

வேலை உற்பத்தித்திறன் மற்றும் செயல்பாடு பாதிப்பு கேள்வித்தாள்:
மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள், V2.0
(WPAI: NASH)

கீழ்க்காணும் கேள்விகள் உங்களின் வேலை செய்தல் மற்றும் வழக்கமான நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்துவதற்கான செயல்திறன் மீது மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகளின் விளைவுகள் பற்றிக் கேட்கின்றன. *தயவுசெய்து குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல காலியான இடத்தை நிரப்பவும் அல்லது ஒரு எண்ணில் வட்டமிடவும்.*

1. தற்போது நீங்கள் வேலை பார்க்கிறீர்களா (சம்பளத்திற்கு வேலை பார்க்கிறீர்களா)?

_____ இல்லை _____ ஆமாம்

உங்கள் பதில் இல்லை எனில், "இல்லை" என்பதில் டிக் செய்துவிட்டு, நேரடியாகக் கேள்விக்குச் செல்லவும்.

அடுத்து வரும் கேள்விகள், இன்றைய தினத்தை உட்படுத்தாமல், **கடந்த ஏழு தினங்களைக் குறிப்பிடுகின்றன.**

2. கடந்த ஏழு தினங்களில், உங்கள் மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் காரணத்தால் எத்தனை மணி நேரம் நீங்கள் வேலை செய்யத் தவறநேர்ந்தது? *உங்கள் மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் காரணத்தால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்ட தினங்களில் வேலை செய்யத் தவறிய நேரங்கள், நீங்கள் வேலைக்குத் தாமதமாகச் சென்ற, சீக்கிரமாய்க் கிளம்பிய நேரங்கள் போன்ற மணி நேரங்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும். இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க நீங்கள் செலவழித்த நேரத்தை சேர்க்காதீர்கள்.*

_____மணிநேரம்

3. கடந்த ஏழு தினங்களில் விடுப்பு, விடுமுறை நாட்கள், இந்த ஆய்வில் பங்கேற்க எடுத்துக் கொண்ட நேரம் போன்ற எந்த இதர காரணத்தாலும் எத்தனை மணி நேரம் நீங்கள் வேலை செய்யத் தவற நேர்ந்தது?

_____மணிநேரம்

4. கடந்த ஏழு தினங்களில் நீங்கள் உண்மையிலேயே எத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்தீர்கள்?

_____மணிநேரம் (*உங்கள் பதில் "0" எனில், நேராகக் கேள்விக்குச் செல்லவும்.*)

5. கடந்த ஏழு தினங்களில், நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருந்தபோது உங்கள் மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உங்கள் உற்பத்தித் திறனை எந்த அளவு பாதித்தன?

உங்களால் செய்ய முடிந்த வேலையின் அளவு அல்லது வகையைக் கட்டுப்படுத்திய தினங்கள், நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவாக வேலை செய்த தினங்கள் அல்லது வழக்கம் போல கவனமாக வேலை செய்ய முடியாமல்போன தினங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உங்கள் வேலையை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய எண்ணைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உங்கள் வேலையை அதிக அளவு பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய எண்ணைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

நீங்கள் வேலை செய்து கொண்டிருந்தபோது மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உற்பத்தித் திறனை எந்த அளவு பாதித்தன என்பதை மட்டும் மதிப்பிடவும்.

| மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் என் வேலைமீது எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் வேலை செய்யவிடாமல் என்னை முழுமையாகத் தடுத்தன |
|--|------------------------|---|
|--|------------------------|---|

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்

6. கடந்த ஏழு தினங்களில், நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் செய்யும் வேலையைத் தவிர, உங்களின் வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்யும் திறனை மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் எந்த அளவு பாதித்தன?

வழக்கமான நடவடிக்கைகள் என்றால், வீட்டு வேலை செய்வது, கடைக்குப் போவது, குழந்தை பராமரிப்பு, உடற்பயிற்சி, படிப்பு போன்ற நீங்கள் வழக்கமாக செய்யும் நடவடிக்கைகளை நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம். உங்களால் செய்ய முடிந்த நடவடிக்கையின் அளவு அல்லது வகையைக் கட்டுப்படுத்திய நேரங்கள் மற்றும் நீங்கள் விரும்பியதைவிடக் குறைவாக வேலை செய்த நேரங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பாருங்கள். மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உங்கள் நடவடிக்கைகளை சிறிதளவு மட்டுமே பாதித்திருந்தால் ஒரு சிறிய எண்ணைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் உங்கள் நடவடிக்கைகளை அதிக அளவு பாதித்திருந்தால் ஒரு பெரிய எண்ணைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் செய்யும் வேலையைத் தவிர, உங்களின் வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்யும் திறனை மது-தொடர்பற்ற ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் (NASH) அல்லது கொழுப்புள்ள கல்லீரல் அறிகுறிகள் எந்த அளவு பாதித்தன என்பதை மட்டும் மதிப்பிடவும்.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| மது-தொடர்பற்ற | | | | | | | | | | | | மது-தொடர்பற்ற |
| ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | ஸ்டீடோஹைபடைடிஸ் |
| (NASH) அல்லது | | | | | | | | | | | | (NASH) அல்லது |
| கொழுப்புள்ள கல்லீரல் | | | | | | | | | | | | கொழுப்புள்ள கல்லீரல் |
| அறிகுறிகள் என் தினசரி | | | | | | | | | | | | அறிகுறிகள் என்னுடைய |
| நடவடிக்கைகள்மீது | | | | | | | | | | | | தினசரி |
| எந்த விளைவையும் | | | | | | | | | | | | நடவடிக்கைகளை |
| ஏற்படுத்தவில்லை | | | | | | | | | | | | செய்யவிடாமல் என்னை |
| | | | | | | | | | | | | முழுமையாகத் தடுத்தன |

ஒரு எண்ணை வட்டமிடவும்