

## Participant identification Number

### WHO STEPS Instrument

#### For Non-communicable disease

#### Risk Factor Surveillance

#### Pakistan

#### سروے کی معلومات

کوڈ	جواب	تاریخ اور جگہ
11		یونین کونسل / سینٹر / گاؤں کا شناختی نمبر
12		یونین کونسل / سینٹر / گاؤں کا نام
13		انٹرویو کرنے والے کا نام
14	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۔ NCD ایک مخفف ہے۔ ان بیماریوں کا جو چھوت کی طرح نہیں لگتیں۔ یہ بیماریاں اکثر خاندانی ہوتی ہیں اور ان کا تعلق ہمارے کھانے پینے، ورزش اور طرز زندگی سے ہے۔ اس سروے میں ہم آپ سے طرز زندگی، خوراک، بلڈ پریشر، خون میں چربی اور تمباکو نوشی کے حوالے سے سوالات کریں گے۔ اس سروے میں آپ کی شرکت رضاکارانہ 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 انٹرویو ختم کرانے 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 30-40 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 پئیں گے۔

کوڈ	جواب	سوال
15	1۔ ہاں 2۔ نہیں (اگر اجازت نہیں ملی تو انٹرویو ختم کیا جائے)	اجازت نامہ پڑھ کے گیا ہے۔
17	منٹ گھنٹے --- ---	انٹرویو کے وقت ٹائم تھا۔
18		خاندانی نام
19		پہلا نام

اضافی معلومات: (جو مفید ہوں)

110		ٹیلیفون نمبر
-----	--	--------------

پہلا مرحلہ: نوآبادیاتی معلومات

سوال	جواب	کوڈ
جنس	1- مرد 2- عورت	C1
آپ کی تاریخ پیدائش	دن-----مہینہ-----سال----- 77- معلوم نہیں	C2
آپ کی عمر کتنی ہے؟	سال----- 77- معلوم نہیں	C3
مجموعی طور پر آپ نے کتنے سال تعلیم حاصل کی۔	1-----سال 2- ان پڑھ 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	C4
آپ کی تعلیم کتنی ہے۔	1- ان پڑھ 2- پرائمری سے کم 3- پرائمری 4- مڈل 5- میٹرک 6- انٹر 7- گریجویٹ 8- پوسٹ گریجویٹ 88- جواب دینے سے انکار	C5
آپ کی مادری زبان کیا ہے۔	1- اردو 2- سندھی 3- پنجابی 4- کوئی اور-----	C6
ازدواجی حیثیت	1- غیر شادی شدہ 2- شادی شدہ 3- علیحدگی 4- طلاق یافتہ 5- بیوہ 88- جواب دینے سے انکار	C7
گزشتہ ایک سال کے دوران آپ کا پیشہ	1- سرکاری ملازم 2- پرائیویٹ 3- ذاتی کاروبار 4- طالب علم 5- ریٹائرڈ 6- بیروزگار (کام کر سکتا ہوں) 7- بیروزگار (معذوری) 8- گھرداری 88- جواب دینے سے انکار	C8
آپ کے گھر میں آپ کو ملا کر اٹھارہ سال سے زیادہ عمر کے کتنے افراد ہیں؟	افراد کی تعداد (-----)	C9
آپ کے گھر میں کل لوگ کتنے ہیں۔	افراد کی تعداد (-----)	C9
پچھلے سال ان تمام لوگوں کو ملا کر آپ کے گھرانے کی اوسط آمدن کتنی تھی؟ (صرف ایک میں اندراج کریں)۔	1- روپے----- ہفتہ وار (T1 پر جائیں) 2- روپے----- مہینہ کے دوران (T1 پر جائیں) 3- روپے----- سالانہ (T1 پر جائیں) 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	C10 a C10 b C10 c C10 d
اگر آپ کو رقم نہیں معلوم تو کیا آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کے گھر کی سالانہ آمدنی کتنی ہوگی۔	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	C11

پہلا مرحلہ: رویوں کا جانچنا

تمباکو کا استعمال: (CORE)

اب میں آپ سے کچھ سوال تمباکو نوشی کے متعلق پوچھوں گا/گی۔ تمباکو دو قسم کا ہوتا ہے۔ دھوئیں والا اور بے دھواں۔ دھوئیں والا تمباکو پیاجاتا ہے اور اسے پینے کے دوران دھواں پیدا ہوتا ہے۔ جیسا کہ سگریٹ، بیڑی، حقہ، پائپ، 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، گولکا، نسوار وغیرہ۔ نیچے دیئے گئے سوالوں میں تمباکو نوشی سے مراد دونوں قسم کا تمباکو کا استعمال ہے۔

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

T4c	2----- مینے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5a/T5aw) یا 3----- نقتے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T5a/T5aw) 77- معلوم نہیں	
T5a/T5aw T5b/T5bw T5c/T5cw T5d/T5dw T5f/T5fw T5g/T5gw T5h/T5hw	روزانہ ہفتہ وار 1- تیار شدہ سگریٹ ----- 2- ہاتھ سے بنائے ہوئے سگریٹ ----- 3- پائپ / سگار ----- 4- حقہ / چلم ----- 5- شیشہ ----- 77- معلوم نہیں ----- 88- جواب دینے سے انکار -----	آپ روزانہ / ہفتہ وار کتنی اور تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ آپ او-طامندر چہ زیل میں سے تمباکو کی کتنی مصنوعات روزانہ / ہفتہ وار استعمال کرتے ہیں
T6	1- ہاں 2- نہیں	گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران آپ نے کبھی تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی
T7	1- ہاں (اگر جواب T2 ہے تو T12 پر جائے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائے) 2- نہیں (اگر جواب T2 ہے تو T12 پر جائے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائے) 3- پچھلے 12 مہینوں کے دوران ڈاکٹر کے پاس نہیں گیا۔ (اگر جواب T2 ہے تو T12 پر جائے اگر جواب T2 نہیں ہے تو T9 پر جائے)	کیا بارہ مہینوں کے دوران کبھی کسی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کا کہا۔
T8	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T12 پر جائیں)	کیا باضی میں کبھی بھی آپ نے تمباکو نوشی کی
T9	1- ہاں 2- نہیں	کیا باضی میں کبھی بھی تمباکو نوشی روزانہ کی

تمباکو نوشی: (Expanded)		
T10	1- سال 77- معلوم نہیں (اگر جواب معلوم ہے تو T12 پر جائے)	جب آپ نے تمباکو نوشی ترک کی اس وقت آپ کی عمر کیا تھی۔
T11 A T11 B T11 C	یا یا 1----- سال پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائے) 2----- مینے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائے) 3----- نقتے پہلے (اگر جانتے ہیں تو T12 پر جائے) 77- معلوم نہیں	کتنے عرصہ پہلے آپ نے دھوئیں والے تمباکو (سگریٹ، بیڑی، حقہ، پائپ، شیشہ) کا استعمال چھوڑا۔ (صرف ایک میں اندراج کریں)۔
T12	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T15 پر جائیں)	کیا آپ آج کل بے دھواں تمباکو جو کہ ناک / منہ کے ذریعے لیا جاتا ہے جیسے تمباکو والا پان، گٹکا، نسوار، ناس، مین پوری وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔
T13	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو پر جائیں)	کیا آپ کل ان چیزوں تمباکو والا پان، گٹکا، نسوار وغیرہ کا استعمال روزانہ کرتے ہیں۔
T14a/T14aw T14b/T14bw T14c/T14cw T14d/T14dw T14e/T14ew	روزانہ ہفتہ وار 1- نسوار منہ کے ذریعے ----- 2- نسوار ناک ----- 3- تمباکو والا پان ----- 4- گٹکا ----- 5- کوئی اور (مثلاً پان پر اگ وغیرہ) -----	او-طامندر روزانہ / ہفتے میں کتنی بار ان چیزوں (تمباکو والا پان، گٹکا، نسوار، ناس، مین پوری وغیرہ) کا استعمال کرتے ہیں۔
T15	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو T14aw پر جائیں)	کیا آپ نے پہلے کبھی بھی ان چیزوں (تمباکو والا پان، گٹکا، نسوار وغیرہ) کا استعمال کیا۔
T16	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو۔۔۔ پر جائیں)	کیا آپ نے پہلے کبھی بھی ان چیزوں (تمباکو والا پان، گٹکا، نسوار وغیرہ) کا استعمال روزانہ کیا۔
T17	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو۔۔۔ پر جائیں)	کیا پچھلے تیس 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 تیس دنوں کے دوران جہاں آپ کام کرتے ہیں اس کی عمارت مثلاً آفس، دوکان، سکول وغیرہ کے کمروں 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 تشہیری طریقوں، سگریٹ کے مضر صحت اثرات اور خریداری کے بارے میں ہیں۔

کیا گزشتہ تیس دنوں میں آپ نے میڈیا پر ایسی معلومات کی تشہیر (اشتہارات) دیکھی ہیں جس میں سگریٹ نوشی کے مضر صحت اثرات اور سگریٹ نوشی کو ترک کرنے کے بارے میں بتایا گیا ہو۔		
TP1a	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	اخبارات اور رسالے
TP1b	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ٹیلی ویژن
TP1c	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	ریڈیو
TP2	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	کیا گزشتہ تیس دنوں میں آپ نے ان دوکانوں پر جہاں سگریٹ بیچے جاتے ہیں۔ ایسے اشتہارات یا اشارے دیکھے ہیں۔ جن میں سگریٹ نوشی کرنے کی ترغیب دی گئی ہو۔
کیا گزشتہ تیس دنوں میں آپ نے درج ذیل سگریٹ کے تشہیری طریقے دیکھے		
TP3a	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	مفت سگریٹ کی تقسیم
TP3b	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	سستی 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 ٹی شرٹ، 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 پیکٹ نہیں دیکھا (اگر نہیں دیکھا تو TP6 پر جائیے) 77- معلوم نہیں (اگر نہیں دیکھا تو TP6 پر جائیے)	یا پچھلے تیس دنوں میں آپ نے سگریٹ کے پیکٹ پر "سگریٹ کے مضر صحت اثرات کے بارے میں" وارننگ" دیکھی ہے۔
TP5	1- ہاں 2- نہیں 77- معلوم نہیں	یا پچھلے تیس دنوں میں آپ نے سگریٹ کے پیکٹ پر "سگریٹ کے مضر صحت اثرات کے بارے میں" وارننگ" کی وجہ سے سگریٹ چھوڑنے کے بارے میں سوچا۔
TP6	1- ----- سگریٹ کی تعداد 7777- نہیں جانتا، یا نہیں پتہ چلتا یا بنے بنائے سگریٹ نہیں خریدتا (اگر نہیں جانتا، یا نہیں پتہ چلتا یا بنے بنائے سگریٹ نہیں خریدتا تو آخر پر جائیے)	آخری بار آپ نے اپنے لئے بازار سے بنے بنائے کل کتنے سگریٹ خریدے۔
TP7	1- ----- روپے 77- معلوم نہیں 88- جواب دینے سے انکار	ان سگریٹوں کی خریداری پر آپ نے کتنی رقم ادا کی۔



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

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

سوال	جواب	کوڈ
کیا ایک ہفتے میں آپ ایسا سخت مشقت والا کوئی کھیل / ورزش کرتے ہیں جس سے آپ کو سانس چڑھ جائے یا دل کی دھڑکن دس منٹ تک تیز ہو جائے۔ جیسا کہ فٹ بال کھیلنا، دوڑ لگانا، جم جانا وغیرہ۔	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو P13 پر جائیے)	P10
عموماً ایک ہفتے میں آپ کتنے دن اس طرح کے کھیل یا ورزش کرتے ہیں۔	دنوں کی تعداد:-----	P11
عموماً ایک دن میں کتنا وقت آپ ایسی کھیلوں یا ورزش میں صرف کرتے ہیں۔	گھٹنے: منٹ:-----	P12 (a-b)
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 سائیکل چلانا، تیراکی کرنا یا والی بال کھیلنا وغیرہ۔	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو P16 پر جائیے)	P13
عموماً ایک ہفتے میں آپ کتنے دن درمیانے درجے کی ورزش کرتے ہیں یا کھیل کھیلتے ہیں۔	دنوں کی تعداد:-----	P14
عموماً ایک دن میں کتنا وقت آپ درمیانے درجے کی ورزش میں صرف کرتے ہیں۔	گھٹنے: منٹ:-----	P15 (a-b)
<b>جسمانی ورزش: (Expanded)</b> زیادہ بیٹھے رہنے کا رویہ: درج ذیل سوال آپ سے کام کرنے کی جگہ، گھر پر، سفر کے دوران، دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کے دوران بیٹھے رہنے کی عادت کے بارے میں ہیں۔ اس میں وہ تمام وقت شامل ہے جیسا کہ میز پر بیٹھنا، بس، کار یا ٹرین میں سفر کے دوران بیٹھنا، ٹیلی ویژن دیکھنے کے دوران بیٹھنا وغیرہ۔ لیکن سونے کا وقت اس میں شامل نہیں ہے۔		
عام طور پر ایک دن میں آپ کتنا وقت بیٹھے رہنے میں گزارتے ہیں۔	گھٹنے: منٹ:-----	P16 (a-b)

بلند فشارخون: (History of Raised Blood Pressure – Core)

H1	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H6 پر جائیے)	کیا ڈاکٹر نے یا طبی عملے نے کبھی آپ کا بلڈ پریشر چیک کیا۔
H2a	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H6 پر جائیے)	کیا کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو بتایا کہ آپ کو 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 ہفتوں میں آپ نے بلڈ پریشر کے علاج کے لئے کوئی ڈاکٹری دوا 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 آج کل بلڈ پریشر کے لئے کوئی حکیمی یا ہومیو پیٹھ دوا استعمال کر رہے ہیں۔

ذیابیطس (شوگر): (History of Diabetes – Core)

H6	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H12 پر جائیے)	کیا کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو خون میں شوگر چیک کی۔
H7a	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H12 پر جائیے)	کیا آپ کو کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے بتایا کہ آپ کو شوگر کی بیماری

		ہیں۔
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 دو ہفتوں 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 حکیم یا ہومیوپیتھ کے پاس گئے۔
H11	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ آج کل شوگر کے علاج کے لئے کوئی حکیمی / ہومیوپیتھ دوائی یا کوئی اور دہی دوا / جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں۔

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

H12	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H17 پوچھیں)	کیا کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کا کولیسٹرول چیک کیا۔
H13a	1- ہاں 2- نہیں (اگر نہیں تو H17 پوچھیں)	کیا آپ کو کبھی ڈاکٹر یا طبی عملے نے بتایا کہ آپ کا کولیسٹرول بڑھا ہوا / زیادہ ہے۔
H13b	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو کولیسٹرول کے بڑھے ہوئے ہونے کے بارے میں گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران بتایا گیا۔
H14	1- ہاں 2- نہیں	کیا گزشتہ دو ہفتوں 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 حکیم یا ہومیوپیتھ کے پاس گئے۔
H16	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ آج کل کولیسٹرول کے علاج کے لئے کوئی حکیمی / ہومیوپیتھ دوائی یا کوئی اور دہی دوا / جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں۔

#### امراض قلب: (Core)

H17	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ کو کبھی دل کا دورہ یا دل کی بیماری کی وجہ سے سینے میں درد، فالج یا فالج کی وجہ سے جسم کے کسی حصے میں وقتی کمزوری ہوئی۔
H18	1- ہاں 2- نہیں	کیا آپ دل کے دورے سے بچنے کے لئے آج کل اسپرین / ڈسپرین یا لوپرین (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, Atoreastatin, Rovastatin) کا استعمال کر رہے ہیں۔

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

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

سوال	جواب	کوڈ
تبا کو نوشی نہ کریں اور اگر کرتے ہیں تو اس کو ختم کر دیں۔	1- ہاں 2- نہیں	H20a
کھانے میں نمک کم استعمال کریں۔	1- ہاں 2- نہیں	H20b
کم از کم پانچ قسم کی پھل / سبزیاں استعمال کریں۔	1- ہاں 2- نہیں	H20c
کھانے میں چکنائی کا کم استعمال کریں۔	1- ہاں 2- نہیں	H20d
جسمانی ورزش شروع کریں اور اگر کر رہے ہیں تو بڑھا دیں۔	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 مند حد تک برقرار رکھیں۔
------	---	--

<b>صرف خواتین کے لئے: (چھ دانے کے منہ کا کینسر) (Cervical Cancer Screening)</b> اگلا سوال بچہ دانے کے منہ کا کینسر سے بچاؤ کے بارے میں ہے۔ اس کینسر کی تشخیص مختلف طریقوں سے کی جاتی ہے۔ جن میں Pap سمیئر، ہٹا، HPV کا ٹیسٹ یا Acetic Acid کو استعمال کر کے مریض کا جسمانی معائنہ کو شامل ہے۔ Pap سمیئر کے ٹیسٹ میں لیبارٹری میں غیر معمولی خلیوں کو چیک کیا جاتا ہے۔ جب کہ HPV کے ٹیسٹ میں HP وائرس کی موجودگی کا پتہ چلا یا جاتا ہے۔ تیسرے طریقے میں Acetic Acid کو بچہ دانے کے منہ پر لگا کر مریض کا اندرونی معائنہ کیا جاتا ہے۔		
CX1	1- ہاں 2- نہیں	کیا بچہ دانے کے منہ کے کینسر کے لئے آپ نے کبھی بتائے گئے تینوں ٹیسٹوں میں سے کوئی ٹیسٹ کروایا ہے۔

دوسرا مرحلہ: جسمانی پیمانے:

#### (Blood Pressure)

M2	1- Mercury 2- Air 3- Automatic (Air Based) 4- Manual Air Based	بلڈ پریشر کے آلے کی قسم
M3	1- چھوٹا 2- درمیانہ 3- بڑا	استعمال شدہ کف سائز
M4a	Systolic ..... mmHg	چابی ریڈنگ
M4b	Diastolic ..... mmHg	
M5a	Systolic ..... mmHg	دوسری ریڈنگ
M5b	Diastolic ..... mmHg	
M6a	Systolic ..... mmHg	تیسری ریڈنگ
M6b	Diastolic ..... mmHg	
M7	1- ہاں 2- نہیں	گزشتہ دو ہفتوں کے دوران ڈاکٹر یا طبی عملے نے آپ کو بلڈ پریشر کی دوائی دی۔

قد (لمبائی) اور وزن:

کوڈ	جواب	سوال
M8	1- ہاں 2- نہیں (اگر ہاں تو M16 پر جائیے)	(خواتین کے لئے) کیا آپ حاملہ ہیں۔
M10a	1- قد	قد اور وزن کے لئے مشین کا نمبر
M10b	2- وزن	
M11	----- سینٹی میٹر	قد
M12	----- کلو گرام	وزن
کمر: (Waist)		
M13		کمر اپنے والے آلے کی قسم
M14	----- سینٹی میٹر	کمر کا گھیراؤ / کمر کا پھیلاؤ

(Expanded: Hip Circumference and Heart Rate)		
M15	----- سینٹی میٹر	کوہنے کا گھیراؤ (Hip Circumference)
دل کی دھڑکن: (Heart Rate)		
M16a	دل کی دھڑکن فی منٹ -----	پہلی ریڈنگ
M16b	دل کی دھڑکن فی منٹ -----	دوسری ریڈنگ
M16c	دل کی دھڑکن فی منٹ -----	تیسری ریڈنگ



کور: انجری (Injury)

اگلے سوالات میں آپ سے ٹریفک حادثات کے متعلق معلومات لی جائیگی۔

V2	<p>1 ہر دفعہ</p> <p>2 کبھی کبھار</p> <p>3 کبھی نہیں</p> <p>4 پچھلے تیس دنوں میں سواری نہیں کی</p> <p>5 ہیلٹ نہیں ہے</p> <p>77 پتہ نہیں</p> <p>88 انکار کر دیا</p>	<p>گزشتہ تیس دنوں میں آپ نے کتنی دفعہ موٹر سائیکل چلاتے ہوئے یا پیچھے بیٹھے ہوئے ہیلٹ کا استعمال کیا ہے</p>
V4	<p>1 ہاں</p> <p>2 نہیں</p> <p>77 پتہ نہیں</p> <p>88 انکار کر دیا</p>	<p>کیا پچھلے بارہ مہینوں میں آپ کسی ٹریفک حادثے کا شکار بطور ڈرائیور، مسافر، راہ گیر یا سائیکل سوار کے طور پر ہوئے ہیں جس میں آپ کو طبی امداد کی ضرورت پڑی ہو</p>
<p>اگلے مرحلے میں آپ سے گزشتہ بارہ مہینوں کے دوران شدید نوعیت کے حادثات کے بارے میں معلومات اکٹھی کی جائیں گی۔</p>		
V5	<p>1 ہاں</p> <p>2 نہیں (اگر نہیں تو V8 پر جائیں۔)</p> <p>77 پتہ نہیں</p> <p>88 (اگر پتہ نہیں تو V8 پر جائیں)</p>	<p>گزشتہ بارہ مہینوں میں آپ روڈ ٹریفک کے علاوہ کسی اور حادثے میں زخمی ہوئے جس میں آپ کو طبی امداد کی ضرورت پڑی ہو</p>
V6	<p>1 گرنا</p> <p>2 چلنا</p> <p>3 زہر</p> <p>4 کٹ</p> <p>5 ڈوبنا</p> <p>6 جانور کا کاٹنا</p> <p>7 کوئی اور (وضاحت کریں)</p> <p>77 پتہ نہیں</p> <p>88 انکار کر دیا</p>	<p>برائے مہربانی مندرجہ ذیل وجوہات میں سے اس حادثے کی وجہ بتائیں</p>
V7	<p>1 گھر</p> <p>2 سکول</p> <p>3 کام کی جگہ</p> <p>4 گلی / سڑک / ہائی وے</p> <p>5 کھیت</p> <p>6 کھیل کا میدان</p> <p>7 کوئی اور (وضاحت کریں)</p> <p>77 پتہ نہیں</p> <p>88 انکار کر دیا</p>	<p>آپ اُس وقت کہاں تھے جب حادثہ ہوا</p>
		<p>چھاتی کا کینسر</p>
	<p>1 ہاں</p>	<p>کیا آپ کو کبھی خود سے چھاتی کا معائنہ کرنے کے بارے میں بتایا یا</p>