**ماذا فعلت/ تفعل خلال جائحة الكورونا/ كوفيد-١٩؟ (ضع علامة على كل ما ينطبق)**

* لم أجري أي تغييرات في حياتي أو سلوكي
* التباعد الجسدي (بمعنى تقليل الاتصال الجسدي مع أشخاص آخرين في الأماكن العامة أو العمل أو المدرسة من خلال تجنب المجموعات الكبيرة والاحتفاظ بمسافة من 3 الى ٦ أقدام بينك وبين الآخرين)
* العزل الذاتي (على سبيل المثال، لأنك كنت مريضًا، أو تعرضت لفيروس كورونا المستجد وانفصلت عن الآخرين لتحمي الآخرين من انتقال العدوى لهم)
* رعاية أحد أفراد الأسرة في داخل المنزل
* العمل من المنزل
* لا أعمل
* تغيير في استخدام خدمات الرعاية الصحية (في حالة التغيير، هل كان هذا بالزيادة أو النقصان؟)
* متابعة التغطية الإعلامية المتعلقة بـكوفيد-١٩(على سبيل المثال، مشاهدة أو قراءة الأخبار، متابعة تغطية وسائل التواصل الاجتماعي، وما إلى ذلك)
* تغيير في خطط السفر مثل إلغاء خطط السفر، جدولة المزيد من خطط السفر/ تحديد المزيد من خطط السفر، أخرى (يرجى التحديد)

**ما مدى تأثير كوفيد-١٩ على حياتك اليومية؟**

* أثر الى ابعد حد
* كثيرًا جدًا
* كثيرًا
* قليلا
* لم يؤثر على الإطلاق
* لا اجابة

**أي مما يلي تواجهه خلال فترة كوفيد-١٩؟** (ضع علامة على كل ما ينطبق)

* لقد تم تشخيصي بـ كوفيد-١٩
* خائف من الإصابة ب كوفيد-١٩
* الخوف من نقل كوفيد-١٩ لشخص آخر
* القلق بشأن أشخاص آخرين (الأصدقاء والعائلة الزوج/ة، وما إلى ذلك)
* وصمة العار أو التمييز من أشخاص آخرين (على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعاملونك بشكل مختلف بسبب هويتك أو أن لديك أعراض المرض أو عوامل أخرى تتعلق بـكوفيد-١٩)
* خسائر مالية بسبب فقدان الوظيفة أو الاستغناء عني، خسارة الأجور أو أجور مخفضة، خسارة الاستثمار أو مدخرات التقاعد، الإلغاءات المتعلقة بالسفر والتي لم يتم تعويضها، أخرى (يرجى التحديد)
* الإحباط أو الملل
* صعوبة سداد ثمن الاحتياجات الأساسية، بما في ذلك الطعام والملابس والمأوى والكهرباء والمرافق العامة وما إلى ذلك
* القلق
* الاكتئاب
* تغير في نمط النوم (النوم أكثر أو أقل أو تغييرات أخرى عن المعتاد)
* تغيير في استخدام التبغ أو تعاطي الكحول
* تغيير في النشاط الجنسي
* الشعور بالوحدة
* الارتباك حول ما هو كوفيد-١٩، وكيفية منعه، أو الحاجة للتباعد الاجتماعي / العزلة / الحجر الصحي
* الشعور بأنني أساهم في النفع العام من خلال وقاية نفسي أو الآخرين من الإصابة ب كوفيد-١٩
* عدم الحصول على ما يكفي من الدعم العاطفي أو الاجتماعي من العائلة أو الأصدقاء أو الشركاء أو الطبيب، أو اشخاص اخرين
* عدم الحصول على الدعم المالي الكافي من العائلة أو الأصدقاء أو الشركاء أو المنظمات أو شخص آخر
* صعوبات أو تحديات أخرى (نود أن نعرف المزيد. من فضلك شاركنا بما لديك...)

Pandemic Stress Index (Arabic)

Translation Prepared By: Dr Dina Youssef, Prof Maha El Tantawi and Dr Nourhan M Aly of Alexandria University, Alexandria, Egypt