

සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න මාලාව

※ භාද්වාහිනී රෝගය පිළිබඳ අවදානම් ඇගයීමක නිවැරදි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා, පරීක්ෂණයට භාජනය වන තැනැත්තා පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු ලබා දිය යුතුය

අවසාන නම		තෝවාසික හැඳුනුම්පත් අංකය.	දුරකථනය	නිවස	
ලබා දී ඇති නම				ජංගම දුරකථනය	
වත්මන් ලිපිනය				ඊමේල් ලිපිනය	
				සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තාවක් ලබා ගත හැකි ක්‍රමය	

※ කරුණාකර පහත දැක්වෙන සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



වෛද්‍ය ඉතිහාසය (රෝග පිළිබඳ ඉතිහාසය, පවුලේ ඉතිහාසය)

1. ඔබට පහත සඳහන් කුමන හෝ රෝගයක් ඇති බවට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් හඳුනාගෙන තිබේද නැතහොත් ඔබ දැනට යම් ඖෂධයක් ලබා ගනිමින් සිටින්නේ ද?

	රෝග විනිශ්චය		ප්‍රතිකාර විකිණීම	
මොලේ ආසාදනය (අංශභාගය)	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
හෘත් ඉන්පාකිහවනය / අධික පපුවේ කැක්කුම	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
අධි රුධිර පීඩනය	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
දියවැඩියාව	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
ඩිස්ලිපිඩෙමියා	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
ටියුබර්කියුලෝසිස්	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
වෙනත්) පිළිකා ඇතුළුව(ඔව්	නැත	ඔව්	නැත

2. ඔබේ පවුලේ යම් තැනැත්තෙක් පහත සඳහන් රෝගයකින් මිය ගොස් තිබේ ද , නැතහොත් එම රෝගය වැළඳී තිබේ ද?

මොලේ ආසාදනය (අංශභාගය)	ඔව්	නැත
හෘත් ඉන්පාකිහවනය / කැක්කුම	ඔව්	නැත
අධි රුධිර පීඩනය	ඔව්	නැත
දියවැඩියාව	ඔව්	නැත
වෙනත්) පිළිකා ඇතුළුව(ඔව්	නැත

3. ඔබ හෙපටයිටිස් B වයිරස ජරනිදේහජනක වාහකයෙක් ද?

- ☐ 1 ඔව් ☐ 2 නැත ☐ 3 අදහස් නොමැත



දුම්පානය සහ ඊ-සිගරට් (වේපිං)

4. ඔබ ඔබගේ ජීවිත කාලය තුළ කෙදිනක හෝ සිගරට් පැකට්5 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක දුම් පානය කර තිබේ ද) දුම්වැට්(100

- ☐ 1 නැත , මම කිසි දිනක දුම් පානය කර නැත. (෪5වන ජර්ශනයට යන්න)
☐ 2 ඔව් , මම දුම් පානය කිරීමට පුරුදුව සිටි නමුත් දැන් එය නවතා ඇත.
 (෪4-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

- 4-1. ඔබ දැන් දුම් පානය කරන්නේද?

<input type="radio"/> 1 මම දුම් පානය කරමි	මුළු අවුරුදු ක්	දිනකට සාමාන්‍ය වශයෙන් සිගරට් ක්	
<input type="radio"/> 2 මම දුම් පානයට පුරුදුව සිටි නමුත් තවදුරටත් දුම් පානය නොකරමි	මුළු අවුරුදු ක්	දිනකට සිගරට් පුරුදුව සිටියෙමි	පානය කිරීමට ඉවත් වූ දින සිට අවුරුදු ක්

5. ඔබ කවදා හෝ ඊ-සිගරට්ටුවක් භාවිතා කර තිබේද (උදා., IQOS, Glo, හෝ Lil)?

- ☐ 1 නැත (෪6 ප්‍රශ්නයට යන්න)
☐ 2 ඔව් (෪5-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

- 5-1. ඔබ දැන් ඊ-සිගරට්ටුව භාවිතා කරන්නේද?

<input type="radio"/> 1 මම දුම් පානය කරමි	මුළු අවුරුදු ක්	දිනකට සාමාන්‍ය වශයෙන් සිගරට් ක්	
<input type="radio"/> 2 මම දුම් පානයට පුරුදුව සිටි නමුත් තවදුරටත් දුම් පානය නොකරමි	මුළු අවුරුදු ක්	දිනකට සිගරට් පුරුදුව සිටියෙමි	පානය කිරීමට ඉවත් වූ දින සිට අවුරුදු ක්

6. ඔබ කවදා හෝ ද්‍රවමය ඊ-සිගරට්ටුව භාවිතා කර තිබේද?

- ☐ 1 නැත
☐ 2 ඔව් (෪6-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

- 6-1. පසුගිය මාසය තුළ ඔබ ඊ-සිගරට්ටුවක් භාවිතා කළේද?

- ☐ 1 නැත ☐ 2 මසකට දින 1 සිට 2 දක්වා
☐ 3 මසකට දින 3 සිට 9 දක්වා ☐ 4 මසකට දින 10 සිට 29 දක්වා
☐ 5 සෑම දිනකම



මත් පැන් පානය

※ පසුගිය වසර තුළ

7. මද්‍යසාර අඩංගු පාන කී වතාවක් පානය කරන්නේද? (එකක් තෝරන්න)

- ☐ 1 () වතාවක් සතියකට ☐ 2 () වතාවක් මාසයකට
☐ 3 () වතාවක් වසරකට ☐ 4 () මා මද්‍යසාර පානය කරන්නේ නැත.

- 7-1. ඔබ මත්පැන් පානය කරන සාමාන්‍ය දිනයක මද්‍යසාර අඩංගු පාන කීයක් පානය කරන්නේද ?

* විදුරු, බෝතල්, කැන්, හෝ සන සෙන්ටිමීටර් යන ඒවායින් එකක් තෝරන්න (ඔබට එකකට වඩා මද්‍යසාර වගර් තේරිය හැකිය; දක්වා නොමැති අනෙකුත් මද්‍යසාර වගර් සඳහා සමාන එකක් තෝරන්න)

මත්පැන් වගර්ය	විදුරුව	බෝතලය	කැන් එක	මිලිලීටර්
සෝපු				
බියර්				
සැර මත්පැන්				
මක්ගියෝලි (රයිස් වයින)				
වයින				

- 7-2. ඔබ එක් දිනකදී කවදා හෝ පානය කර ඇති මද්‍යසාර අඩංගු පාන වැඩිම ප්‍රමාණය කොපමණද?

* විදුරු, බෝතල්, කැන්, හෝ සන සෙන්ටිමීටර් යන ඒවායින් එකක් තෝරන්න (ඔබට එකකට වඩා මද්‍යසාර වගර් තේරිය හැකිය; දක්වා නොමැති අනෙකුත් මද්‍යසාර වගර් සඳහා සමාන එකක් තෝරන්න)

මත්පැන් වගර්ය	විදුරුව	බෝතලය	කැන් එක	මිලිලීටර්
සෝපු				
බියර්				
සැර මත්පැන්				
මක්ගියෝලි (රයිස් වයින)				
වයින				



ව්‍යායාම කිරීම

- 8-1. දැඩි නිව්‍රතාවකින් ඔබ සතියක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (භුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)? () සතියකට දින

* දැඩි නිව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම වලට උදාහරණ > දිවීම, සවායුච්ඡායාම (එරොබික්), වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම, ඉදිකිරීම් කම්කරු වැඩ, පඩිපෙළ දිගේ භාණ්ඩ එසවීම, ආදිය

- 8-2. දැඩි නිව්‍රතාවකින් ඔබ දිනයක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (භුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)? දිනකට () පැය () විනාඩි

- 9-1. මධ්‍යස්ථ නිව්‍රතාවකින් ඔබ සතියක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (සුළු වශයෙන් භුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)? () සතියකට දින

* ප්‍රශ්න අංක 8 සඳහා දැනටමත් ලියූ ව්‍යායාම ඇතුළත් නොකරන්න.
 * මධ්‍යස්ථ නිව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම වලට උදාහරණ > පවර් ඇච්දීම, යුගල ටෙනිස් ක්‍රීඩා, සාමාන්‍ය වේගයකින් බයිසිකල් පැදීම, සැහැල්ලු බඩු එසවීම, පිරිසිදු කිරීම, ආදිය.

- 9-2. මධ්‍යස්ථ නිව්‍රතාවකින් ඔබ දිනයක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (සුළු වශයෙන් භුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)? දිනකට () පැය () විනාඩි

10. පසුගිය සතිය තුළ ඔබ දින කීයක්, පූෂ් අප්, සිට් අප්, ඩම්බෙල් ව්‍යායාම, බර එසවීම හෝ තිරස් දණ්ඩ ව්‍යායාම වැනි බර පුහුණු වීම් සිදු කළේද ? () සතියකට දින