

**Participant identification Number**

**WHO STEPS Instrument**

**For Non-communicable disease**

**Risk Factor Surveillance**

**Pakistan**

**سروے کی معلومات**

کوڈ	جواب	تاریخ اور جگہ
I1		یونین کو نسل / سینٹر / گاؤں کا شناختی نمبر
I2		یونین کو نسل / سینٹر / گاؤں کا نام
I3		ائزرو یوکرنے والے کا نام
I4	dd mm year	تاریخ

**اجازت نامہ**

اسلام و علیکم:

میرا نام \_\_\_\_\_ ہے۔ اور میں PMRC میں کام کرتا / کرتی ہوں۔ اور ہم اس ادارے کی طرف سے NCD سروے کر رہے ہیں۔ ان پیاریوں کا جو چھوٹ کی طرح نہیں لگتیں۔ یہ پیاریاں اکثر خاندانی ہوتی ہیں اور ان کا تعلق ہمارے کھانے پینے، درپوش اور طرز زندگی سے ہے۔ اس سروے میں ہم آپ سے طرز زندگی، خوارک، بلڈ پریشر، خون میں چلبی اور تمباکو نوشی کے حوالے سے سوالات کریں گے۔ اس سروے میں آپ کی شرکت رضا کار ہوگی۔ اور اس میں کسی قسم کی مالی معاونت نہیں دی جائے گی۔ اگر آپ کسی سوال کا جواب نہ دینا چاہیں تو آپ بتادیں میں اگلا سوال پوچھ لوں گا / گی۔ آپ کسی بھی وقت اائزرو یو ختم کرنے کا حق رکھتے / رکھتی ہیں۔ اور ہم آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ آپ کی تمام معلومات صیغہ راز میں رکھی جائیں گی۔ اس سروے کے لیے ہمیں آپ کے 40-30 منٹ درکار ہوں گے۔ اگر آپ اس سروے میں شریک ہوں تو ہم آپ کے بہت شکر گزار ہوں گے۔ ہم آپ کا بلڈ پریشر چیک کریں گے اور اس کے ساتھ قد، وزن، کمر کا گھیرنا بھیں گے۔

کوڈ	جواب	سوال
I5	2- نہیں (اگر اجازت نہیں ملی تو اائزرو یو ختم کر جائے)	اجازت نامہ پڑھ کے گیا ہے۔
I7	منٹ گھنے --- ---	ائزرو یو کے وقت تاثم تھا۔
I8		خاندانی نام
I9		پہلانام

اضافی معلومات: (جو مفید ہوں)

I10	شیئون نمبر
-----	------------

کوڈ	جواب	سوال
C1	1- مرد 2- عورت	جنہیں
C2	دن-----مہینہ-----سال----- 77- معلوم نہیں	آپ کی تاریخ پیدائش آپ کی تاریخ پیدائش
C3	سال----- 77- معلوم نہیں	آپ کی عمر کتنی ہے؟
C4	1- سال 2- ان پڑھ 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	مجموعی طور پر آپ نے کتنے سال تعلیم حاصل کی۔
C5	1- ان پڑھ 2- پر ائمہ سے کم 3- پر ائمہ 4- مل 5- میٹر 6- اٹھ 7- گرجیجیٹ 8- پوسٹ گرجیجیٹ 88- جواب دینے سے انکار	آپ کی تعلیم کتنی ہے۔
C6	1- اردو 2- سندھی 3- پنجابی 4- کوئی اور-----	آپ کی باری زبان کیا ہے۔
C7	1- غیر شادی شدہ 2- شادی شدہ 3- علیحدگی 4- طلاق یافتہ 5- یوہ 88- جواب دینے سے انکار	ازدواجی حیثیت
C8	1- سرکاری ملازم 2- پرائیویٹ 3- ذاتی کاروبار 4- طالب علم 5- رینائرڈ 6- ہیروزگار (کام کر سکتا ہوں) 7- ہیروزگار (مخدوری) 8- گرداری 88- جواب دینے سے انکار	گزشتہ ایک سال کے دوران آپ کا پیشہ
C9	(افراد کی تعداد)-----	آپ کے گھر میں آپ کو ملا کر اٹھاہو سال سے زیادہ عمر کے کتنے افراد ہیں؟
C9	(افراد کی تعداد)-----	آپ کے گھر میں کل لوگ کہاتے ہیں۔
C10 a	1- روپے----- ہفتہوار (T1 پر جائیں)	پہچلنے والے ان تمام لوگوں کو ملا کر آپ کے گھر انے کی
C10 b	2- روپے----- مہینہ کے دوران (T1 پر جائیں)	او سطہ آمدنی کتنی تھی؟ (صرف ایک میں اندر اراج کریں)۔
C10 c	3- روپے----- سالانہ (T1 پر جائیں)	
C10 d	77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	
C11	1- ایک لاکھ سے کم 2- ایک سے دو لاکھ 3- دو سے چار لاکھ 4- چار لاکھ سے زیادہ 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	اگر آپ کو رقم نہیں معلوم تو کیا آپ اندازہ لگائے ہیں کہ آپ کے گھر کی سالانہ آمدنی کتنی ہو گی۔

پہلا مرحلہ: روپوں کا جانچنا

(CORE)

اب میں آپ سے کچھ سوال تمباکو نوشی کے متعلق پوچھوں گا/گی۔ تمباکو و قسم کا ہوتا ہے۔ دھوکیں والا اور بے دھواں۔ دھوکیں والا تمباکو یا جاتا ہے اور اسے پہنچنے کے دوران دھواں پیدا ہوتا ہے۔ جیسا کہ سگریٹ، بیڑی، حقہ، پاپ، شیشہ وغیرہ بے دھواں تمباکو وہ ہے جو منہ اور ناک کے ذریعے سے لیا جاتا ہے۔ اور اس سے دھواں پیدا نہیں ہوتا۔ مثلاً تمباکو والا پان، گلکا، نسوار وغیرہ۔ نیچے دیئے گئے سوالوں میں تمباکو نوشی سے مراد ہوں قسم کا تمباکو کا استعمال ہے۔

کوڈ	جواب	سوال
T1	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T8 پر جائیں)	کیا آپ آج کل تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ مثلاً سگریٹ، حقہ، پاپ، شیشہ، وغیرہ
T2	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ نے ان میں سے کسی بھی چیز (سگریٹ، حقہ، پاپ، شیشہ، وغیرہ) کا استعمال روزانہ کرتے ہیں۔
T3	1- سال 77- معلوم نہیں (اگر معلوم ہے تو T5aw/T5sa پر جائیے)	جب آپ نے ان چیزوں (سگریٹ، حقہ، پاپ، شیشہ، وغیرہ) کا استعمال کیا اس وقت آپ کی عمر کیا تھی۔
T4a	1- سال پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5a/T5aw پر جائیے)	تقریباً آج سے کتنا عرصہ پہلے آپ نے ان چیزوں سگریٹ، حقہ، پاپ، شیشہ کا استعمال کیا۔
T4b		

T4c	2- میئے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5aw/T5aw) یا 3- بھت پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5aw/T5aw) 77- معلوم نہیں	2- میئے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5aw/T5aw) یا 3- بھت پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5aw/T5aw) 77- معلوم نہیں
T5a/T5aw T5b/T5bw T5c/T5cw T5d/T5dw T5f/T5fw T5g/T5gw T5h/T5hw	روزانہ ہفتہ وار 1- تیار شدہ سکریٹ 2- ہاتھ سے بنائے ہوئے سکریٹ 3- پاپ / سگار 4- حلقہ / چم 5- شیشہ 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	آپ روزانہ / ہفتہ وار کتنی اور تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ آپ اوس طاں مندرجہ زیل میں سے تمباکو کی کتنی مصنوعات روزانہ / ہفتہ وار استعمال کرتے ہیں کیا بارہ مہینوں کے دوران آپ نے کبھی تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی
T6	1- ہاں 2- نہیں	کر شدت بارہ مہینوں کے دوران آپ نے کبھی تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی
T7	1- ہاں (اگر جواب T2 پر جائیے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائیے) 2- نہیں (اگر جواب T2 پر جائیے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائیے) 3- پچھلے 12 مہینوں کے دوران ذائقہ کے پاس نہیں گز۔ (اگر جواب T2 پر جائیے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائیے)	کیا بارہ مہینوں کے دوران کبھی کسی ذائقہ یا لمحہ علیٰ نے آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کا کہا۔
T8	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T12 پر جائیں)	کیا خاصی میں کبھی بھی آپ نے تمباکو نوشی کی
T9	1- ہاں 2- نہیں	کیا خاصی میں کبھی بھی تمباکو نوشی روزانہ کی

تمباکو نوشی: (Expanded)		
T10	1- سال 77- معلوم نہیں (اگر جواب معلوم ہے تو T12 پر جائیے)	جب آپ نے تمباکو نوشی ترک کی اس وقت آپ کی عمر کیا تھی۔
T11 A T11 B T11 C	یا یا یا 1- سال پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائیے) 2- میئے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائیے) 3- بھت پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائیے) 77- معلوم نہیں	کتنا عمر صد پہلے آپ نے دھوکیں والے تمباکو (سکریٹ، بیزی، حلقہ، پاپ، شیشہ) کا استعمال چھوڑا۔ (صرف ایک میں اندرانج کریں)۔
T12	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T15 پر جائیں)	کیا آپ آن کل بے دھواں تمباکو جوکرناک / مند کے ذریعے لیا جاتا ہے جیسے تمباکو والاپان، گنکا، نووار ناس، ملن پوری وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔
T13	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو پر جائیں)	کیا آپ ان چیزوں کے میں تمباکو والاپان، گنکا، نسوار وغیرہ کا استعمال روزانہ کرتے ہیں۔
T14a/T14aw T14b/T14bw T14c/T14cw T14d/T14dw T14e/T1ew	روزانہ ہفتہ وار 1- نسوار منہ کے ذریعے 2- نسوارناک 3- تمباکو والاپان 4- گنکا 5- کوئی اور (مثال پان پاگ وغیرہ)	او سطراں روزانہ / بھت میں کتنی بار ان چیزوں (تمباکو والاپان، گنکا، نسوار وغیرہ) کا استعمال کرتے ہیں۔
T15	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T14aw پر جائیں)	کیا آپ نے پہلے کبھی ان چیزوں (تمباکو والاپان، گنکا، نسوار وغیرہ) کا استعمال کیا۔
T16	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو پر جائیں)	کیا آپ نے پہلے کبھی ان چیزوں (تمباکو والاپان، گنکا، نسوار وغیرہ) کا استعمال روزانہ کیا۔
T17	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو پر جائیں)	کیا پچھلے تین دنوں میں آپ کے گھر میں کسی نے تمباکو نوشی کی۔
T18	1- ہاں 2- نہیں 3- بند جگہ پر کام نہیں کرتا	کیا پچھلے تین دنوں کے دوران جہاں آپ کام کرتے ہیں اس کی عمارت مثلاً آفس، دوکان، سکول وغیرہ کے کروں کے اندر کسی نے تمباکو نوشی کی۔

## تمباکو نوشی کا قانون: Tobacco Policy

اس سے پہلے آپ سے تمباکو نوشی کے استعمال کے بارے میں سوالات کئے گئے تھے اگلے سوالات تمباکو نوشی کی روک تھام کے لیے کیے گئے قوانین کے بارے میں ہیں۔ ان میں سے میڈیا پر تمباکو نوشی کے بارے میں اشتہارات، سگریٹ نوشی کے تشویحی طریق، سگریٹ کے مضر بحث اثرات اور خریداری کے بارے میں ہیں۔

کیا گزشتہ تیس دنوں میں آپ نے میڈیا پر اُنکی معلومات کی تشویح (اشتہارات) دیکھی ہیں جس میں سگریٹ نوشی کے مضر بحث اثرات اور سگریٹ نوشی کو ترک کرنے کے بارے میں بتایا گیا ہو۔		
TP1a	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	اخبارات اور رسائل
TP1b	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ٹیلی و ٹیلن
TP1c	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ریڈیو
TP2	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	کیا گزشتہ تیس دنوں آپ نے ان دو کاؤنٹ پر جہاں سگریٹ بیچ جاتے ہیں۔ ایسے اشتہارات یا اشارے دیکھے ہیں۔ جن میں سگریٹ نوشی کرنے کی ترقیب دی گئی ہو۔
کیا گزشتہ تیس دنوں آپ نے درج ذیل سگریٹ کے تشویحی طریقے دیکھے		
TP3a	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	مفت سگریٹ کی تقسیم
TP3b	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ستی قیمت پر سگریٹ بیچنا
TP3c	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	سگریٹ کے لئے کوپن کی تقسیم
TP3d	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	سگریٹ خریدنے پر مفت یا کچھ اور اشیاء پر ڈسکاؤنٹ وغیرہ
TP3e	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	کچھ اور اشیاء، مثلاً شرت، پی کیپ کپڑوں پر سگریٹ کا نام یا (Logo) کا چھپا ہونا
TP3f	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ڈاک کے ذریعے سگریٹ کے اشتہارات کو تقسیم کرنا

یہ سوالات ان لوگوں سے پوچھے جائیں گے جو آج کل سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔

TP4	1-ہاں 2- نہیں 3- میں نے ایسا کوئی پیٹ نہیں دیکھا 77- معلوم نہیں	یا پچھلے تیس دنوں میں آپ نے سگریٹ کے پیکٹ پر "سگریٹ کے مضر بحث اثرات کے بارے میں "وارنگ" دیکھی ہے۔
TP5	1-ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	یا پچھلے تیس دنوں میں آپ نے سگریٹ کے پیکٹ پر "سگریٹ کے مضر بحث اثرات کے بارے میں "وارنگ" کی وجہ سے سگریٹ چھوڑنے کے بارے میں سوچا۔
TP6	1----- سگریٹ کی تعداد 7777- نہیں جانتا، یا نہیں پہنچایا ہے بنائے سگریٹ نہیں خریدتا (اگر نہیں جانتا، یا نہیں پہنچایا ہے بنائے سگریٹ نہیں خریدتا تو آخر پر جائیے)	آخری بار آپ نے اپنے لئے بازار سے بننائے کل کئے سگریٹ خریدے۔
TP7	1----- روپے 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	ان سگریٹوں کی خریداری پر آپ نے کتنی رقم ادا کی۔

اگلے سوالات پھل اور سبزیوں کے بارے میں ہوں گے جو عموماً آپ کھاتے ہیں۔ میرے پاس کارڈ ہے۔ جس میں آپ کو سبزیوں اور پھلوں کی تصویریں دکھائی جائیں گی۔

D1	1----- دن کی تعداد 77- معلوم نہیں (اگر ایک دن بھی نہیں کھاتے تو D3 پر جائے)	نہیں میں آپ کتنے دن پھل کھاتے ہیں۔
D2	1----- قسم 77- معلوم نہیں	ان دونوں میں سے کسی ایک دن میں کتنی قسم کے پھل کھاتے ہیں۔
D3	1----- دن کی تعداد 77- معلوم نہیں (اگر ایک دن بھی نہیں کھاتے تو D5 پر جائے)	نہیں میں کتنے دن آپ سبزیاں استعمال کرتے ہیں۔
D4	1----- قسم 77- معلوم نہیں	ان دونوں میں سے کسی ایک دن میں کتنی قسم کی سبزیاں کھاتے ہیں۔

#### خوارک: (Expanded)

D5	1- کوکل 2- سرسوں کا تیل 3- کھن بادی کی گئی 4- چبی کا گئی 5- مار جرین 6- کوئی اور 77- معلوم نہیں	آپ گھر میں کھانا بنانے کے لئے کون سا میل یا گی استعمال کرتے ہیں۔ (صرف ایک جواب دیں)
D6	1----- دفعہ 77- معلوم نہیں	اوٹا یک نہیں میں کتنے کھانے آپ باہر کھاتے ہیں۔ کھانے سے مراد ناشستہ، دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا ہے۔

#### جسمانی ورزش: (Core)

اس حصے میں آپ سے مختلف قسم کی روزمرہ جسمانی سرگرمیوں مثلاً سکول و کالج جانا، روزگار کے لئے جانا، کاشتکاری کے لئے جانا وغیرہ کے جارے میں پوچھا جائے گا۔ جس میں ورزش شامل نہیں ہے۔ جسمانی ورزش / مشقت و قسم کی ہے۔ "سخت جسمانی مشقت اور درمیانی جسمانی مشقت" سخت جسمانی مشقت وہ ہے جس میں جسمانی طاقت زیادہ لگتی ہے سانس پھل جاتی ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے جیسا کہ وزن اٹھانا،  
کھدا آپ کا کام کرنا یا تیزیراتی کام وغیرہ اور درمیانی جسمانی مشقت وہ ہے جس میں تھوڑا سانس پھولے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جیسا کہ تیز چانا، کرکٹ کھیلنا وغیرہ۔

سوال	جواب	کوڈ
کیا آپ سخت جسمانی مشقت کا کام بھیے (وزن اٹھانا، کھدا آپ کا کام کرنا یا تیزیراتی کام وغیرہ) مسلسل دس منٹ تک کرتے ہیں۔	1-ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو P4 پر جائے)	P1
عموماً نہیں میں کتنے دن آپ اس قسم کی سخت جسمانی مشقت کا کام کرتے ہیں۔	دونوں کی تعداد:	P2
ایک دن میں آپ کتنا وقت اس قسم کی سخت جسمانی مشقت کے کام میں گزارتے ہیں۔	کھنٹے:	P3 (a-b)
کیا آپ درمیانی جسمانی مشقت کا کام مسلسل دس منٹ تک کرتے ہیں۔ جس سے تھوڑا سانس پھولے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جیسے (تیز چانا، کھینا، بھاڑا وزن اٹھا کر چانا وغیرہ)	1-ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو P7 پر جائے)	P4
عموماً نہیں میں کتنے دن آپ اس قسم کی مشقت کا کام کرتے ہیں۔	دونوں کی تعداد:	P5
ایک دن میں آپ کتنا وقت اس قسم کی مشقت کرتے ہیں۔	کھنٹے: منٹ:	P6 (a-b)

اگلے سوالات آپ کی ان جسمانی سرگرمیوں کے بارے میں جو کہ آنے جانے کے دوران ہوتی ہیں جیسا کہ شانگ کے لئے جانا، بازار جانا، مسجد جانا۔

P7	1-ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو P10 پر جائے)	کیا آپ ایک نہیں میں آنے جانے کے لئے مسلسل دس منٹ تک پیدل چلتے ہیں۔
P8	دونوں کی تعداد:	ایک نہیں میں عموماً آپ کتنے دن دس منٹ تک مسلسل پیدل چلاتے ہیں یا سائکل چلاتے ہیں۔

P9 (a-b)	گھنٹے:----- منٹ:-----	ایک دن میں آپ کتنا وقت پیدل چلتے ہیں یا سائکل چلاتے ہیں۔
-------------	-----------------------	--

اگلے سوالات آپ سے کھیل، ورزش اور فارغ وقت گزارنے کے بارے میں ہیں

کوڈ	جواب	سوال
P10	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 13P پر جائیے)	کیا ایک ہفتے میں آپ ایسا سخت مشقت والا کوئی کھیل / ورزش کرتے ہیں جس سے آپ کوسانس چڑھ جائے یا دل کی دھڑکن دس منٹ تک تیز ہو جائے۔ جیسا کہ فٹ بال کھینا، ورزش کانا، جم جانا وغیرہ۔
P11	دوں کی تعداد:-----	عموماً ایک ہفتے میں آپ کتنے دن اس طرح کے کھیل یا ورزش کرتے ہیں۔
P12 (a-b)	گھنٹے:----- منٹ:-----	عموماً ایک دن میں کتنا وقت آپ ایسی کھیلوں یا ورزش میں صرف کرتے ہیں۔
P13	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 16P پر جائیے)	کیا آپ درمیانے درجے کی مشقت والا کوئی کھیل / ورزش کرتے ہیں جس سے معمولی سانس چڑھ جائے یا دل کی دھڑکن دس منٹ تک تیز ہو جیسے سائکل چلانا، تیر کرنا یا والی بال کھینا وغیرہ۔
P14	دوں کی تعداد:-----	عموماً ایک ہفتے میں آپ کتنے دن درمیانے درجے کی ورزش کرتے ہیں یا کھیل کھیلتے ہیں۔
P15 (a-b)	گھنٹے:----- منٹ:-----	عموماً ایک دن میں کتنا وقت آپ درمیانے درجے کی ورزش میں صرف کرتے ہیں۔

#### جسمانی ورزش: (Expanded)

زیادہ پیٹھے رہنے کا روایہ: درج ذیل سوال آپ سے کام کرنے کی جگہ، گھر پر، سفر کے دوران، وہ ستوں کے ساتھ وقت گزارنے کے دوران پیٹھے رہنے کی عادت کے بارے میں ہیں۔ اس میں وہ تمام وقت شامل ہے جیسا کہ میز پر پیٹھنا، بس، کار پر اڑنے میں سفر کے دوران پیٹھنا، میل و شان دیکھنے کے دوران پیٹھنا وغیرہ۔ لیکن سونے کا وقت اس میں شامل نہیں ہے۔

P16 (a-b)	گھنٹے:----- منٹ:-----	عام طور پر ایک دن میں آپ کتنا وقت پیٹھ رہنے میں گزارتے ہیں۔
--------------	-----------------------	---

#### بلند فشار خون: (History of Raised Blood Pressure - Core):

H1	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 6H پر جائیے)	کیا ڈاکٹر نے یا میں عملے نے کبھی آپ کا بلڈ پریشر چیک کیا۔
H2a	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 6H پر جائیے)	کیا کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو بتایا کہ آپ کا بلڈ پریشر ہے۔
H2b	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران بتایا گیا ہے کہ آپ کو بلڈ پریشر کا مرض ہے۔
H3	1- ہاں 2- نہیں	کیا گزشتہ دو ہفتہوں میں آپ نے بلڈ پریشر کے علاج کے لئے کوئی ڈاکٹری دوستی استعمال کی۔
H4	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ نے کبھی بلڈ پریشر کے علاج کے لئے کسی حکیم یا ہومیو پیٹھ کو دکھایا ہے۔
H5	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ انہلک بلڈ پریشر کے لئے کوئی حکیم یا ہومیو پیٹھی دوائی استعمال کر رہے ہیں۔

#### ذیابیطس (شوگر): (History of Diabetes - Core):

کوڈ	جواب	سوال
H6	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 12H پر جائیے)	کیا کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو خون میں شوگر چیک کی۔
H7a	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو 12H پر جائیے)	کیا آپ کو کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے بتایا کہ آپ کو شوگر کی پیاری

		بیں۔
H7b	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو شوگر کی بیماری کے بارے میں گزشتہ 12 مہینوں کے دوران بتایا گیا۔
H8	1-ہاں 2- نہیں	کیا گزشتہ دوہنٹوں میں آپ نے شوگر کے علاج کے لئے کوئی ڈاکٹری دوا استعمال کی۔
H9	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ آج کل شوگر کے لئے انسولین لے رہے ہیں۔
H10	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ کبھی شوگر کے علاج کے لئے کسی ہیکم یا ہومیو پیچ کے پاس گئے۔
H11	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ آج کل شوگر کے علاج کے لئے کوئی ہیکمی / ہومیو پیچتی دوائی یا کوئی اور دیسی دوا / جزی یو ٹیاں استعمال کرتے ہیں۔

#### خون میں چربی کی زیادتی: (Cholesterol - Core)

H12	1-ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H17 پوچھا جائے)	کیا کبھی ڈاکٹری طبی عملے نے آپ کا کولیسٹرول جیک کی۔
H13a	1-ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H17 پوچھا جائے)	کیا آپ کو کبھی ڈاکٹری طبی عملے نے بتایا کہ آپ کا کولیسٹرول بڑھا ہوا / زیادہ ہے۔
H13b	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو کولیسٹرول کے بڑھنے ہونے کے بارے میں گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران بتایا گیا۔
H14	1-ہاں 2- نہیں	کیا گزشتہ دوہنٹوں میں آپ نے کولیسٹرول کے علاج کے لئے کوئی ڈاکٹری دوا استعمال کی۔
H15	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ کولیسٹرول کے علاج کے لئے کسی ہیکم یا ہومیو پیچ کے پاس گئے۔
H16	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ آج کل کولیسٹرول کے علاج کے لئے کوئی ہیکمی / ہومیو پیچتی دوائی یا کوئی اور دیسی دوا / جزی یو ٹیاں استعمال کرتے ہیں۔

#### امراض قلب: (Core)

H17	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو کبھی دل کا درد یا دل کی بیماری کی وجہ سے سینے میں درد، فالج یا فانج کی وجہ سے جسم کے کسی حصے میں دقتی تکروزی ہوئی۔
H18	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ دل کے دورے سے بچھے کے لئے آج کل اپرین / ڈپرین پالوپرین (Lopren) کا استعمال کر رہے ہیں۔
H19	1-ہاں 2- نہیں	کیا آپ دل کی بیماری کے علاج کے لئے باقاعدہ طور پر (Lovastatin, Simvastatin, Atorvastatin, Rovastatin) کا استعمال کر رہے ہیں۔

#### طریقہ زندگی کے بارے میں تجویز: (Core)

گزشتہ تین سالوں کے دوران کیا ڈاکٹری طبی عملے نے آپ کو درج ذیل میں سے کوئی تجویز دی۔

سوال	جواب	کوڈ
تمباکو نوشی نہ کریں اور اگر کرتے تو اس کو ختم کر دیں۔	1-ہاں 2- نہیں	H20a
لکھنے میں بھک کم استعمال کریں۔	1-ہاں 2- نہیں	H20b
کم از کم پانچ قدم کی پھیل / بیڑیاں استعمال کریں۔	1-ہاں 2- نہیں	H20c
لکھنے میں پچنانی کم استعمال کریں۔	1-ہاں 2- نہیں	H20d
جسمانی ورزش شروع کریں اور اگر کر رہے ہیں تو بڑھادیں۔	1-ہاں 2- نہیں	H20e

H20f	1- ہاں (اگر C1=1 تو M2 پر جائیں) 2- نہیں (اگر C1=1 تو M2 پر جائیں)	اپنا وزن کم کریں یا وزن کو صحت مدد تک برقرار رکھیں۔
------	---	---

CX1	1- ہاں 2- نہیں	صرف خواتین کے لئے: (چودانی کے منہ کا کینسر) (Cervical Cancer Screening) اگلا سوال چودانی کے منہ کا کینسر سے بچاؤ کے بارے میں ہے۔ اس کینسر کی تشخیص میں مختلف طریقوں سے کمی جاتی ہے۔ جن میں Pap سمیئر، HPV اور Acetic Acid کا ٹیسٹ یا اس کا استعمال کر کے مریض کا جسمانی معافیت کو شامل ہے۔ Pap سمیئر کے ٹیسٹ میں لیبارٹری میں غموں کو چیک کیا جاتا ہے۔ جب کہ HPV کے ٹیسٹ میں HP دائرہ کی موجودگی کا پتا چالا جاتا ہے۔ تیرے طریقے میں Acetic Acid کو چودانی کے منہ پر لگا کر مریض کا اندر و فی معافیت کیا جاتا ہے۔ کیا چودانی کے منہ کے کینسر کے لئے آپ نے کبھی بتائے گئے تینوں نیشنوں میں سے کوئی نیٹ کرو رہا ہے۔
-----	-------------------	---

دوسرا مرحلہ: جسمانی پیمائش:

#### (Blood Pressure)

M2	1- Mercury 2- Air 3- Automatic (Air Based) 4- Manual Air Based	بلڈ پریشر کے آئے کی قسم
M3	1- چھوٹا 2- درمیانہ 3- بڑا	استعمال شدہ کاف سائز
M4a M4b	Systolic ..... mmHg Diastolic ..... mmHg	پہلی رینگ
M5a M5b	Systolic ..... mmHg Diastolic ..... mmHg	دوسری رینگ
M6a M6b	Systolic ..... mmHg Diastolic ..... mmHg	تیسرا رینگ
M7	1- ہاں 2- نہیں	گزشتہ دو ہفتوں کے دوران ڈاکٹری طبی عملے نے آپ کو بلڈ پریشر کی دوائی دی۔

قد ( لمبائی ) اور وزن :

سوال	جواب	کو
(خواتین کے لئے) کیا آپ حاملہ ہیں۔	1- ہاں 2- نہیں (اگر ہاں تو M16 پر جائیں)	M8
قد اور وزن کے لئے مشین کا نمبر	1- قد 2- وزن	M10a M10b
قد	سینٹی میٹر	M11
وزن	کلوگرام	M12
کر (Waist):		M13
کمر پانچ دالے آئے کی قسم	سینٹی میٹر	M14
کمر کا گھبرا کر کا پھیلاو	سینٹی میٹر	

(Expanded: Hip Circumference and Heart Rate)		
M15	سینٹی میٹر	کوبے کا گھیر (Hip Circumference)
دل کی دھر کرن : (Heart Rate)		
M16a	دل کی دھر کن فی منٹ	پہلی رینگ
M16b	دل کی دھر کن فی منٹ	دوسری رینگ
M16c	دل کی دھر کن فی منٹ	تیسرا رینگ

کور: انجری (Injury)  
اگلے سوالات میں آپ سے ٹریک حادثات کے متعلق معلومات لی جائیں۔

V2		ہر دفعہ کبھی بکھار کبھی نہیں پچھلے تین دنوں میں سواری نہیں کی ہیملٹ نہیں ہے پتھ نہیں انکار کر دیا	1 2 3 4 5 77 88	گزشتہ تین دنوں میں آپ نے کتنی دفعہ موڑ سائکل چلاتے ہوئے یا پیچھے بیٹھے ہوئے ہیملٹ کا استعمال کیا ہے
V4		ہاں نہیں پتھ نہیں انکار کر دیا	1 2 77 88	کیا پچھلے بارہ مہینوں میں کیا آپ کسی ٹریک حادثے کا شکار بطور درائیور، مسافر، راہ گیر یا سائکل سوار کے طور پر ہوئے ہیں جس میں آپ کو طبی امداد کی ضرورت پڑی ہو
اگلے مرحلے میں آپ سے گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران شدید نوعیت کے حادثات کے بارے میں معلومات کاٹھی کی جائیں گی۔				
V5		ہاں نہیں (اگر نہیں تو V8 پر جائیں۔ (اگر پتھ نہیں تو پتھ نہیں V8 پر جائیں) )	1 2 7 8 ) پر جائیں)	گزشتہ بارہ مہینوں میں آپ روڈ ٹریف کے علاوہ کسی اور حادثے میں زخمی ہوئے جس میں آپ کو طبی امداد کی ضرورت پڑی ہو
V6		گرنا چلانا زبر کٹ ڈوبنا جانور کا کاشنا کوئی اور (وضاحت کریں) پتھ نہیں انکار کر دیا	1 2 3 4 5 6 7 77 88	برائے مہربانی مندرجہ ذیل وجوہات میں سے اس حادثے کی وجہ بتائیں
V7		گھر سکول کام کی جگہ گلی / سڑک / ہائی وے کھیت کھیل کامیڈان کوئی اور (وضاحت کریں) پتھ نہیں انکار کر دیا	1 2 3 4 5 6 7 77 88	آپ اس وقت کہاں تھے جب حادثہ ہوا
		چھاتی کا کینسر		
		کیا آپ کو کبھی خود سے چھاتی کا معاون کرنے کے بارے میں بتایا	ہاں	