone the registrar's office before you go there. Sometimes you will need to make an appointment to register a death.
- You can find the contact details of local registrar's offices in the phone book under 'Registration of Births, Death and Marriages', or on the internet (www.gro-scotland.gov.uk).

میں کب اور کیسے موت کا اندراج کروا سکتا ہوں؟

- آپ پر لازم ہے کہ 8 دنوں کے اندر اندر موت کا اندراج کروائیں۔ آپ سکاٹ لینڈ میں رجسٹرار کے کسی بھی دفتر میں یہ اندراج کروا سکتے ہیں۔
- آپ کو چاہیے کہ رجسٹرار کے دفتر میں جانے سے پہلے وہاں فون کر لیں۔ بعض اوقات موت کا اندراج کروانے کے لیے آپ کو اپائنٹمنٹ لینا ہوگی۔
- رجسٹرار کے مقامی دفاتر کی تفصیلات آپ کو فون بک میں پیدائش، موت اور شادیوں کی رجسٹریشن (Registration of Births, Death and Marriages) کے تحت یا انٹر نیٹ پر مل سکتی ہیں (www.gro-scotland.gov.uk)۔

Who can register the death?

- The death should normally be registered by a close relative or partner, or by an executor, someone who was present at the death, or the occupier of the property where the person died.
- However, anyone can register the death as long as they have the information that is needed. So if you feel too upset, you can ask someone else to do this.

موت کا اندراج کون کروا سکتا ہے؟

- عام طور پر موت کا اندراج کسی قریبی رشتے دار یا پارٹنر (خاوند یا بیوی) یا ایگزیکٹر (وصیت کی تعمیل کے لیے نامزد کیا گیا شخص) کو، یا کسی ایسے شخص کو جو موت کے وقت وہاں موجود تھا، یا جس گھر میں فوتگی ہوئی ہے وہاں رہنے والے شخص کو کروانا چاہیے۔
- تاہم کوئی بھی شخص جو مطلوبہ معلومات رکھتا ہو وہ موت کا اندراج کروا سکتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ بہت زیادہ پریشان ہیں تو آپ کسی اور کو ایسا کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔

What will I need?

- To register the death, you will need the death certificate.
- It is helpful if you can also take:
 - the person's birth and marriage or civil partnership certificates
 - their NHS medical card, and
 - documents about a State Pension or any social security benefits.

Don't worry if you don't have all these documents. The registrar will still be able to register the death.

What will the registrar give me?

- When you register the death, the registrar will give you:
 - a certificate of registration of death (form 14) – you should give this to the funeral director
 - a green social security registration or notification of death certificate (form 334/S1) – you will need this if the person who died received a State Pension or any social security benefits, and
 - a shortened version of the death certificate.
- You can also buy copies of the full death certificate. Some organisations may ask for this, for example insurance companies or banks.

For more information, go to the General Register Office for Scotland's website (www.gro-scotland.gov.uk) or ask someone at the local registrar's office.

مجھے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی؟

- موت کے اندراج کے لیے آپ کو موت کے سرٹیفکیٹ کی ضرورت ہوگی۔
 - بہتر ہوگا کہ آپ مندرجہ ذیل چیزیں بھی اپنے ساتھ لے جائیں:
 - اُس شخص کے پیدائش اور شادی یا سول پارٹنرشپ کے سرٹیفکیٹ
 - اُس کا NHS (این ایچ ایس) کا میڈیکل کارڈ، اور
 - سٹیٹ پینشن یا سوشل سیکیورٹی بینیفٹس سے متعلقہ دستاویزات
- اگر آپ کے پاس یہ تمام دستاویزات نہیں ہیں تو پریشان نہ ہوں۔ رجسٹرار پھر بھی موت کا اندراج کرنے کے قابل ہوگا۔

رجسٹرار مجھے کیا دے گا؟

- جب آپ موت کا اندراج کروائیں گے تو رجسٹرار آپ کو مندرجہ ذیل چیزیں دے گا:
 - موت کے اندراج کا سرٹیفکیٹ (فارم 14) (Certificate of registration of death) (form 14)۔ آپ کو چاہیے کہ یہ سرٹیفکیٹ فیونرل ڈائریکٹر کو دے دیں
 - ایک سبز سوشل سیکیورٹی رجسٹریشن یا موت کے نوٹیفیکیشن کا سرٹیفکیٹ (فارم 334/S1) (notification of death certificate - form 334/S1)۔ اگر فوت ہونے والا شخص سٹیٹ پینشن یا کوئی سوشل سیکیورٹی بینیفٹس حاصل کرتا تھا تو آپ کو اس کی ضرورت ہوگی، اور
 - مختصر صورت میں موت کا سرٹیفکیٹ
 - آپ موت کے مکمل سرٹیفکیٹ کی نقول بھی خرید سکتے ہیں۔ کچھ ادارے یہ طلب کر سکتے ہیں، مثلاً انشورنس کمپنیاں یا بنک
- مزید معلومات کے لیے General Register Office for Scotland (جنرل رجسٹر آفس فارسکاٹ لینڈ) کے ویب سائٹ (www.gro-scotland.gov.uk) پر جائیں یا رجسٹرار کے مقامی دفتر میں کسی سے پوچھ لیں۔

Who else needs to know?

- When someone dies, you may need to tell other organisations and services – for example the UK Passport Service and the DVLA (Driver and Vehicle Licensing Agency).
- In some parts of Scotland a new service called **Tell Us Once** can help you tell government agencies about a death. The registrar will tell you if this is available in your area.

اور کن لوگوں/اداروں کو بتانے کی ضرورت ہے؟

- جب کوئی شخص فوت ہو جاتا ہے تو آپ کو کئی اور اداروں اور سروسز کو بتانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً
UK Passport Service (یوکے پاسپورٹ سروس) اور DVLA (ڈی وی ایل اے) (Driver and Vehicle Licensing Agency)
- سکاٹ لینڈ کے بعض علاقوں میں ایک نئی سروس جسے **Tell Us Once** (ٹیل اُس ونس) کہا جاتا ہے گورنمنٹ کے اداروں کو موت کے متعلق بتانے میں آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہے۔ رجسٹرار آپ کو بتادے گا کہ آپ کے علاقے میں یہ سروس دستیاب ہے یا نہیں۔

How do I arrange the funeral?

- You can speak to a funeral director as soon as you feel ready.
- You do not have to wait until the death has been registered.
- However, do not feel you have to rush. Taking your time may make planning the funeral easier.
- You can find the contact details of local funeral directors in the phone book.
- You do not have to use a funeral director, although most people find this helpful.
- If you wish to make some of the arrangements yourself, the Natural Death Centre can provide support and information. Find out how to contact them on page 17.

میں تجہیز و تکفین کا انتظام کیسے کر سکتا ہوں؟

- جونہی آپ سمجھیں گے آپ تیار ہیں تو آپ کسی فیونرل ڈائریکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔
- آپ کو موت کے اندراج تک انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- تاہم یہ مت سمجھیں کہ آپ کو جلدی سے سب کچھ کرنا ہے۔ تسلی سے سب کام کرنے سے تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی کرنا آسان ہو سکتا ہے۔
- مقامی فیونرل ڈائریکٹرز سے رابطے کے لیے تفصیلات آپ کو فون بک میں مل سکتی ہیں۔
- فیونرل ڈائریکٹر کی خدمات استعمال کرنا آپ کے لیے ضروری نہیں ہے، تاہم بہت سے لوگ اسے مفید سمجھتے ہیں۔
- اگر آپ کچھ انتظامات خود کرنا چاہتے ہیں تو Natural Death Centre (نیچرل ڈیٹھ سینٹر) اس بارے میں مدد اور معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ ان کے ساتھ رابطہ کرنے کے متعلق معلومات صفحہ 17 پر ملاحظہ کریں۔

How do I plan the funeral?

- It might help if you ask yourself a few questions:
 - Did the person who died make any requests or leave instructions for their funeral?
 - Who should be involved in planning the funeral? You could speak to family and friends about this.
 - Will it be a burial or cremation? Where will it take place?
 - Who will conduct the ceremony? If the person died in hospital, the Spiritual Care Team can give you advice and support, or put you in touch with representatives of religious and non-religious organisations. Ward staff can contact the Spiritual Care Team for you.
 - Will you put a death notice in any newspaper? What would you like it to say?
- You can ask a funeral director for advice.

میں تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی کیسے کروں؟

- اگر آپ اپنے آپ سے مندرجہ ذیل چند سوالات کریں تو اس سے مدد مل سکتی ہے:
 - کیا فوت ہونے والے شخص نے اپنی تجہیز و تکفین کے متعلق کوئی التجا کی تھی یا کوئی ہدایات دی تھیں؟
 - تجہیز و تکفین کی منصوبہ بندی میں کن لوگوں کو شامل کرنا چاہیے؟ آپ اس بارے میں خاندان کے افراد اور دوستوں سے مشورہ کر سکتے ہیں۔
 - کیا مردے کو دفن کیا جائے گا یا جلایا جائے گا؟ یہ کہاں ہوگا؟
 - اس تقریب میں کون رہنمائی کرے گا؟ اگر وہ شخص ہسپتال میں فوت ہوا ہے تو روحانی علاج کی ٹیم (Spiritual Care Team) آپ کو مشورہ اور مدد فراہم کر سکتی ہے، یا مذہبی اور غیر مذہبی تنظیموں کے نمائندوں کے ساتھ آپ کا رابطہ کروا سکتی ہے۔ وارڈ کا عملہ آپ کے لیے روحانی علاج کی ٹیم کے ساتھ رابطہ کر سکتا ہے۔
 - کیا آپ موت کی اطلاع کسی اخبار میں دیں گے؟ آپ اس میں کیا کہنا چاہیں گے؟
- آپ کسی فیونرل ڈائریکٹر سے مشورہ لے سکتے ہیں۔

How do I know if I can afford to pay for the funeral?

- Funeral costs vary and you may wish to ask several funeral directors about the service they provide.
- Funeral directors should explain their costs and give you a written estimate.
- Before meeting the funeral director, you should try to think about how to pay for the funeral.
 - Find out if the person who died:
 - made arrangements to pay for their funeral – for example with a life assurance policy or a prepaid funeral plan, or
 - left enough money to pay for their funeral.
 - If no money is available, and you get benefits or tax credits, you may be able to apply for a Funeral Payment from the Social Fund. You should:
 - ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265, and
 - tell the funeral director as soon as possible if you want to apply.
 - If your wife, husband or civil partner has died, you may be able to apply for a benefit called a Bereavement Payment.
 - You should ask someone at your local Jobcentre Plus if you qualify for this, or you can call the Department of Work and Pensions on 0845 606 0265.
 - You can find out more about this benefit on the internet: go to www.direct.gov.uk and look for the Bereavement Payment section.

The Funeral Payment and Bereavement Payment are subject to conditions, and you should not assume you are eligible.

- If no one is able to arrange and pay for the funeral, the local council may do so.

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میں تجہیز و تکفین کے اخراجات برداشت کر سکتا ہوں یا نہیں؟

- تجہیز و تکفین کے اخراجات میں فرق ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس سلسلے میں آپ کئی فیونرل ڈائریکٹروں سے اخراجات اور ان کی فراہم کردہ خدمات کے متعلق پوچھنا چاہیں۔
- فیونرل ڈائریکٹر کو چاہیے کہ اپنے اخراجات کے متعلق وضاحت سے بتائیں اور آپ کو اخراجات کا تحریری تخمینہ فراہم کریں۔
- فیونرل ڈائریکٹر سے ملنے سے پہلے آپ کو یہ سوچنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ تجہیز و تکفین کے اخراجات کیسے ادا کرنے ہیں۔
 - یہ معلوم کریں کہ کیا متوفی نے:
 - اپنی تجہیز و تکفین کے اخراجات کی ادائیگی کے لیے انتظامات کیے تھے۔ مثلاً کسی انشورنس پالیسی کے ذریعے یا تجہیز و تکفین کے لیے پیشگی ادائیگی کے ذریعے، یا
 - اپنی تجہیز و تکفین کے اخراجات کی ادائیگی کے لیے کافی رقم چھوڑی ہے۔
 - اگر کوئی رقم دستیاب نہیں ہے، اور آپ بینیفٹس یا ٹیکس کریڈٹ وصول کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ سوشل فنڈ (Social Fund) سے تجہیز و تکفین کے اخراجات کی ادائیگی (Funeral Payment) کے لیے درخواست دینے کے اہل ہوں۔ آپ کو چاہیے کہ:
 - اگر آپ اس کے اہل ہیں تو اپنے مقامی Jobcentre Plus (جاب سینٹر پلس) میں کسی سے پوچھیں، یا
 - Department of Work and Pensions پر 0845 606 0265 (ڈیپارٹمنٹ آف ورک اینڈ پینشن) کو فون کریں، اور
 - اگر آپ درخواست دینا چاہتے ہیں تو جلد از جلد فیونرل ڈائریکٹر کو بتائیں۔
 - اگر آپ کی بیوی، خاوند یا سول پارٹنر فوت ہوا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ ایک خاص بینیفٹ کے لیے درخواست دینے کے اہل ہوں جسے فوٹیدگی کی ادائیگی (Bereavement Payment) کہتے ہیں۔
 - اگر آپ اس کے اہل ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اپنے مقامی Jobcentre Plus میں کسی سے پوچھیں، یا
 - Department of Work and Pensions پر 0845 606 0265 کو فون کر سکتے ہیں۔
 - آپ اس بینیفٹ کے بارے میں مزید معلومات انٹرنیٹ سے حاصل کر سکتے ہیں: www.direct.gov.uk پر جائیں اور فوٹیدگی کی ادائیگی کا سیکشن ملاحظہ کریں۔

تجہیز و تکفین کے اخراجات کی ادائیگی اور فوٹیدگی کی ادائیگی کچھ شرائط کے تحت کی جاتی ہے، اور آپ کو یہ فرض نہیں کر لینا چاہیے کہ آپ ان کے اہل ہیں۔

- اگر کوئی بھی تجہیز و تکفین کا انتظام کرنے اور ادائیگی کرنے کے قابل نہیں ہے تو ہو سکتا ہے کہ لوکل کونسل ایسا کر دے۔

How can I deal with my feelings?

As you try to cope with the emotional upheaval of a death, the following thoughts may be helpful.

Take your time

You may feel numb, or find it difficult to believe what has happened. You may feel relief that the person is no longer suffering. You may feel sad, angry or guilty. You may also feel panicky about what needs to be done, or about what lies ahead. It's important, especially in the first few days, that you allow yourself:

- time to take in what has happened
- time to talk about the person who has died
- time to feel the pain and the loneliness
- time for yourself.

Do it your way

We are all different, and we react to death in different ways. There is no right or wrong way to grieve. Just try to do what feels right for you.

Take care of yourself

It is important to look after yourself. For example, you should try to eat well, and avoid drinking too much alcohol. It's also important to know that it's normal to feel afraid, have nightmares or struggle to see the point of life. However, if you are worried about your feelings, you can speak to your doctor.

میں اپنے احساسات کے ساتھ کیسے نمٹ سکتا ہوں؟

جب آپ موت کی وجہ سے ہونے والے جذباتی صدمے سے نمٹنے کی کوشش کر رہے ہوں تو مندرجہ ذیل خیالات مفید ہو سکتے ہیں۔

اطمینان سے کام لیں

ہو سکتا ہے کہ آپ بے حسی محسوس کریں، یا جو کچھ ہو چکا ہے اُس پر یقین کرنا آپ کے لیے مشکل ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس بات سے اطمینان حاصل ہو کہ اب وہ شخص تکلیف میں نہیں رہا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ غم اور غصہ یا اپنے آپ کو قصور وار محسوس کریں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ان اقدامات کے بارے میں گھبراہٹ محسوس کریں جو کرنے کی ضرورت ہے یا جو کچھ مستقبل میں پیش آنے والا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ خاص طور پر شروع کے چند ایام میں مندرجہ ذیل باتوں کے لیے اپنے آپ کو کچھ وقت دیں:

- جو کچھ ہو ا ہے اُسے سمجھنے اور اُس سے نمٹنے کے لیے کچھ وقت لیں
- مرحوم کے بارے میں بات چیت کرنے کے لیے کچھ وقت لیں
- دکھ اور تنہائی کو محسوس کرنے کے لیے کچھ وقت لیں
- خود اپنے لیے کچھ وقت لیں

وہ طریقہ اپنائیں جو آپ کے لیے مناسب ہو

ہم سب ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور کسی کی موت پر ہم مختلف طریقوں سے ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔ سوگ منانے کا کوئی درست یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ بس وہی کچھ کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو درست محسوس ہوتا ہے۔

اپنا خیال رکھیں

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا خیال رکھیں۔ مثلاً آپ کو چاہیے کہ اچھی طرح کھانا کھائیں، اور زیادہ شراب پینے سے اجتناب کریں۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ ایسی صورت حال میں خوف محسوس کرنا، ڈراؤنے خواب دیکھنا یا زندگی کے مقصد کو سمجھنے میں مشکل پیش آنا معمول کی باتیں ہیں۔ تاہم اگر آپ اپنے احساسات کے بارے میں پریشان ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔

Remember

Grief is normal – it is part of what it is to be human and to have feelings.

Grief is a journey – it is often hard, but it will get easier.

Grief has no shortcuts – grief takes time. It often takes much longer than you and many people around you may expect.

It is normal both to grieve and live – when you find yourself not thinking about the person who has died, that is all right.

Grief can be scary – and can lead to depressing thoughts and even thoughts of suicide. It is natural to think this way and okay to talk about it.

Finally - it is important not to expect too much of yourself, and know when to ask for help. The death of someone close is a major event in anybody's life and there are no quick ways of adjusting. It can be helpful to find someone you trust that you can talk to, for example a friend, your doctor, or a religious leader. If after a while you feel you are still not coping, you may want to speak with your doctor. You can also get help from some organisations in the 'How to find out more' section of this leaflet on pages 14 to 17.

دکھ معمول کی بات ہے۔ یہ انسان ہونے اور احساسات کا حامل ہونے کا ایک حصہ ہے۔

دکھ ایک سفر ہے۔ یہ عام طور پر مشکل ہوتا ہے، لیکن یہ آسان ہو جائے گا۔

دکھ سے نمٹنے کا کوئی مختصر راستہ (شارٹ کٹ) نہیں ہے۔ دکھ سے نمٹنے میں وقت لگتا ہے۔ اس سے نمٹنے میں عام طور پر اُس سے کہیں زیادہ وقت لگتا ہے جتنی آپ یا آپ کے اردگرد موجود لوگ توقع رکھتے ہیں۔

بیک وقت سوگ منانا اور زندہ رہنا معمول کی بات ہے۔ جب آپ دیکھتے ہیں کہ آپ مرحوم کے بارے میں نہیں سوچ رہے تو یہ بالکل درست ہے۔

دکھ ڈراؤنا ہوسکتا ہے۔ یہ پریشان کن خیالات اور حتیٰ کہ خود کشی جیسے خیالات کی طرف بھی لے جاسکتا ہے۔ اس طرح سے سوچنا قدرتی بات ہے اور اس بارے میں بات چیت کرنا درست ہے۔

آخر میں۔ یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ سے بہت زیادہ کی توقع نہ رکھیں اور یہ جان لیں کہ کب آپ کو کسی سے مدد مانگ لینی چاہیے۔ کسی قریبی عزیز کی موت کسی بھی شخص کی زندگی میں ایک اہم واقعہ ہوتا ہے اور اس سے جلدی سے نمٹنے کے کوئی طریقے نہیں ہیں۔ کسی ایسے شخص کو ڈھونڈ لینا مفید ہوسکتا ہے جس پر آپ اعتماد کرتے ہوں اور جس سے بات چیت کرسکتے ہوں مثلاً کوئی دوست، آپ کا ڈاکٹر، یا کوئی مذہبی رہنما۔ اگر کچھ عرصے کے بعد آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ابھی بھی اس سے نمٹ نہیں پا رہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ اس لیفلٹ کے صفحہ 14 سے 17 پر، 'میں مزید معلومات کیسے حاصل کرسکتا ہوں' سیکشن میں دی گئی کچھ تنظیموں سے بھی مدد حاصل کرسکتے ہیں۔

بچے اپنے احساسات سے کیسے نمٹتے ہیں؟

How do children cope with their feelings?

If you are supporting children after a death, it is important to remember that children grieve too. They often express their grief through their behaviour. They may become quieter, or more easily tearful or angry in everyday situations. They may have physical symptoms, for example a sore tummy.

When someone dies, children usually realise something is wrong.

They need help to understand what has happened and to express their feelings. Here are some thoughts that you may find helpful.

- **It's important to be honest with children** – you should tell them the person has died, and explain what this means using words they understand. Help children understand that death is natural: all living things die, accidents happen, and illness and old age are all part of the life cycle of people and animals.
- **Children may feel hurt** or angry that the person has gone, or may feel it happened because of something they said or did. It is important to allow children to express these feelings, and to reassure them that they are not to blame.
- **Children will move in and out of their grief** – sad and tearful one moment, and maybe playing the next. It is important to recognise this is normal and to try and support them.
- **After the death of someone close** children will worry that they, or others close to them, could die too. Again it is important to be honest with children: everybody dies some time, but most people live a long time.

اگر آپ کسی کی موت کے بعد بچوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچے بھی دکھ محسوس کرتے ہیں۔ وہ عام طور پر اپنے دکھ کا اظہار اپنے رویے سے کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ نسبتاً خاموش ہو جائیں، یا روزمرہ کی صورت حال میں بہت جلد روپڑیں یا غصے میں آجائیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ان میں کوئی جسمانی علامت ظاہر ہو، مثلاً پیٹ میں درد۔

جب کوئی شخص فوت ہوتا ہے تو بچے عام طور پر یہ محسوس کرتے ہیں کہ کہیں کچھ خرابی واقع ہوئی ہے۔ جو کچھ ہوا ہے اُسے سمجھنے اور اپنے احساسات کے اظہار کے لیے انہیں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیچے کچھ تجاویز دی گئی ہیں جو ہو سکتا ہے آپ کو مفید لگیں۔

- یہ بہت اہم ہے کہ آپ بچوں کے ساتھ دیانتداری سے پیش آئیں۔ آپ کو چاہیے کہ انہیں بتائیں کہ وہ شخص فوت ہو گیا ہے اور ایسے الفاظ میں جو ان کی سمجھ میں آسکیں یہ وضاحت کریں کہ اس کا کیا مطلب ہے۔ یہ سمجھنے میں بچوں کو مدد دیں کہ موت ایک قدرتی امر ہے: تمام زندہ اشیاء مر جاتی ہیں، حادثات ہوتے رہتے ہیں، اور بیماری اور بڑھاپا یہ تمام چیزیں انسانوں اور جانوروں کی زندگی کا حصہ ہیں۔
- بچے ہو سکتا ہے دکھ یا غصہ محسوس کریں کہ وہ شخص چلا گیا ہے، یا ہو سکتا ہے کہ وہ یہ محسوس کریں کہ ایسا اس لیے ہوا کیونکہ انہوں نے کچھ کہا تھا یا کیا تھا۔ یہ ضروری ہے کہ بچوں کو ان احساسات کے اظہار کا موقع دیں، اور انہیں یہ تسلی دیں کہ ان کا قصور نہیں ہے۔
- بچے کسی وقت دکھ محسوس کریں گے اور کسی وقت نہیں۔ یہ ممکن ہے کہ ایک لمحے تو بچے غمگین ہوں اور رو رہے ہوں اور دوسرے ہی لمحے کھیل رہے ہوں۔ یہ اہم ہے کہ یہ سمجھ لیا جائے کہ یہ معمول کی بات ہے اور ان کی مدد کرنے کی کوشش کی جائے۔
- کسی قریبی شخص کی موت کے بعد بچے اس بارے میں پریشان ہوں گے کہ وہ خودیا ان کے دیگر قریبی عزیز بھی فوت ہو سکتے ہیں۔ پہلے کی طرح اب بھی یہ ضروری ہے کہ بچوں کے ساتھ دیانتداری برتی جائے: ہر شخص کو ایک وقت آنے پر مرنا ہے، لیکن زیادہ تر لوگ طویل عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔

- **Adults often worry** about letting children see the person who has died or attend the funeral. Every child is different, but if they are going to be present you can help them prepare by explaining what will happen. A funeral director may be able to help you with this. Younger children might like to draw or write something to be placed with or in the coffin. You could ask older children for ideas for the funeral, for example a special piece of music, or a favourite memory to share with other people.
- **You should try to keep children to their routine** – this will help them feel more secure.
- **You could look through photos with them** and share stories about special times: sharing memories can help all the family feel stronger.

- بڑے لوگ عام طور پر بچوں کو فوت ہونے والے شخص کو دیکھنے یا جنازے میں جانے کی اجازت دینے کے متعلق پریشان ہوتے ہیں۔ ہر بچہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے، لیکن اگر وہ موجود ہوں گے تو آپ انہیں وضاحت سے یہ بتا کر کہ کیا ہوگا، انہیں اس صورت حال سے نمٹنے کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتے ہیں۔ فیونرل ڈائریکٹر اس معاملے میں ہوسکتا ہے آپ کی مدد کرسکے۔ چھوٹے بچے ہو سکتا کہ ساتھ یا تابوت میں رکھنے کے لیے کوئی نقش بنانا یا کچھ لکھنا پسند کریں۔ آپ بڑے بچوں سے جنازے کے بارے میں تجاویز لے سکتے ہیں، مثلاً کوئی خاص موسیقی، یا کوئی پسندیدہ یاد جو دوسرے لوگوں کو بتائی جاسکے۔
- آپ کو چاہیے کہ بچوں کے معمول کو جاری رکھنے کی کوشش کریں۔ اس سے انہیں زیادہ محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔
- آپ اُن کے ساتھ مل کر پرانی تصویریں دیکھ سکتے ہیں اور خصوصی موقعوں کی باتیں بتا سکتے ہیں: پرانی یادوں کے متعلق بتانے سے تمام خاندان والوں کو زیادہ توانا محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔

How can I find out more?

This leaflet normally comes in a folder, and you can ask the person whose name has been written on the folder for more information. You can also speak to the Spiritual Care Team or the Bereavement Coordinator at your local hospital. You can find contact details for hospitals in the phone book or by calling the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88.

You may find the following information helpful:

• What to do after a death in Scotland

Information about all the legal matters, including registering a death and dealing with wills.

You can get this information from the Scottish Government website (www.scotland.gov.uk) or you can ask the registrar for a copy.

• Talking about bereavement

A leaflet that helps you understand the thoughts and feelings of grief. You can get this from the NHS Health Scotland website. Visit www.healthscotland.com or ask someone at the local hospital for a copy.

• We're sorry to hear...

Useful information and advice about looking after yourself following a death.

You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland.

Visit www.crusescotland.org.uk or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

• Living through grief

Coping with the thoughts and feelings of grief over the weeks and months following a death. You can get this from Cruse Bereavement Care Scotland.

Visit www.crusescotland.org.uk or phone 01738 444 178 and ask for a copy.

میں مزید معلومات کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

یہ لیفلٹ عام طور پر ایک فولڈر میں ہوتا ہے، اور جس شخص کا نام فولڈر پر لکھا ہوا ہے آپ اُس سے مزید معلومات لے سکتے ہیں۔ آپ اپنے مقامی ہسپتال میں روحانی علاج کی ٹیم یا فوٹیدگی کے کوآرڈینیٹر (Bereavement Coordinator) سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہسپتالوں سے رابطے کیلئے تفصیلات فون بک سے یا 0800 22 44 88 پر NHS inform (این ایچ ایس انفارم) کی ہیلپ لائن کو فون کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل معلومات ہو سکتا ہے آپ کے لیے مفید ہوں:

- سکاٹ لینڈ میں کسی کی موت واقع ہونے کے بعد کیا کیا جائے موت کے اندراج اور وصیتوں کے مسائل سمیت تمام قانونی معاملات کے متعلق معلومات آپ یہ معلومات سکاٹس گورنمنٹ کے ویب سائٹ (www.scotland.gov.uk) سے حاصل کر سکتے ہیں یا رجسٹرار سے ایک نقل مانگ سکتے ہیں۔
- کسی کی وفات پر ہونے والے صدمے کے بارے میں بات کرنا ایک لیفلٹ جو آپ کو دکھ کے خیالات اور احساسات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ آپ اسے NHS Health Scotland (این ایچ ایس ہیلتھ سکاٹ لینڈ) کے ویب سائٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ www.healthscotland.com ملاحظہ کریں یا مقامی ہسپتال میں کسی سے ایک نقل مانگ لیں۔
- ہمیں سن کر افسوس ہوا ہے۔۔۔ کسی کی موت کے بعد اپنی دیکھ بھال کرنے کے متعلق مفید معلومات اور مشورہ۔ آپ اسے (Cruse Bereavement Care Scotland) کروڑ بیریومنٹ کیئر سکاٹ لینڈ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ www.crusescotland.org.uk ملاحظہ کریں یا 01738 444 178 پر فون کر کے ایک نقل مانگ لیں۔
- دکھ سے نمٹنا کسی کی موت کے بعد کے ہفتوں اور مہینوں میں دکھ کے خیالات اور احساسات سے نمٹنا۔ آپ اسے Cruse Bereavement Care Scotland سے حاصل کر سکتے ہیں۔ www.crusescotland.org.uk ملاحظہ کریں یا 01738 444 178 پر فون کر کے ایک نقل مانگ لیں۔

آپ مندرجہ ذیل تنظیموں سے جذباتی امداد حاصل کر سکتے ہیں:

You can get emotional support from:

- **Breathing Space (Scotland)**

A free, confidential and anonymous phone-line service for anyone who is experiencing low mood or depression, or who is unusually worried and needs someone to talk to.

Phone 0800 83 85 87 (Monday to Thursday from 6pm to 2am and from Friday 6pm through to Monday 6am)

Visit www.breathingspacescotland.co.uk

- **ChildLine**

A free and confidential helpline for all children and young people in the UK. You can call, email or write to ChildLine for help and advice about anything.

Freeport 1111, Glasgow G1 1BR

Freephone number 0800 1111 (24 hours a day, 7 days a week)

Email scotland@childline.org.uk

Website www.childline.org.uk (ChildLine offers a counselling service online. Log on to the website to speak to a counsellor.)

- **Breathing Space (Scotland)**

کوئی بھی ایسا شخص جو غمگین ہو یا انتہائی افسردگی کا شکار ہو، یا غیر معمولی طور پر پریشان ہو اور کسی سے بات کرنا چاہتا ہو اس کے لیے ایک مفت، رازدارانہ اور گمنام ٹیلیفون سروس۔

87 85 83 0800 پر فون کریں (سوموار سے جمعرات تک شام 6 بجے سے صبح 2

بجے تک اور جمعہ کو شام 6 بجے سے سوموار صبح 6 بجے تک)

www.breathingspacescotland.co.uk ملاحظہ کریں

- **ChildLine**

برطانیہ میں تمام بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن۔ آپ ChildLine کو کسی بھی معاملے میں مدد اور مشورے کے لیے ٹیلیفون کر سکتے ہیں، ای میل بھیج سکتے ہیں یا خط لکھ سکتے ہیں۔

Freeport 1111, Glasgow G1 1BR

مفت ٹیلیفون نمبر 0800 1111 (دن کے 24 گھنٹے اور ہفتے میں 7 دن)

ای میل: Scotland@childline.org.uk

ویب سائٹ: (ChildLine) www.childline.org.uk آن لائن مشاورت (کونسلنگ) کی

سروس فراہم کرتی ہے۔ کسی مشیر سے بات کرنے کے لیے ویب سائٹ پر جائیں)

• Cruse Bereavement Care Scotland

Information and support for people who have been bereaved.
To find out about one-to-one support in your area, phone 0845 600 22 27.
To get copies of leaflets or for more information phone 01738 444 178, email info@crusescotland.org.uk or look on the internet (www.crusescotland.org.uk).

▪ Bereaved relatives or friends living in England, Wales or Northern Ireland can contact Cruse Bereavement Care UK.

Phone 0844 477 9400
Email helpline@cruse.org.uk
Website www.cruse.org.uk

▪ Bereaved children and young people can phone 0808 808 1677 (Monday to Friday between 9.30am and 5pm) or look on the internet (www.rd4u.org.uk).

• Samaritans

A confidential emotional support service for anyone experiencing feelings of distress or despair.

Phone 08457 90 90 90* (24 hours a day)

Visit www.samaritans.org.uk

*Please visit the website for the latest call charges

• The Compassionate Friends

Support for bereaved parents and their families.

Phone 0845 123 2304 (every day from 10am to 4pm and from 7 to 10pm)

Visit www.tcf.org.uk

• Winston's Wish

Support for bereaved children and for people who are concerned about them.

Phone 08452 03 04 05 (Monday to Friday between 9am and 5pm)

Visit www.winstonswish.org.uk

• Cruse Bereavement Care Scotland

جن لوگوں کا کوئی عزیز فوت ہو گیا ہو ان کے لیے معلومات اور مدد اپنے علاقے میں بالمشافہ مدد کے متعلق معلومات کے لیے 0845 600 22 27 پر فون کریں۔
لیفلٹس کی نقول حاصل کرنے یا مزید معلومات کے لیے 01738 444 178 پر فون کریں،
info@crusescotland.org.uk پر ای میل بھیجیں یا انٹرنیٹ پر دیکھیں
(www.crusescotland.org.uk)

▪ انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں رہنے والے افراد جن کا کوئی رشتے دار یا دوست فوت ہو گیا ہو

Cruse Bereavement Care UK سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
ٹیلیفون: 0844 477 9400

ای میل: helpline@cruse.org.uk

ویب سائٹ: www.cruse.org.uk

▪ جن بچوں اور نوجوانوں کا کوئی رشتے دار یا عزیز فوت ہو گیا ہو وہ

0808 808 1677 پر فون کر سکتے ہیں (سوموار سے جمعہ تک صبح 9.30 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان) یا انٹرنیٹ پر دیکھ سکتے ہیں
(www.rd4u.org.uk)

• Samaritans

کسی بھی ایسے شخص کے لیے جو پریشانی یا مایوسی کے احساسات کا شکار ہو رازداری سے فراہم کی جانے والی جذباتی امداد کی سروس ٹیلیفون: *08457 90 90 90 (ہر روز 24 گھنٹے)

www.samaritans.org.uk ملاحظہ کریں

*برائے مہربانی ٹیلیفون کال کی موجودہ قیمت معلوم کرنے کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں

• The Compassionate Friends

فوت ہونے والے بچوں کے والدین اور ان کے خاندان کے لیے مدد
ٹیلیفون: 0845 123 2304 (ہر روز صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک اور شام 7 بجے سے رات 10 بجے تک) www.tcf.org.uk ملاحظہ کریں

• Winston's Wish

سوگوار بچوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے امداد
ٹیلیفون: 08452 03 04 05 (سوموار سے جمعہ تک صبح 9 بجے سے شام 5 بجے کے درمیان)

www.winstonswish.org.uk ملاحظہ کریں

You can get general advice and information from:

- **Citizens Advice Scotland**
Free, confidential, impartial and independent advice about almost anything, including NHS services and your rights.
To find your nearest branch, look in your phone book or on Citizens Advice Scotland's website (www.cas.org.uk).
- **NHS inform**
Scotland's national health information service.
Free phone 0800 22 44 88 (every day between 8am and 10pm)
Visit www.nhsinform.co.uk
- **The Natural Death Centre**
Free support and information about death and funerals, including home burial, family-organised and environmentally friendly funerals.
Phone 01962 712 690
Visit www.naturaldeath.org.uk

If you need information in another language or format contact your local NHS board. If you need help to do this contact the NHS inform Helpline on 0800 22 44 88 (textphone 18001 0800 22 44 88).

Produced by Health Rights Information Scotland, a project of Consumer Focus Scotland, for the Scottish Government Health Directorates.

Version 1 - Produced in April 2011

آپ عمومی مشورہ اور معلومات مندرجہ ذیل تنظیموں سے حاصل کر سکتے ہیں:

- **Citizens Advice Scotland**
تقریباً ہر معاملے میں جس میں NHS (این ایچ ایس) کی سروسز اور آپ کے حقوق بھی شامل ہیں، مفت، رازدارانہ، غیرجانبدارانہ اور بے لاگ مشورہ۔
اپنی قریب ترین برانچ کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے اپنی فون بک میں دیکھیں یا Citizens Advice Scotland (سیٹیزنز ایڈوائس سکاٹ لینڈ) کا ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔
-(www.cas.org.uk)
- **NHS inform**
سکاٹ لینڈ کی صحت سے متعلقہ معلومات کے لیے قومی سروس
مفت فون: 0800 22 44 88 (ہر روز صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک)
www.nhsinform.co.uk ملاحظہ کریں۔
- **The Natural Death Centre**
فوتیگی اور تجہیزوتکفین سے متعلقہ مفت امداد اور معلومات، جس میں گھر میں دفن کرنے کے متعلق، خاندان کے ذریعے ترتیب دیا گیا اور ماحولیات کے لحاظ سے مناسب تجہیزوتکفین کا انتظام بھی شامل ہیں۔
ٹیلیفون: 01962 712 690
ملاحظہ کریں: www.naturaldeath.org.uk

اگر آپ کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں معلومات چاہتے ہیں تو اپنے مقامی NHS بورڈ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو ایسا کرنے کے لیے مدد درکار ہے تو NHS inform کی ہیلپ لائن سے 0800 22 44 88 پر رابطہ کریں (ٹیکسٹ فون: 18001 0800 22 44 88)۔

Consumer Focus Scotland (کنسیومر فوکس سکاٹ لینڈ) کے پراجیکٹ Health Rights Information Scotland (ہیلٹھ رائٹس انفارمیشن سکاٹ لینڈ) نے Scottish Government Health Directorates (سکاٹش گورنمنٹ ہیلٹھ ڈائریکٹریٹس) کے لیے تیار کیا۔

اشاعت 1 - اپریل 2011 میں شائع کیا گیا



Consumer Focus
Scotland



The Scottish
Government

