

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੋਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

POST COVID-19 RECOVERY CLINIC FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

ਸਵਾਲਨਾਮਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: (ਤਾਰੀਖ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ) _____

ਕਲੀਨਿਕ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: (ਤਾਰੀਖ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ) _____ (ਜੇ ਸਵਾਲਨਾਮਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਹੈ)

1. ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵੇਰਵਾ PATIENT DEMOGRAPHICS

ਨਾਮ: _____

ਆਖਰੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ

ਵਿਚਕਾਰਲਾ

ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ: (ਤਾਰੀਖ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ) ____/____/____

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ☐ ਪੂਰੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਰੈਗੂਲਰ ਘੰਟੇ)
- ☐ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਰੈਗੂਲਰ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 50% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ☐ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਰੈਗੂਲਰ ਘੰਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 50% ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ☐ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ

2. ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ COVID-19 HISTORY

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਨਵੇਂ ਸਨ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਸਨ?

mOjUdw l`Cx nvyN hn jW ^rwb
hoey hn

ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ	☐
ਖੰਘ	☐
ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ	☐
ਛਾਤੀ ਜੰਮਣੀ (ਰੋਸਾ ਬਣਨਾ)	☐
ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ	☐
ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ	☐
ਸਿਰ ਦਰਦ	☐
ਬੁਖਾਰ	☐
ਥਕਾਵਟ	☐
ਕਮਜ਼ੋਰੀ	☐
ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣੀ	☐
ਆਵਾਜ਼ ਖਰਾਬ ਹੋਣੀ/ ਬਦਲਣੀ	☐
ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ	☐
ਦਸਤ	☐
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ	☐
ਸਰੀਰ ਤੇ ਧੱਫੜ	☐
ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ	☐
ਕੋਈ ਹੋਰ (ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ):	☐

2. ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਚੱਲਦਾ) COVID-19 HISTORY (continued)

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਦੀ ਵਧਦੀ ਸੀ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ☐ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ☐ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ☐ ਭਾਵੁਕ ਘਟਨਾਵਾਂ
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

3. ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ MEDICAL STATUS

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਜਾਂ “ਨਾਂਹ” ਵਿਚ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੁਣੋ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਅਪੰਗ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਸਰਗਰਮੀ ਤੇ ਰੋਕ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ/ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਘਰ ਦੇ ਭਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਘਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਲਈ ਮਦਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਦਮਾ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਗਠੀਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਮਰ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਉੱਚਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਮਾਈਗਰੇਨ ਸਿਰ ਦਰਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਪੁਰਾਣੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸੂਗਰ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਦੇਰਾ ਪੈਣਾ/ਮਿਰਗੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਕੈਂਸਰ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅਲਸਰ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਰੁਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ (Dementia)	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਮੋਤੀਆਂ ਬਿੰਦ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੋਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

POST COVID-19 RECOVERY CLINIC FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

3. ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ (ਚੱਲਦਾ) MEDICAL STATUS (continued)

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਜਾਂ “ਨਹੀਂ” ਵਿੱਚ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੁਣੋ।

ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਦਿਮਾਗੀ ਸਮਝ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜੋ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਉਦਾਸੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਨਿਰਾਸ਼	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਭਾਰ ਘਟਣਾ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਸਮਝਣੀ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	☐ ਹਾਂ	☐ ਨਹੀਂ

4. ਖਾਂਸੀ COUGH

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਬੇਸ਼ੱਕ ਖੰਘਾਰ ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।

☐ ਨਹੀਂ ☐ ਹਾਂ ਜੇ ਹਾਂ, ਖੰਘ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ? (ਤਾਰੀਖ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ) ____/____/____

ਖੰਘ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠਲੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਡੰਡੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

ਖੰਘ ਨਹੀਂ | _____ | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੰਘਾਰ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ
ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੋਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ
POST COVID-19 RECOVERY CLINIC
FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

5. ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ SHORTNESS OF BREATH

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਨੂੰ 0 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਦਿਓ। ਜਿੱਥੇ 0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਫੁੱਲਦਾ ਅਤੇ 5 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਨੰ ਲਿਖ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਾਰ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿੰਨਾ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

ਸਾਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਫੁੱਲਦਾ

ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਗਈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ

	0	1	2	3	4	5
ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਪ ਸੈਰ ਕਰਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸੇਵ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਲ ਸੰਵਾਰਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ/ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਕੁੱਝ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਝਾੜੂ/ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਕੁੱਝ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਲਾਂਡਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਕਾਰ ਧੋਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਲਾਨ ਵਿਚ ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਲਾਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮੇਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਡਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ

ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

POST COVID-19 RECOVERY CLINIC FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

6. ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਤਰ QUALITY OF LIFE

ਹਰ ਇੱਕ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਖਾਨੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਪੈਦਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹਾਉਣ ਧੋਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ

ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਪਰਵਾਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ)

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਾਂ

ਦਰਦ / ਤਕਲੀਫ਼

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਅਸਹਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ

ਫ਼ਿਕਰ / ਉਦਾਸੀ

- ☐ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ
- ☐ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ 0 ਤੋਂ 100 ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਹਨ।

100 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਅੱਡੀ ਹੈ

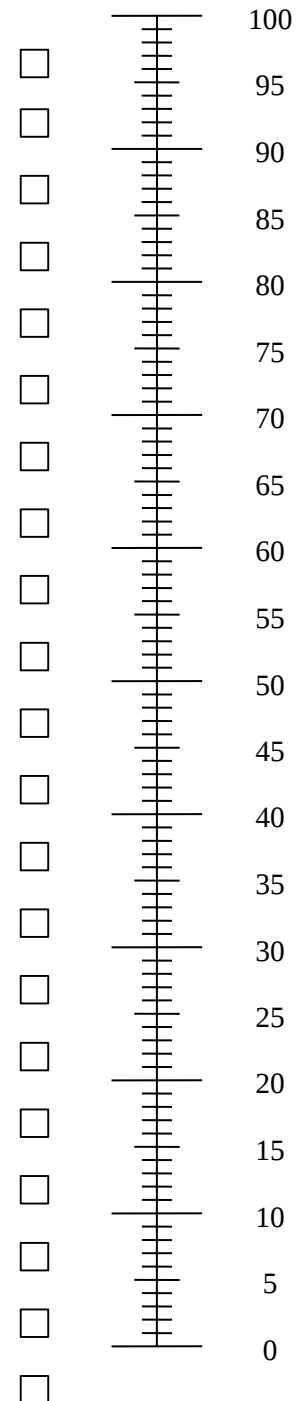
0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅੱਜ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ X ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਉਹ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ =

ਬਹੁਤ ਅੱਡੀ ਸਿਹਤ ਜੋ ਤੁਸੀਂ
ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜੋ ਤੁਸੀਂ
ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ

7. ਦਿਮਾਗੀ ਸਕਰੀਨ NEUROLOGY SCREEN	
ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?	ਲੱਛਣ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ (ਜਾਂ ਸਭ) ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	☐
ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ (ਜਾਂ ਸਭ) ਸੁੰਨ ਹਨ/ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ	☐
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼, ਚੀਰਵੀਂ ਜਾਂ ਜਲਨ ਜਿਹੀ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ	☐
ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿਚ ਸੁਸਤੀ	☐
ਸਿਰ ਦਰਦ, ਧੌਣ ਆਕੜਨੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ	☐
ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕਣਾ, ਅਸਪਸ਼ਟ ਉਚਾਰਨ	☐
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸ਼ਬਦ ਸੋਚਣੇ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਹੋਣੀ	☐
ਹੇਸ਼ ਗੁੰਮ ਹੋਣੇ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ	☐
ਕੰਬਣਾ	☐
ਪੱਠੇ ਫੜਕਣੇ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ	
ਦੇਰਾ ਪੈਣਾ	☐
ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ	☐
ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਦੋ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਸਣੀਆਂ, ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ, ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ	☐
ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਘਟਣੀ	☐
ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੀਂਡੇ ਬੋਲਣੇ	☐
ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣੀ	☐
ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ	☐
ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਭੁਆਂਟਣੀ ਆਉਣੀ, ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਹੋਣਾ	☐
ਸੌਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ, ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਘਟੀਆ ਨੀਂਦ, ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ (ਬੋਲੀ ਜਾਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਆਦਿ)	☐

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ
ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

POST COVID-19 RECOVERY CLINIC
FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

8. ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਕਰੀਨ PSYCHIATRY SCREEN				
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦਿਓ।			ਕਿਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ	
			ਆਈਟਮ ਦੇ ਨੰਬਰ	ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਨੰਬਰ
ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	☐ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ☐ ਕਈ ਦਿਨ ☐ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ☐ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼			
ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕੇ ਹੋ?	☐ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ☐ ਕਈ ਦਿਨ ☐ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ☐ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼			☐
ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ?	☐ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ☐ ਕਈ ਦਿਨ ☐ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ☐ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼			☐
ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	☐ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ☐ ਕਈ ਦਿਨ ☐ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ☐ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼			☐
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ			
ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ			
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਿਆ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ			☐
ਆਪਣੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸੁਭਾ ਉੱਠ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ			
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਖ਼ਿਆਲ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਸੀ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ ਧੋਣਾ, ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ) ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ਹੋਈ ਜਿਸ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐
ਪਿਛਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐
ਪਿਛਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ?	☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	☐ ਸ਼ਾਇਦ/ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ		☐

ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ
ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੋਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ
POST COVID-19 RECOVERY CLINIC
FOLLOW-UP QUESTIONNAIRE

9. ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ TRAUMATIC EVENTS

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ		ਕਿਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ	
ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ:		ਆਈਟਮ ਦੇ ਨੰਬਰ	ਆਈਟਮ ਦੇ ਨੰਬਰ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਏ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?		☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	
ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਐਸੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਜੋ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?		☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ, ਚੌਕਸ ਸੀ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੌਂਕ ਜਾਂਦੇ ਸੀ?		☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਅਟੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?		☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝਿਆ?		☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ	

10. ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ FATIGUE SEVERITY SCALE

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਉਸ ਲਈ 1 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਨੰਬਰ ਦਿਓ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦਿਓ।

1 = ਬਿਲਕੁਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹਾਂ 4 = ਨਾ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਅਸਹਿਮਤ 7 = ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ.

ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ:	1	2	3	4	5	6	7
ਥਕਾਵਟ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਵਰਜਸ਼ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਿਊਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੈਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ਥਕਾਵਟ ਮੇਰੇ ਕੰਮ, ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ਇਹ ਸਵਾਨਾਮਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਕਵਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

svwlnwmy dl smlIKAw krn vwllw:

ਦਸਖਤ

ਨਾਮ ਸਾਫ਼ ਲਿਖੋ

ਤਾਰੀਖ