Sorg in tyd van CORONA

Begrafnisse: 'n Gids vir Families

HOE OM 'N STERFTE BY DIE HUIS TE HANTEER

Die Covid-19 pandemie het ons leefwyse verander, insluitend die manier waarop ons treur, eer betoon en ons geliefdes begrawe. Daar is spesiale regulasies in plek wanneer iemand in jou huis as gevolg van die virus sterf. Hou dus die volgende in gedagte:

- **Selfs na hul sterfte, is die oorledene steeds aansteeklik. Moenie aan hulle raak nie en maak die deur toe totdat hulp opdaag.**
- **Kontak die Mediese Nooddienste. Hulle kan die sterfte sertifiseer en jou help.**
- **Sodra die sterfte gesertifiseer is, kontak 'n ondernemer om die ligaam te verwyder. Jy moet aan die begrafnisondernemer verduidelik dat die persoon Covid-19 gehad het, sodat hulle veiligheidsmaatreëls kan tref.**
- **Was die oorledene se beddegoed en oorblywende klere teen 'n hoë temperatuur en vee alle oppervlakke en besittings met saniteerder, bleikmiddel of ontsmettingsmiddel af.**
- **Onthou om deurgaans deur hierdie proses, handskoene en 'n masker te dra en jou hande gereeld te was.**

"Die veiligste ding om te doen, is om elke sterfte as 'n Covid-19 sterfte te hanteer."
- Biskop Malusi Mpumlwana

- **Jy en ander lede van die huishouding mag dalk aan die virus blootgestel wees, so moet in hierdie tyd geen besoekers toelaat nie.**
- **As jy ander mense moet ontmoet, doen dit buite met jou veiligheidstoerusting aan en handhaaf fisiese afstand. Moenie kos bedien nie, want jy kan ander blootstel.**
- **Moenie jou masker afhaal as jy met mense praat nie.**

"Vir die eerste keer is ons veiliger uit mekaar.
Ons sterf saam in hierdie tyd van Covid-19."
- begrafnisganger

BEPLANNING VAN BEGRAFNISDIENS

Om 'n geliefde te verloor is nooit maklik nie, maar tydens Covid-19, voel hierdie pyn nog erger.

Die koronavirus versprei maklik van persoon tot persoon. Beskerm dus jouself en ander. Ons kan nie meer in groot groepe vergader nie. Dit sluit begrafnisse in. Die regering se begrafnisregulasies het nie ten doel om tradisionele begrafnispraktyke met disrespek te behandel nie. Die regulasies is daar om jou en almal anders te beskerm en om te verhoed dat die virus versprei.

- **Jy moet 'n begrafnisorganiseerder kies wat leiding kan neem en met die papierwerk en regsaspekte kan help. Hulle sal verantwoordelik wees om te verseker dat al die regulasies gevolg word. Jou geestelike leier sal jou hiermee kan help.**
- **Tydens die beplanning van die diens, ontmoet buite en dra julle maskers. Geen tee en kos moet bedien word nie, aangesien ons ons maskers afhaal wanneer ons eet.**
- **Ontmoedig besoekers. Gebruik liewer digitale platforms om kontak te maak.**
- **Die regulasies laat hoogstens 100 mense by 'n begrafnis toe. Dis om te verseker dat fisiese afstand gehandhaaf kan word en sodoende die verspreiding van die virus te keer.**
- **Oorweeg 'n lokaal wat vensters en deure het wat julle oop kan hou sodat vars lug kan sirkuleer en maak voorsiening vir seep en handreinigers om oppervlakke en hande skoon te hou.**
- **Indien moontlik, kan jy die diens opneem of dit digitaal stroom vir diegene wat dit nie kan bywoon nie.**
- **Onthou dat die diens kort moet wees. Maak seker jy weet wie die sprekers gaan wees en konsulteer met jou geliefdes sodat almal tevrede is met die reëlings.**
- **Lykbeskouing en aanraking van die oorledene sal nie moontlik wees nie en die diens sal sonder die liggaam gehou word.**
- **Sekere groepe mense het 'n groter risiko, en hulle behoort nie die diens by te woon nie. Dit sluit mense ouer as 60 jaar en diegene met onderliggende toestande soos hoë bloeddruk, diabetes en tering, in.**

"God het nodig dat ek en jy moet saamwerk om lewens te red."
- Biskop Malusi Mpumlwana

TYDENS DIE BEGRAFNIS

"Ek het vandag my eerste begrafnis sedert #Covid-19 bygewoon. Al wat ek kan sê is dat ons in vreemde tye leef en hoe gouer ons dit aanvaar, hoe beter. God se seën." - begrafnisganger

Hier is maniere om mekaar veilig te hou by 'n begrafnis:

- **Jou masker is jou eerste vorm van beskerming. Dra dit wanneer jy naby ander is en hou spaar items daarvan byderhand vir ingeval!**
- **Behou jou afstand, selfs in tye wanneer dit lyk of 'n drukkie kan help. Goeie gesondheid bring op die ou end groter troos.**
- **Vermy lang periodes in 'n toe spasie en gaan slegs die gebou binne as jy moet.**
- **Moenie hande skud nie. Betoon eerder respek met 'n kopknik of met woorde van dankbaarheid.**
- **Was en saniteer jou hande gereeld.**
- **Hou die deure oop sodat minder mense aan die handvatsels kan raak.**
- **Oorweeg liewer om 'n blom of aandenking by die graf te los, eerder as om aan die kis te raak.**

As jy nie kan bywoon nie, kan jy steeds by die huis aan die diens deelneem:
- **Steek 'n kers aan.**
- **Doen 'n gebed.**
- **Doen stille meditasie oor jou emosies.**
- **Treur solank as jy nodig het en moenie die proses aanjaag nie.**

GROET DIE OORLEDENE OP JOU EIE MANIER. JOU EERBETONING MAAK NET SOVEEL SAAK SOOS DIE PERSOON.

NA DIE BEGRAFNIS

Dit mag die moeilikste wees om na die begrafnis aan die regulasies te voldoen. As almal egter saamwerk en hierdie riglyne volg, kan ons almal se veiligheid verseker.

"Dit gaan nie oor 'n gebrek aan gasvryheid nie. Dit gaan oor die spaar van lewens."
- Biskop Malusi Mpumlwana

- **Geen sosiale byeenkomste word na nie diens toegelaat nie.**
- **Geen kos, tee of drankies mag bedien word nie.**
- **Aangesien groepbyeenkomste na die diens nie moontlik is nie, oorweeg alternatiewe soos 'n digitale waak, of stuur 'n deurdagte boodskap.**
- **Bedank die begrafnisgangers met woorde en vermy drukkies en hande vashou.**
- **As jou familie na die diens moet byeenkom, behou jul afstand sover moontlik, dra jul maskers en ontmoet buite as julle kan.**
- **Diegene wat oornag akkommodasie nodig het, moet liewer 'n hotel of gastehuis oorweeg. Jy hou jou geliefdes veilig deur jou afstand te behou.**
- **Indien jy binne 14 dae na die begrafnis positief toets vir die virus, doen die verantwoordelike ding deur die geestelike leier of die begrafnisorganiseerder dadelik in kennis te stel.**