

COVID STRESS SCALE

Translated by Wajeeha Tahir & Adnan Adil

Sr No.	Back Translation	Urdu Translation
1	I am worried about catching the virus.	میں وائرس سے متاثر ہونے کے متعلق فکر مند ہوں۔
2	I am worried that I can't keep my family safe from the virus	میں فکر مند ہوں کہ میں اپنے خاندان کو وائرس سے محفوظ نہیں رکھ سکتا / سکتی۔
3	I am worried that our health system is not able to protect my loved ones (From the virus).	میں پریشان ہوں کہ ہمارا نظام صحت میرے پیاروں کو (وائرس سے) محفوظ رکھنے کے قابل نہیں ہے۔
4	I am worried that our health system is not able to protect me from the virus.	میں پریشان ہوں کہ ہمارا نظام صحت مجھے وائرس سے بچانے کے قابل نہیں ہے۔
5	I am worried that basic hygiene (such as hand washing) is not able protect me from the virus.	میں پریشان ہوں کہ بنیادی حفظان صحت (جیسا کہ ہاتھ دھونا) مجھے وائرس سے محفوظ رکھنے کے قابل نہیں۔
6	I worried that just social distancing is not enough to keep me safe from the virus.	میں پریشان ہوں کہ مجھے اس وائرس سے محفوظ رکھنے کیلئے سماجی فاصلہ کافی نہیں۔
7	I am worried the food materials are running out from groceries shops.	میں پریشان ہوں کہ کھانے پینے کی اشیاء کیلئے کیلئے سامان کی دوکانوں سے ختم ہو رہی ہیں۔
8	I am worried the grocery stores will closed.	میں پریشان ہوں کہ کھانے پینے کی اشیاء کی دوکانیں بند ہو جائیں گی۔
9	I am concerned about the run out of hygiene and disinfection materials from grocery stores.	میں کیلئے کیلئے دوکانوں سے صفائی ستھرائی اور جراثیم کش مواد کے ختم ہونے کے خیال سے فکر مند ہوں۔
10	I am concerned about that grocery store will run out of cold and flu supplies.	میں فکر مند ہوں کہ کیلئے کیلئے دوکانوں سے سردی، آنفلوئنزا اور زکام سے بچاؤ کا سامان ختم ہو جائے گا۔
11	I am worried that grocery store will run out of water.	میں فکر مند ہوں کہ کیلئے کیلئے دوکانوں سے پانی ختم ہو جائے گا۔
12	I am worried that the prescribed medicine by doctor will be run out from the pharmacy.	میں پریشان ہوں کہ فارمیسی میں سے ڈاکٹروں کی لکھی ہوئی ادویات ختم ہو جائیں گی۔
13	I am worried that foreigners are spreading the virus in my country.	میں پریشان ہوں کہ غیر ملکی میرے ملک میں وائرس پھیلا رہے ہیں۔
14	If I go to a restaurant which serves international food than I'll get worried about being caught by the virus.	اگر میں کسی ریستوران / ہوٹل میں جاؤں جو غیر ملکی کھانے کیلئے مخصوص ہو تو میں پریشان ہو جاؤں گا کہ میں اس وائرس کا شکار ہو گیا ہوں۔

15	I am worried about having a relationship with a foreigner because they might have the virus.	میں کسی غیر ملکی کے ساتھ تعلق کے خیال سے فکر مند ہوں کہ کہیں وہ وائرس میں مبتلا نہ ہو۔
16	If I met a person from another country, I would be worried that they might not have the virus.	اگر میں کسی دوسرے ملک کے شخص سے ملوں تو میں پریشان ہوں گا کہ کہیں ان میں وائرس نہ ہو۔
17	If I am with a group of foreigners in an elevator, I would worry they might be infected with the virus.	اگر میں کسی لفٹ میں غیر ملکیوں کے گروہ کے ساتھ ہوں تو میں پریشان ہوں گا کہ کہیں وہ وائرس سے متاثر نہ ہوں۔
18	I'm worried that foreigners are spreading this virus because they are not that clean as we are.	مجھے پریشانی ہوتی ہے کہ غیر ملکی اس وائرس کو پھیلا رہے ہیں کیونکہ وہ اتنے صاف نہیں جتنے کہ ہم۔
19	I worry that if I touch a public place (outside the house) such as (door knob etc) I will get infected with this virus.	مجھے پریشانی ہوتی ہے کہ اگر میں نے عوامی جگہ (گھر سے باہر) کسی جگہ کو چھو لیا جیسا کہ (دروازے کی نوب وغیرہ) تو میں اس وائرس کا شکار ہو جاؤں گا۔
20	If someone coughs or sneezes at me, I am worried I'll get the virus.	اگر کوئی میرے نزدیک کھانے یا جھینکے تو میں پریشان ہوتا ہوں کہ میں اس وائرس کا شکار ہو جاؤں گا۔
21	I am worried that people around me will infect me with the virus.	میں پریشان رہتا ہوں کہ میرے ارد گرد کے لوگ مجھے وائرس سے متاثر کر دیں گے۔
22	I am worried about cash transaction.	میں نقد رقم کے لین دین کے متعلق پریشان ہوں۔
23	I am worried that I may get infected with the virus through money transaction or using atm machine.	میں پریشان ہوں کہ رقم کے لین دین کے ذریعے یا ایے ٹی ایم مشین کے استعمال سے وائرس کا شکار ہو سکتا ہوں۔
24	I am worried that my mail is getting contaminated by people hands.	میں پریشان رہتا ہوں کہ میری ڈاک لوگوں کے ہاتھوں کی وجہ سے آلودہ ہو رہے ہیں۔
25	I had a hard time concentrating because I kept thinking about virus.	مجھے توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آئی کیونکہ میں وائرس کے بارے میں سوچتا چلا گیا۔
26	Anxious thoughts about the virus kept popping up in my mind against my will.	وائرس سے متعلق پریشان کن خیالات میری مرضی کے خلاف میرے ذہن میں ابھرتے رہے۔
27	I had trouble sleeping because of the virus.	مجھے وائرس کے باعث پریشانی کی وجہ سے سونے میں دقت پیش آئی۔
28	I thought about the virus when I didn't want to think.	میں وائرس کے بارے میں نہ بھی سوچنا چاہوں پھر بھی سوچتا ہوں۔
29	Due to the thought of virus my physical reaction has been affected like sweating/ pounding the heart.	وائرس کے خیال سے میرے جسمانی ردِ اعمال متاثر ہوئے ہیں مثلاً پسینا آنا یا دل کا ڈوبنا۔
30	I had nightmares about the virus.	وائرس کے متعلق مجھے بڑے خواب آئے۔

31	I scrolled the internet about covid-19.	میں نے COVID-19 کے بارے میں انٹرنیٹ کھنگالا۔
32	I asked health professionals (such as a doctor or pharmacist) about covid-19	میں نے COVID-19 کے بارے میں شعبہ صحت سے تعلق رکھنے والے ماہرین (جیسا کہ ڈاکٹر یا فارماسٹ) سے پوچھا۔
33	I watched videos on YouTube about covid-19	میں نے COVID-19 کے بارے میں یوٹیوب پر ویڈیوز دیکھی۔
34	Examine my body for signs of infection (such as checking body temperature).	انفیکشن کی علامات کو دیکھنے کیلئے اپنے جسم کا معائنہ کیا (جیسا کہ اپنا درجہ حرارت دیکھنا)۔
35	Seeking reassurance about covid-19 from friends and relatives.	دوستوں اور رشتے داروں سے COVID-19 کے بارے میں یقین دہانی / تصدیق کراتا رہا۔
36	Viewed posts related to covid-19 on social media.	سوشل میڈیا پر COVID-19 سے متعلق پوسٹیں دیکھی۔