

# कोरोना भाईरस रोग तनाव मापदण्ड

## (The COVID Stress Scales)

तलको टेबुलमा तपाईंले गत एक हप्ताभित्र अनुभव गर्न सक्ने बिभिन्न प्रकारका चिन्ताको अवस्था बारे सोधिएको छ (The following asks about various kinds of worries that you might have experienced *over the past seven days*).

तालिकामा कोभिड-१९ लाई छोटकरीमा भाईरस भनिएको छ (In the following statements, we refer to COVID-19 as "the virus").

नोट: सेल्फ आईसोलेशन भन्नाले अरुबाट स्वयम् लाई भिन्नै राख्नु भन्ने बुझ्नु पर्दछ (Please note: "self-isolation" refers to **voluntary** separation from others).

सि.नं.	विवरण	Not at all बिलकुल छैन	Slightly थोरै	Moderately मध्यम	Very धेरै	Extremely अति धेरै
१	भाईरसले समाउला कि भन्ने कुराले म चिन्तित छु (I am worried about catching the virus)	0	१	२	३	४
२	भाईरसबाट मेरो परिवारलाई सुरक्षित राख्न सकिदैन कि भन्ने कुराले म चिन्तित छु (I am worried that I can't keep my family safe from the virus)	0	१	२	३	४
३	हाम्रो देशमा विद्यमान स्वास्थ्य सेवा प्रणालीले मेरा आफन्तजनलाई सुरक्षित गर्न सक्दैन कि भन्ने कुराले म चिन्तित छु (I am worried that our healthcare system won't be able to protect my loved ones)	0	१	२	३	४
४	हाम्रो स्वास्थ्य सेवा प्रणालीले मलाई भाईरसबाट सुरक्षित राख्न सक्दैन कि भन्ने कुराले म चिन्तित छु (I am worried that our healthcare system is unable to keep me safe from the virus)	0	१	२	३	४
५	भाईरसबाट सुरक्षित राख्न आधारभुत सरसफाई (जस्तै: हात धुनु) पर्याप्त हैन भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that basic hygiene (e.g., hand washing) is not enough to keep me safe from the virus)	0	१	२	३	४
६	भाईरसबाट सुरक्षित हुनको लागि सामाजिक दुरी कायम राख्नु पर्याप्त होईन भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that social distancing is not enough to keep me safe from the virus)	0	१	२	३	४
७	बजारमा खाद्यान्न सकिन्छ कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about grocery stores running out of food)	0	१	२	३	४
८	बजारका पसलहरु बन्द हुन्छन कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that grocery stores will close down)	0	१	२	३	४
९	बजारमा सरसफाई एवम् संक्रमणमुक्त पार्ने सामग्री सकिन्छ कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about grocery stores running out of cleaning or disinfectant supplies)	0	१	२	३	४
१०	बजारमा रुघा वा चिसोको औषधी पाईदैन कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about grocery stores running out of cold or flu remedies)	0	१	२	३	४

११	पसलमा खाने पानी किन्न नपाईने हो कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about grocery stores running out of water)	0	१	२	३	४
१२	औषधी पसलमा औषधी नपाईने हो कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about pharmacies running out of prescription medicines)	0	१	२	३	४
१३	विदेशबाट आएकाहरूले भाईरस सार्ने भए भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु I am worried that foreigners are spreading the virus in my country	0	१	२	३	४
१४	विदेशी खानेकुरा पाईने रेष्टुराँमा गयो भने भाईरस सर्ला कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु If I went to a restaurant that specialized in foreign foods, I'd be worried about catching the virus	0	१	२	३	४
१५	कुनै विदेशीसँग सम्पर्कमा आउन नपरोस भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु, किनकि तिनीहरूमा भाईरस संक्रमण भएको हुन सक्छ (I am worried about coming into contact with foreigners because they might have the virus)	0	१	२	३	४
१६	यदी मैले कुनै विदेशबाट आएका व्यक्तिलाई भेटे भने ऊनीहरूबाट भाईरस सर्न सक्छ भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु If I met a person from a foreign country, I'd be worried that they might have the virus	0	१	२	३	४
१७	विदेशबाट आएकाहरूसँग एउटै लिफ्टमा सवार हुँदा तिनीहरू भाईरस संक्रमित छन् कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु If I was in an elevator with a group of foreigners, I'd be worried that they're infected with the virus	0	१	२	३	४
१८	विदेशबाट आएकाले सरसफाईमा हामीले जति ध्यान नदिने हुनाले हामीलाई भाईरस सारिदिन्छन कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु I am worried that foreigners are spreading the virus because they're not as clean as we are	0	१	२	३	४
१९	सार्वजनिक स्थानमा कुनै वस्तु (ढोकाको ह्याण्डल, डण्डी) छुँदा मलाई भाईरस सर्ला कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that if I touched something in a public space (e.g., handrail, door handle), I would catch the virus)	0	१	२	३	४
२०	यदि कसैले मेरो नजीक खोक्यो वा हाच्छरूँ ग-यो भने भाईरस स-यो कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that if someone coughed or sneezed near me, I would catch the virus)	0	१	२	३	४
२१	मेरा वरपरका मानिसहरूले मलाई भाईरस सार्लान कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that people around me will infect me with the virus)	0	१	२	३	४

२२	रकम आदान प्रदान गर्दा खुद्रा पैसा लिनुपर्दा भाईरस सर्ला कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried about taking change in cash transactions)	०	१	२	३	४
२३	पैसा वा ए टि एम मेशीन चलाउँदा मलाई भाईरसले समाउँछ कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that I might catch the virus from handling money or using a debit machine)	०	१	२	३	४
२४	मलाई आउने चिठी पत्र हुलाकीबाट संक्रमित भए कि भन्ने कुराले म चिन्तित हुन्छु (I am worried that my mail has been contaminated by mail handlers)	०	१	२	३	४

कृपया तलका प्रत्येक भनाई पढ्नुहोस र विगत सात दिनमा तपाईंले देहायका समस्या कति मात्रामा अनुभव गर्नुभयो खुलाईदिनुहोस (Please read each statement and indicate how frequently you have experienced each problem during the Seven days).

२५	कोरोना भाईरसको बारेमा सोच आईरहनाले मलाई एकत्रित हुन कठीन हुन्छ (I had trouble concentrating because I kept thinking about the virus)	०	१	२	३	४
२६	मैले नचाहँदा नचाहँदै पनि दिमागमा कोरोना सम्बन्धी बिभिन्न किसिमका ध्यान भंग गर्ने खाले चित्रहरु आउँछन (Disturbing mental images about the virus popped into my mind against my will)	०	१	२	३	४
२७	भाईरस वारेमा चिन्ता लिईरहने हुनाले म राम्ररी निदाउन सक्दिनँ (I had trouble sleeping because I worried about the virus)	०	१	२	३	४
२८	विना कुनै कारण मलाई भाईरसको बारेमा अनावश्यक सोच आउँछ (I thought about the virus when I didn't mean to)	०	१	२	३	४
२९	भाईरसको सोचले मलाई पसिना आउने वा मुटु धड्कने जस्ता शारीरिक प्रतिक्रिया उत्पन्न गराउँछ (Reminders of the virus caused me to have physical reactions, such as sweating or a pounding heart)	०	१	२	३	४
३०	भाईरस सम्बन्धी नराम्रा सपना देख्ने गरेको छु (I had bad dreams about the virus)	०	१	२	३	४

The following items ask about checking behaviours. During the past seven days, how much have you done the following because of concerns about COVID-19?

३१	ईण्टरनेटमा कोरोना रोग उपचार सामग्रीको खोजी गर्नु (Searched the Internet for treatments for COVID-19)	०	१	२	३	४
३२	कोरोना रोगका बारेमा स्वास्थ्य पेशासँग सम्बन्धित (जस्तै: डाक्टर, फर्मासिष्ट) हरूसँग जानकारी माग्नु (Asking health professionals (e.g., doctors or pharmacists) for advice about COVID-19)	०	१	२	३	४
३३	कोरोना रोग सम्बन्धी यु-ट्युबमा भिडियोहरु हेर्नु (YouTube videos about COVID-19)	०	१	२	३	४
३४	तपाईंको आफ्नो शरीरमा भाइरस संक्रमणका लक्षणहरु	०	१	२	३	४

	जाँचिरहनु (जस्तै: तापक्रम लिनु) (Checking your own body for signs of infection (e.g., taking your temperature))					
३५	साथी संगति र परीवारजनबाट कोरोना रोग सम्बन्धि आश्वासनको अपेक्षा राख्नु (Seeking reassurance from friends or family about COVID-19)	०	१	२	३	४
३६	सामाजिक सञ्जालमा प्रेषित कोरोना रोगसँग सम्बन्धित सामग्रीहरू (Social media posts concerning COVID-19)	०	१	२	३	४

प्राप्त (Found in): Taylor, S., Landry, C.A., Paluszek, M.M., Fergus, T.A., McKay, D. & Asmundson, G.J.G. (2020) Development and initial validation of the COVID Stress Scales. Journal of Anxiety Disorders. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232

**प्राप्त गरेको अंक (Scoring):**

खतरा उपमापन (Danger subscale):

सामाजिक आर्थिक परिणाम उपमापन (Socio-economic consequences subscale):

जेनोफोबिया उपमापन (Xenophobia subscale):

संरमण उपमापन (Contamination subscale):

घातपूर्ण तनाव उपमापन (Traumatic Stress subscale):

बाध्यकारी जाँच उपमापन (Compulsive checking subscale):

**जम्मा (Total):**

१-६ नं. सम्मको जोड (Add scores for items 1-6)

७-१२ नं. सम्मको जोड (Add scores for items 7-12)

१३- १८ नं. सम्मको जोड (Add scores for items 13-18)

१९-२४ नं. सम्मको जोड (Add scores for items 19-24)

२५-३० नं. सम्मको जोड (Add scores for items 25-30)

३१-३६ नं. सम्मको जोड (Add scores for items 31-36)

Prepared by:

**DySP Dr. Bibek Rajbhandari**  
MDGP, NMC 9855  
Emergency Incharge  
(Nepal Police Hospital)  
brbhandari@nepalpolice.gov.np