

Eyi ni

KÚWÍKÍ DASH

ÀBÁJÁDE ÒDIWÒN

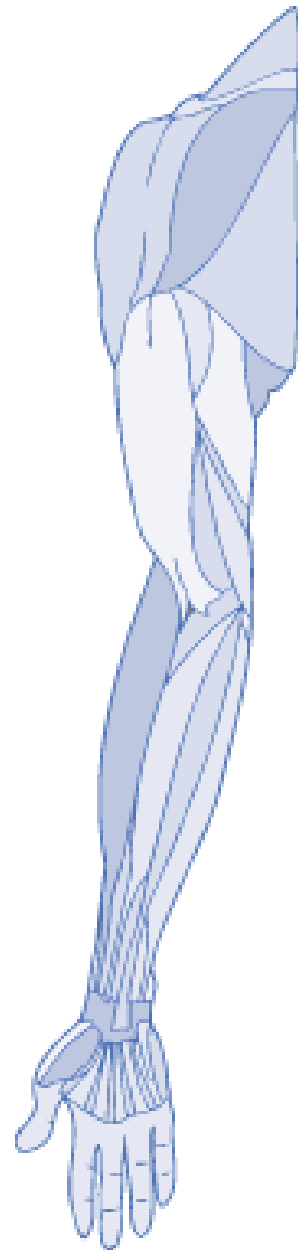
ÌTÓNISÓNÀ

Ìwé iwádíí yíí n' bẹ̀èrè nípa ààmí/àpẹ̀ẹ́
pẹ̀lú agbára tí o ní láti lè ẹ̀ ẹ̀ ẹ̀ ẹ̀ kọ̀ọ̀kan

Jòwọ́ dáhùn gbogbo ibẹ̀èrè náà lórí bí ilera
rẹ́ tí rí ní ọ̀sẹ́ tí ó kojá nípa yíyí ọ̀do sí
nọ́mbà tí ó ẹ̀ kòngé (tí ó bá yẹ) re.

Bí iwọ́ kò bá ní ànfààní láti ẹ̀ ẹ̀ kankan ni
ọ̀sẹ́ tó kojá, jòwọ́ mú idáhùn tí ó tọ́ lórí ohun
tí ó yẹ ki ó jẹ́ èyí tí ó tònà jùlọ.

Kì í ẹ̀ apá, èjìkà tàbí ọ̀wọ́ tí ó bá lò láti fí ẹ̀ ẹ̀ ló
ẹ̀ pàtàkì. Jòwọ́ dáhùn bí ipá rẹ́ bá ẹ̀ ká a láí
náání bí o ti ẹ̀ ẹ̀ 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

KÚWÍKÍ DASH

Jòwọ ẹ ọ̀dìwọ̀n ipá rẹ láti ẹ àwọ̀n iṣẹ̀ wọ̀nyí ní ọ̀sẹ̀ tí ó kọ́já nípa yíyí ọ̀dọ sí idáhùn tí ó tọ̀nà

		Kò sí iṣòro rárá	Iṣòro díẹ	Iṣòro tí ó ẹ́ ẹ́ faradà	Iṣòro púpọ̀	Àìlesé
1	Ṣí idé rí ìgò bótù tí a dé pa	1	2	3	4	5
2	Ṣe iṣẹ̀ ilé tí o lagbára bí pipọ̀n omi nínú kọ̀ngá, fífọ̀ ilẹ̀	1	2	3	4	5
3	Gbé àpò tí o ti raja sínú rẹ̀	1	2	3	4	5
4	Fọ̀ ẹ̀yin rẹ̀	1	2	3	4	5
5	Lo ọ̀bẹ̀ láti fi gé oúnjẹ̀	1	2	3	4	5
6	Eré ìgbà fẹ̀ tí ó lè fa kí nnkan gbà ní ọ̀wọ̀ tàbí kí ó fí tagbára tagbára fi ọ̀wọ̀ apá àti èjìkà ẹ́ ẹ́ (bí eré ẹ̀lẹ̀yin orí tàbí lí kí/kàn nnkan mọ̀lẹ̀, abbl)	1	2	3	4	5
		Rárá	Ó wà níwọ̀n	Ó ẹ́ ẹ́ faradà	Ó pọ̀ díẹ	Kọ́já àlálà
7	Ní ààrin ọ̀sẹ̀ tó kọ́já, báwo ni iṣòro apá, èjìkà àti ọ̀wọ̀ rẹ̀ ẹ́ ẹ́ nípa lórí àwọ̀n ojúṣe rẹ̀? (yí ọ̀dọ sí ònkà tí ó bá a mu)	1	2	3	4	5
		Kò díwọ̀	Ó díwọ̀ díẹ	Didiwọ̀	Ó díwọ̀	Kò ẹ́ ẹ́ ṣe
8	Láàrin ọ̀sẹ̀ tó kọ́já n jẹ̀ o rí idíwọ̀ lẹ̀nu iṣẹ̀ ọ̀òjọ̀ rẹ̀ tàbí àwọ̀n akitiyan ojoojúmọ̀ tí o máa n ẹ́ nítorí àìlera apá, èjìkà tàbí ọ̀wọ̀ rẹ̀ (yí ọ̀dọ sí ònkà tí ó bá a mu)	1	2	3	4	5

Ṣe ọ̀dìwọ̀n bí àwọ̀n àmì àìlera tí o rí ẹ́ pọ̀ tó ní ọ̀sẹ̀ tó kọ́já (yí ọ̀dọ sí ònkà tí o bá mu)

		Rárá	Díẹ	Ó ẹ́ ẹ́ faradà	Ó pọ̀	Ó pọ̀ gan-an
9	Ìrora apá, èjìkà tàbí ọ̀wọ̀	1	2	3	4	5
10	Níní ìmòlára gígún ni bí abéré ní apá, èjìkà tàbí ọ̀wọ̀ rẹ̀	1	2	3	4	5
		Kò sí iṣòro rárá	Iṣòro díẹ	Iṣòro tí ó ẹ́ ẹ́ faradà	Iṣòro pọ̀ sí	Iṣòro pọ̀ to bẹ̀ẹ̀ gẹ̀ tí n ko le sùn rárá
11	Ní ọ̀sẹ̀ tó kọ́já báwo ní iṣòro tí o ní ẹ́ tó láti rí oorun sùn látàrí irora apá, èjìkà tàbí ọ̀wọ̀ (yí ọ̀dọ 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 mọ̀	Mo fara mọ̀ gan-gan

Ìgbélẹ̀wọ̀n àìlera apá, èjìkà àti ọ̀wọ̀

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

n

A kò ní lè ẹ́ ìgbélẹ̀wọ̀n àìlera apá, èjìkà àti ọ̀wọ̀ tí a bá abani rí ju ibèèrè ẹ̀yookan tí a kò dáhùn lọ.

KÚWÍKÍ DASH

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

Àwọn ibéèrè wònyí wà láti sèbéèrè lóri ipa tí apá, èjìká tàbí ọwọ tó n dùn ọ kó lóri bí ó ti n ẹ ẹ ẹ rẹ. (Isé inú ilé nàà wà níbẹ bí ó bá jẹ pé ohun pato tí ò n ẹ niyẹn).

Jọwọ sọ irú isé tí ò n ẹ _____

N ò sísẹ Kankan (o lè fi ipín isé yìi sílẹ)

Jọwọ yí òdo sí ònkà tí ó sàfihàn ilera èyà ara rẹ ní ọsẹ tó kojá.

	N jẹ oní isòro kankan nípa:	Kò sí isòro rárá	Ìsòro díẹ	Ìsòro tí ó ẹ é faradà	Ìsòro púpọ	Kò ẹ é ẹ
1	Lílo àwọn ọ̀nà tí o ti máa n gbà láti sísẹ rẹ?	1	2	3	4	5
2	Sísẹ àwọn isé tí ó máa n ẹ tẹlẹ nítorí ti apá, èjìká tàbí ọwọ tí ó n dùn ọ?	1	2	3	4	5
3	Sísẹ àwọn isé rẹ bó ti wù ọ?	1	2	3	4	5
4	Lílo àkókò tí o máa n lò tẹlẹ fún àwọn isé rẹ	1	2	3	4	5

ÌPÍN ERÉ ÌDÁRAYÁ/LÍLO OHUN ÈLÒ ORIN

Àwọn ibéèrè wònyí ní í ẹ pèlú ipa tí apá, èjìká tàbí ọwọ tó n dùn ọ kó lóri bí ó ẹ n lo àwọn ohun èlò orin tàbí sísẹ eré idárayá tàbí méjéjì. Bí ó bá n ẹ ju eré idárayá kan tàbí lílò ju ohun èlò orin kan lọ (tàbí ò n ẹ méjéjì). Jọwọ dáhùn lóri isé tí ó ẹ pàtàkì sí ọ jùlọ.

Jọwọ ẹ àfihàn eré idárayá tàbí ohun èlò orin tó ẹ pàtàkì sí ọ jùlọ

N kí í ẹ eré idárayá tàbí ohun èlò orin rárá (o lè fi ipín yìi sílẹ).

Jọwọ yí òdo sí ònkà tí ó ẹ àpèjúwe dádàrára jùlọ nípa agbára à ti sísẹ rẹ ní ọsẹ tó kojá. N jẹ o ní isòro kankan nípa:

		Kò sí isòro	Ìsòro díẹ	Ìsòro tí ó ẹ é faradà	Ìsòro púpọ	Kò ẹ é ẹ
1	Lílo àwọn ọ̀nà ètè tí o ti máa n lò fún eré idárayá tí ò n ẹ tàbí ohun èlò orin?	1	2	3	4	5
2	Lílo ohun èlò orin tàbí sísẹ eré idárayá nítorí apá, èjìká tàbí ọwọ tí ó n ro ọ	1	2	3	4	5
3	Lílo ohun èlò orin rẹ tàbí sísẹ eré idárayá rẹ gégé bí ó ti wù ọ?	1	2	3	4	5
4	Lílo àkókò tí o ti máa n lò tẹlẹ lóri gbígbàradi tàbí lílò ohun èlò orin rẹ tàbí sísẹ eré idárayá	1	2	3	4	5

Sísirò igbéléwò ńlẹra ipín isé tí kò pọ dandan: Ẹ àròpọ gbogbo èyí tí a yàn fún idáhùn kọ̀ọkan.

Pín in sí mērin (iye àwọn nnkan) yọ ikun kúrò, sọ ọ di púpọ pèlú márùn-úndínlógbò.

Ìpín isé tí kò pọ dandan tí a sírò ní a kò ní lè kà bí ohunkóhun bá yọ sọ̀nù