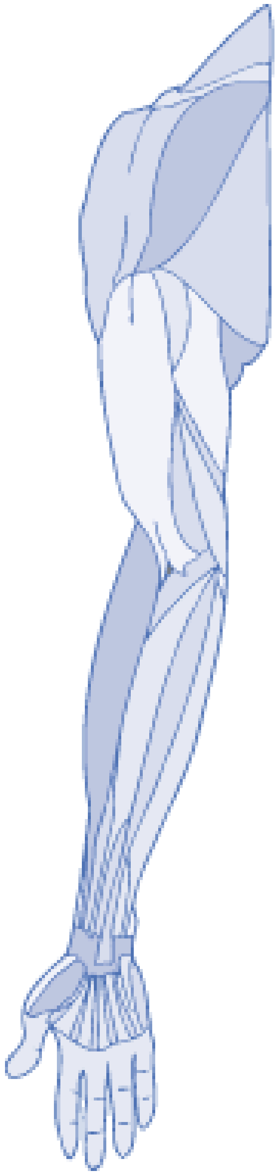
ÀÌLERA NÍ APÁ, ÈJÌKÁ ÀTI ỌWỌ́

Eyi ni

DASH



ÌTỌ́NISỌ́NÀ

Ìwé ìwádìí yìí ń bèèrè nípa ààmì/àpẹẹrẹ pẹ̀lú agbára tí o ní láti lè ṣe àwọn iṣẹ́ kọ̀ọ̀kan

Jọ̀wọ́ dáhùn gbogbo ìbéèrè náà lórí bí ìlera rẹ tí rí ní ọ̀sẹ̀ tí ó kọjá nípa yíyí òdo sí nọ́ḿbà tí ó ṣe kòngẹ́ (tí ó bá yẹ) re.

Bí ìwọ kò bá ní ànfààní láti ṣe iṣẹ́ kankan ni ọ̀sẹ̀ tó kọjá, jọ̀wọ́ mú ìdáhùn tí ó tọ́ lórí ohun tí ó yẹ ki ó jẹ́ èyí tí ó tọ̀nà jùlọ.

Kì í ṣe apá, èjìká tàbí ọwọ́ ti ó bá lò láti fi ṣiṣẹ́ ló ṣe pàtàkì. Jọ̀wọ́ dáhùn bi ipá rẹ bá ṣe ká a láì náání bi o ti ṣe àwọn nnkan náà.

Yoruba translation courtesy of Dr. Adesola Odole, University of Ibadan, Ibadan, Nigeria – http://www.dash.iwh.on.ca/available-translations

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved

ÀÌLERA NÍ APÁ, ÈJÌKÁ ÀTI ỌWỌ́

Jọ̀wọ́ ṣe òdìwọ̀n ipá rẹ láti ṣe àwọn ìṣẹ́ wọ̀nyí ní ọ̀sẹ̀ tí ó kọjá nípa yíyí òdo sí ìdáhùn ti ó tọ̀nà

		Kò sí ìṣòro rárá	Ìṣòro díẹ̀	Ìṣòro tí ó ṣe é faradà	Ìṣòro púpọ̀	Àìlesé
1	Ṣí ìdérí ìgò bótù tí a dé pa	1	2	3	4	5
2	Kọ ìwé	1	2	3	4	5
3	Yí kọ́kọ́rọ́	1	2	3	4	5
4	Dá iná oúnjẹ	1	2	3	4	5
5	Fi owó taari ìlèkùn to gbopon si	1	2	3	4	5
6	Fi nnkan sí orí pẹpẹ tí ó ga ju orí rẹ̀ lọ	1	2	3	4	5
7	Ṣe iṣẹ́ ilé tí o lagbára bìí pipọn omi nínú kọnga, fífọ ilẹ̀	1	2	3	4	5
8	Se isé oko nínú àgbàlá re	1	2	3	4	5
9	Tẹ́ bẹ́ẹ̀dì/ìbùsùn	1	2	3	4	5
10	Gbé àpò tí o ti raja sínú rẹ̀	1	2	3	4	5
11	Gbé kẹ́ẹ̀gì lítà mẹẹrin ti o kùn fún omi	1	2	3	4	5
12	Pààrọ̀ iná bọ́ọ̀bù tí ó wà ní òkè	1	2	3	4	5
13	Fọ irun orí rẹ̀ tàbí fi ẹ̀rọ ìgbẹrun gbẹ irun orí rẹ	1	2	3	4	5
14	Fọ ẹ̀yin rẹ	1	2	3	4	5
15	Wọ aṣọ òtútù alatorunwo	1	2	3	4	5
16	Lo ọ̀bẹ láti fi gé oúnjẹ	1	2	3	4	5
17	Eré ìgbà fẹ́ tí kò lagbára púpọ̀ (bì í káàdì títa, aṣọ híhun)	1	2	3	4	5
18	Eré ìgbà fẹ́ tí ó lè fa kí nnkan gbà ní ọwọ́ tàbí kí ó fi tagbára tagbára fi ọwọ́ apá àti èjìká ṣe é (bíi eré ẹlẹ́yin orí tábílì kí/kàn nnkan mọ́lẹ̀, abbl)	1	2	3	4	5
19	Eré ìgbafẹ́ èyí tó mú lílo ọwọ́ rẹ̀ pẹ̀lú òmìnira (bíi gbigba bóòlù oniye koja àwon jiju bóòlù pelebe si ara eni)	1	2	3	4	5
20	Wa ọ́kọ̀ kiri (lo láti ibì kan dé ibi kejì	1	2	3	4	5
21	Eré ìbálòpọ̀	1	2	3	4	5

ÀÌLERA NÍ APÁ, ÈJÌKÁ ÀTI ỌWỌ́

		Rárá	Ó wà níwọ̀n	Ó ṣe é faradà	Ó pọ̀ díẹ̀	Kojá ààlà
22	Ní ààrin ọ̀sẹ̀ tó kọjá, báwo ni ìṣòro apá, èjìká àti ọwọ́ rẹ ṣe nípá lórí àwọn ojúṣe rẹ? (yí òdo sí ònkà tí ó bá a mu)	1	2	3	4	5
		Kò díwọ́	Ó diwọ́ díẹ̀	Didiwọ́	Ó diwọ́	Kò ṣe é ṣe
23	Láàrín ọ̀sẹ̀ tó kọjá n jẹ́ o rí ìdíwọ́ lẹ́nu iṣẹ́ òòjọ́ rẹ̀ tàbí àwọn akitiyan ojoojúmọ́ tí o máa ń ṣe nítorí àìlera apá, èjìká tàbí ọwọ́ rẹ (yí òdo sí ònkà tí ó bá a mu)	1	2	3	4	5

Ṣe òdìwọ̀n bí àwọn àmì àìlèra tí o rí ṣe pọ̀ tó ní ọ̀sẹ̀ tó kọjá (yí òdo sí ònkà tí o bá mú)

		Rárá	Díẹ̀	Ó ṣe é faradà	Ó pọ̀	Ó pọ̀ gan-an
24	Ìrora apá, èjìká tàbí ọwọ́	1	2	3	4	5
25	Ìrora apá, èjìká tàbí ọwọ́ nígbà tí ó ṣe àwọn iṣẹ́ kan pàtó/nnkan pàtó	1	2	3	4	5
26	Níní ìmò□lára gígún ni bí abẹ́rẹ́ ní apá, èjìká tàbí ọwọ́ rẹ̀	1	2	3	4	5
27	Àìlókun ní apá, èjìká tàbí ọwọ́	1	2	3	4	5
28	Àìlèká tàbí na apá, èjìká tàbí ọwọ́	1	2	3	4	5
		Kò sí ìṣòro rárá	Ìṣòro díẹ̀	Ìṣòro tí ó ṣe é faradà	Ìṣòro pọ̀ sì	Ìṣòro pọ to bẹ́ẹ̀ gẹ ti n ko le sùn rárá
29	Ní ọ̀sẹ̀ tó kọjá báwo ní ìṣòro tí o ní ṣe tó láti rí oorun sùn látàrí ìrora apá, èjìká tàbí ọwọ́ (yí òdo sí ònkà tí ó bá a mu)	1	2	3	4	5
		Mi o fara mọ̀ rárá	Mi o fa ara mọ̀	Mi o fara mọ̀ Kankan	Mo fara mọ́	Mo fara mọ gan-gan
30	Mo wòye pe n kò kájúwọ̀n tó, n kò ní ìgbàgbọ́ nínú ara mi látàrí ìrora apá, èjìká tàbí ìrora owó mi	1	2	3	4	5

Ìgbéléwọ̀n àìlera apá, èjìká àti ọwọ́

= [(àpapọ̀ iye ìdáhùn)-1] x 25, níbi tí 'n'jẹ́ àpapọ̀ iye ìdáhùn
n

A kò ní lè ṣe ìgbéléwọ̀n àìlera apá, èjìká àti ọwọ́ tí a bá abani rí ju ìbéèrè mẹ́ta tí a kò dáhùn lọ.

ÀÌLERA NÍ APÁ, ÈJÌKÁ ÀTI ỌWỌ́

ÌPÍN ISẸ́ [TÍ O NÍ Í SE PÈLÚ ISÉ TI A N SE] [O LÈ DÁHÙN ÌPÍN YÌÍ TÍ ÒÓ BÁ FÉ].

Àwọn ìbéèrè wọ̀nyí wà láti ṣèbéèrè lórí ipa tí apá, èjìká tàbí ọwọ́ tó ń dùn ọ́ kó lórí bí ó ti n ṣe iṣẹ́ rẹ̀. (Isé inú ilé náà wà níbẹ̀ bí ó bá jẹ́ pé ohun pato tí ò ń ṣe nìyẹn).

Jọ̀wọ́ sọ irú iṣẹ́ tí ò ń ṣe __________

☐ N ò ṣiṣẹ́ Kankan (o lè fi ìpín iṣẹ́ yìí sílẹ̀)

Jọ̀wọ́ yí òdo sí ònkà ti ó ṣàfihàn ìlera ẹ̀yà ara rẹ ní ọ̀sẹ̀ tó kọjá. N jẹ́ oní ìṣòro kankan nípa:

		Kò sí ìṣòro rárá	Ìṣòro díẹ̀	Ìṣòro ti ó ṣe é faradà	Ìṣòro púpọ̀	Kò ṣe é ṣe
1	Lílo àwọn ọ̀nà tí o ti máa ń gbà láti ṣiṣẹ́ rẹ?	1	2	3	4	5
2	Ṣíṣe àwọn iṣẹ́ tí ó máa ń ṣe tẹ́lẹ̀ nítorí ti apá, èjìká tàbí ọwọ́ tí ó ń dùn ọ́?	1	2	3	4	5
3	Ṣíṣe àwọn iṣẹ́ rẹ̀ bó ti wù ọ́?	1	2	3	4	5
4	Lílo àkókò tí o máa ń lò tẹ́lẹ̀ fún àwọn iṣẹ́ rẹ	1	2	3	4	5

ÌPÍN ERÉ ÌDÁRAYÁ/LÍLO OHUN ÈLÒ ORIN

Àwọn ìbéèrè wọ̀nyí ní í ṣe pẹ̀lú ipa tí apá, èjìká tàbí ọwọ́ tó ń dùn ọ́ kó lórí bí ó ṣe ń lo àwọn ohun èlò orin tàbí ṣíṣe eré ìdárayá tàbí méjéèjì. Bí ó bá ń ṣe ju eré ìdárayá kan tàbí lílò ju ohun èlò orin kan lọ (tàbí ò ń ṣe méjéèjì). Jọ̀wọ́ dáhùn lórí ìṣe tí ó ṣe pàtàkì sí ọ jùlọ.

Jọ̀wọ́ ṣe àfihàn eré ìdárayá tàbí ohun èlò orin tó ṣe pàtàkì sí ọ jùlọ

☐ N kì í ṣe eré ìdárayá tàbí ohun èlò orin rárá (o lè fi ìpín yìí sílẹ̀).

Jọ̀wọ́ yí òdo sí ònkà tí ó ṣe àpèjúwe dáradára jùlọ nípa agbára à ti ṣiṣẹ́ rẹ ní ọ̀sẹ̀ tó kọjá. N jẹ́ o ní ìṣòro kankan nípa:

		Kò sí ìṣòro	Ìṣòro díẹ̀	Ìṣòro ti ó ṣe é faradà	Ìṣòro púpọ̀	Kò ṣe é ṣe
1	Lílo àwọn ọ̀nà ètè tí o ti máa ń lò fún eré ìdárayá tí ò ń ṣe tàbí ohun èlò orin?	1	2	3	4	5
2	Lílo ohun èlò orin tàbí ṣíṣe eré ìdárayá nítorí apá, èjìká tàbí ọwọ́ tí ó ń ro ọ́	1	2	3	4	5
3	Lílo ohun èlò orin rẹ tàbí ṣíṣé eré ìdárayá rẹ gẹ́gẹ́ bí ó ti wù ọ?	1	2	3	4	5
4	Lílo àkókò tí o ti máa ń lò tẹ́lẹ̀ lórí gbígbáradì tàbí lílo ohun èlò orin rẹ tàbí ṣíṣe eré ìdárayá	1	2	3	4	5

Sísírò ìgbéléwọ̀n àìlera ìpín iṣẹ́ tí kò pọn dandan:
Ṣe àròpọ̀ gbogbo èyí tí a yàn fún ìdáhùn kọ̀ọkan.
Pín in sí mẹ́rin (iye àwọn nnkan) yọ ìkun kúrọ̀, sọ ọ́ di púpọ̀ pẹ̀lú márùn-úndínlọ́gbọ̀n.
Ìpín iṣẹ́ tí kò pọn dandan tí a ṣírò ni a <u>kò</u> ní lè kà bí ohunkóhun bá yọ sọnù

© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved