

## Tagalog COVID Stress Scales

Ang COVID Stress Scales ay sumusukat sa stress na dulot ng pandemyang COVID-19. Pakibása ang mga pahayag at lagyan ng tsek ang puntos na naglalarawan sa iyong karanasan. Ang pasgsukat ng pagmamarka ay ang sumusunod:

0: Hindi kailanman, 1: Bihira, 2: Paminsan-minsan, 3: Madalas, 4: Palagi/Paulit-ulit

1. Nag-aalala akong mahawahan ng virus
2. Nag-aalala akong hindi ko mapanatiling ligtas ang aking pamilya mula sa virus
3. Nag-aalala akong hindi kayánin ng ating health care system na protektahan ang aking mga mahal sa búhay
4. Nag-aalala akong hindi kayánin ng ating healthcare system na mapanatili akong ligtas mula sa virus
5. Nag-aalala akong ang pangunahing pangangalaga sa kalinisan (e.g., paghuhugas ng kamay) ay hindi sapat upang maprotektahan ako mula sa virus
6. Nag-aalala akong hindi sapat ang social distancing upang maprotektahan ako mula sa virus
7. Nag-aalala akong maubusan ng suplay ng pagkain ang mga groseri
8. Nag-aalala akong baka magsara ang mga groseri
9. Nag-aalala akong maubusan ng suplay ng panlinis o disinfectant ang mga groseri
10. Nag-aalala akong maubusan ng gamot sa sipon o trangkaso ang mga groseri
11. Nag-aalala akong maubusan ng tubig ang mga groseri
12. Nag-aalala akong maubusan ng mga inireresetang gamot ang mga botika
13. Nag-aalala akong ikinakalat ng mga banyaga ang virus sa aking bansa

14. Kapag nagpunta ako sa kaináng ang espesyalidad ay mga pagkaing banyaga, mag-aalala akong makakuha ng virus
15. Nag-aalala akong makihalubilo sa mga banyaga dahil baká mayroon silang virus
16. Kung may nakasalamuha akong gáling sa ibang bansa, mag-aalala akong baká mayroon siláng virus
17. Kapag nasa loob ako ng elevaotr na may grupo ng mga banyaga, mag-aalala akong baka nahawa silá ng virus
18. Nag-aalala akong lahat ng banyaga ay nagkakat ng virus dahil hindi silá kasinlinis natin
19. Nag-aalala ako na kung may nahawakan akong bagay sa isang publikong lugar (e.g. handrail, pihitan ng pintuan), magkakaroon ako ng virus
20. Nag-aalala ako na kung may umubo o bumahing malapit sa akin, magkakaroon ako ng virus
21. Nag-aalala akong hahawahan ako virus ng mga táong nakapaligid sa akin
22. Nag-aalala ako sa pagtanggap ng mga sukli sa mga transaksiyong cash
23. Nag-aalala akong maaari magkaroon ako ng virus mula sa paghawak ng pera o paggamit ng debit machine
24. Nag-aalala akong ang aking mga tinatanggap na liham ay nakontamina na ng mga kartero
25. Nahihirapan ako sa konsentrasyon dahil lagi kong naiisip ang tungkol sa virus
26. Pumapasok sa isip ko ang mga nakababahalang imahen tungkol sa virus nang labag sa aking kagustuhan
27. Nahihirapan akong makatulog dahil sa pag-aalala ko tungkol sa virus
28. Naiisip ko ang virus kahit na hindi ko sinadya

29. Ang mga paalala tungkol sa virus ay nagdudulot sa aking ng mga pisikal na reaksiyon,  
gaya ng pagpapawis o mabilis na pagtibok ng puso
30. Nagkakaroon ako ng masasamang panaginip tungkol sa virus
31. Naghanap sa internet ng mga paraan ng paggamot sa COVID-19
32. Paghingi sa mga propeysonal sa kalusugan (e.g., doktor, pharmacist) ng mga payo hinggil  
sa COVID-19
33. Mga YouTube video tungkol sa COVID-19
34. Pagsusuri sa sariling katawan para sa mga tanda ng pagkahawa (e.g. pagkuha ng  
temperatura)
35. Paghahanap ng kapanatagan mula sa mga kaibigan o pamilya kaugnay sa COVID-19
36. Mga social media post na may kinalaman sa COVID-19