

FO Says:

Thanks for your time. If it's OK, I'll start this visit by gathering some basic information about you, and then tell you more about the plan for our visit today. Can I begin?

பகுதி அமைப்பாளர் உரை:

உங்களது நேரத்திற்காக நன்றி. உங்களுக்கு சம்மதம் என்றால், உங்களைப்பற்றிய சில அடிப்படைத் தகவலை சேகரிப்பதன் மூலம் நான் இந்த ஆய்வை துவங்குகிறேன், மற்றும் இன்றைய சந்திப்பிற்கான திட்டம் குறித்து உங்களுக்கு மேலும் கூறுகிறேன். நான் துவங்கலாமா?

FO, say: I would like to start by getting some basic information about you.

Section 1: BASIC INFORMATION பிரிவு1 : அடிப்படைத் தகவல்			Notes
BI1	Surveyor code ஆய்வாளர் குறியீட்டு எண்		
BI3	Date தேதி	Day: Month: Year: 20 நாள் மாதம் வருடம்	Prefilled
BI4	Time survey starts கருத்தாய்வு தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)	Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள்	Prefilled
BI5	Respondent Unique ID பிரதிவாதியின் தனிப்பட்ட அடையாள எண்		Prefilled
BI7	Respondent's Name	First Name முதல்பெயர்: Last Name இறுதி/குடும்பபெயர்:	Prefilled
BI7a	Phone Number		Prefilled
BI7b	Service Provider		Prefilled
1.8	F.O Please note where the survey is being conducted பகுதி அமைப்பாளர்: கருத்தாய்வு எவ்விடத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டது என்பதை குறிப்பிடவும்	1. Home வீடு 2. Workplace பணியிடம்	
BI6	Does the respondent have fitbit with him? பிரதிவாதி ஃபிட் பிட்டை தன்னுடன் வைத்துள்ளாரா?	1. Yes ஆம் 2. No fitbit (because in control group, or has withdrawn from programme, or has lost 2 fitbits) ஃபிட்பிட் கிடையாது (ஏனெனில், இவர் கட்டுப்பாட்டு குழுவில் இருக்கிறார், அல்லது திட்டத்தில் இருந்து வெளியேறிவிட்டார், அல்லது 2 ஃபிட்பிட்களை தொலைத்துவிட்டார்)	Prefilled
BI6A	Current fitbit's first letter தற்போதைய ஃபிட்பிட்டின் அடையாள எண்ணின் முதல் எழுத்து	1. F 2. R	Prefilled

BI6B	Current fitbit's ID தற்போதைய ஃபிட் பிட்டின் அடையாள எண்	_ _ _ _	Prefilled
BI8.	Contract Type ஒப்பந்த வகை	1. C 2. M 3. Daily NT 4. Weekly NT 5. Monthly NT 6. Weekly T 1 7. Weekly T2	Prefilled
BI10	Weekly Condition Days 1	_____ Days	Show if BI8 = 6
BI11	Weekly Condition Days 2	_____ Days	Show if BI8 = 7
BI9	Weekly Condition Days calc	_____ Days	show - BI10 if BI8 = 6; BI11 if BI8 = 7 , else don't show
BI12	Step target for contract	_____ Steps	Show if BI8 > = 3
BI13	Payment Level	_____ INR	Show only if BI8 > = 3
BI14	Weekday on which respondent's contract started	1. Sunday ஞாயிற்றுக்கிழமை 2. Monday திங்கட்கிழமை 3. Tuesday செவ்வாய்க்கிழமை 4. Wednesday புதன்கிழமை 5. Thursday வியாழக்கிழமை 6. Friday வெள்ளிக்கிழமை 7. Saturday சனிக்கிழமை	Pre-fill
BI16	Has the respondent withdrawn from the program?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled
BI16a	Has the respondent withdrawn from the EL survey?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled – Not shown
BI17	Has the respondent been caught cheating in the past?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled Show if BI8 >= 3
BI18	Respondent's highest recorded RBS level	[] [] [] mg/dL	Prefilled
BI19	Date on which <Ans to BI18> RBS was recorded?	DD/MM/YYYY	Prefilled
BI22.	Start date of respondent's contract பிரதிவாதியின் ஒப்பந்த துவக்க நாள்	DD/MM/YYYY	Prefilled

BI25.	Has the respondent reported steps on most of the days during the 3 – month’s program period?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை 3. N/A	Prefilled Show if BI6 = 1
BI26.	Date of last fitbit sync	DD/MM/YYYY	Prefilled Show if BI6 = 1
BI27.	Has the respondent worn the fitbit on most of the days during the 3 – month’s program period?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled Show if BI6 = 1
BI27a	Lucky choice question at TP	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled
BI28	Is this respondent to be continued with for PEP?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled – Not shown
BI28a	PEP Pilot or Main launch?	1. Pilot 2. Main launch	Ask if BI28==1
BI29	PEP duration (weeks)		Prefilled if BI28 = 1, else Not shown
BI30	PEP begin date	3. BI3+1	Prefilled if BI28 = 1, else Not shown
BI31	PEP end date	BI3+(BI29*7)	Prefilled if BI28 = 1, else Not shown
BI33	Contract choice section for real-stake?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Prefilled if BI28 = 1 [Not to be shown]
BI34	RS Contract begin date	BI3+2	Prefilled if BI28 = 1 [Not to be shown]
BI35	RS Contract end date	BI34+83	Prefilled if BI28 = 1 [Not to be shown]
BI36	Weekly payment day	DOW (BI34)	Prefilled If BI33 = 1 [Not shown]
BI32	Sync1 target date	BI30+13 if BI28a=1 BI30+27 if BI28a=2 and BI33= 2 BI34+14 if BI28a = 2 and BI33 = 1	Prefilled if BI28 = 1, else Not shown
BI32a	Sync1 target window	BI32+5	Prefilled if BI28 = 1 else Not shown

If today – contract_start < 81 days (with possibility to conduct EL upto 3 days earlier than ideal date) → survey ends

Section 2: Fitbit Syncing | பகுதி 2: நடை மீட்டர் ஒருங்கிணைப்பு

V1	Could I please see your pedometer? உங்களது நடை மீட்டரை நான் பார்க்கலாமா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Show if BI6 = 1
----	---	-------------------------------	-----------------

V2	Why not? ஏன் கூடாது?	1. Lost it >> LP தொலைந்து விட்டது 2. Someone else has it >> RP வேறொருவரிடம் இருக்கிறது 3. Forgot at home/work place >> RP வீட்டில்/வேலை இடத்தில்	SHOW IF V1=2
V3	FO: Check if the respondent has the pedometer on their person or if they retrieve it from elsewhere பகுதி அமைப்பாளர்: நடை மீட்டரை அந்நபர் தன்னுடைய உடலில் பொருத்தியுள்ளாரா அல்லது அதை வேறெங்காவது இருந்து	1. On person உடலில் பொருத்தியிருந்தார் 2. Retrieved from elsewhere மற்றொரிடத்தில் இருந்து எடுத்தார் 3. Retrieved from someone else	SHOW IF V1=1 OR V2 = 4
2.1	I noticed that you were wearing your pedometer on your person. That is indeed the instruction that we have provided to all the participants in our study – that you must wear your pedometer at all times. I am very glad to see that you are following our instructions! நீங்கள் உங்களது நடை மீட்டரை உங்கள் உடலின் மீது அணிந்திருந்ததை நான் கவனித்தேன். உண்மையில் எங்களது ஆய்வில் பங்கு கொண்ட அனைத்து பங்காளர்களிடமும் நாங்கள் அறிவுறுத்தியது இதைத்தான், அதாவது “நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் நடை மீட்டரை அணிந்திருக்க வேண்டும்” நீங்கள் எங்களது		SHOW IF V3=1
2.2	I noticed that you were not wearing your pedometer on your person before you handed it to me. This is against our instruction and we hope you have been wearing it on you at all times and that all the steps you took have been recorded on the pedometer. நீங்கள் நடை மீட்டரை என்னிடம் கொடுப்பதற்கு முன்பாக அதை உங்களது உடலின் மீது பொருத்தியிருக்கவில்லை என்பதை நான் கவனித்தேன். இது எங்கள் அறிவுறைக்கு மாறானது. நீங்கள் நடக்கும் அனைத்து அடிகளின்		SHOW IF V3=2

Section FS: FITBIT SYNC PROTOCOL

<நடை மீட்டர் ஒருங்கிணைப்பு ப்ரோட்டோகாலை இங்கு உள்ளீடு செய்யவும்>		Appears if V1 = 1
FS.1	FO Say: Now I am going to sync your fitbit	

a. Remove the Fitbit Zip from its packaging and note its ID

ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவியை அதன் உறையிலிருந்து எடுத்து அதனுடைய ஐ.டி. -யை குறித்துக்கொள்ளவும்.

V3A	Is the fitbit ID <ID on Record>	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை >> Call supervisor to troubleshoot	<ID on Record> from BI6a & BI6B
V3B	What is the fitbit ID? ஃபிட்பிட்டின் அடையாள எண் என்ன?		SHOW IF V3A = 2
V3C	FO: please re-enter the fitbit ID பகுதி அமைப்பாளர்: ஃபிட்பிட்டின் அடையாள என்னை மறு உள்ளீடு செய்யவும்.		SHOW IF V3A = 2

- b. Walk around with the fitbit for a few steps to make sure that the fitbit step count for today does not read 0. Once you've seen that the steps are not 0: Open the fitbit app in your tablet and select log in. If you are already logged in from a different account (i.e. if you can see the dashboard), then click the top left menu option and select log out. After logging out successfully, log in again


உங்களது டேப்லட்டில் உள்ள ஃபிட்பிட் அப்ளிகேஷனை திறந்து அதிலுள்ள லாகின் (log in) தேர்வில் செல்லவும். ஒருவேளை ஏற்கனவே வேறொரு அக்கவுண்டிலிருந்து நீங்கள் லாகின் செய்திருந்தால் (அதாவது, உங்களால் டேஷ் போர்டை பார்க்க முடிந்தால்), மேல் இடது புறமுள்ள ஆப்ஷன் மெனுவை கிளிக் செய்து அக்கவுண்டை லாக்-அவுட் (log out) செய்யவும். வெற்றிகரமாக லாக்-அவுட் செய்த பின் மீண்டும் லாகின் செய்யவும்.


- c. Enter email Id as: <fitbitid>@gotnncd.33mail.com and password as fitbitid<last 4 digit of fitbit id>

மின்அஞ்சல் முகவரியை: <fitbit>@gotnncd.33mail.com என்றும் மற்றும் பாஸ்வேர்டை (password): ஃபிட்பிட் ஐ.டி.<ஃபிட்பிட் ஐ.டி. -யின் கடைசி நான்கு எண்கள் என்றும் உள்ளீடு செய்யவும்.

- d. In the dashboard, click on the top left menu option and select devices.

டேஷ் போர்டில் மேல் இடது புறமுள்ள மெனு ஆப்ஷனை கிளிக் செய்து டிவைசஸ் (devices) ஆப்ஷனை தேர்வு செய்யவும்.

- i. If the devices section has the information on last sync, click on the  icon and keep both the tablet and fitbit zip near to each other. Once sync happens successfully, the steps on the dashboard should match with the steps on the fitbit zip

டிவைசஸ் பகுதியில் கடைசி ஒருங்கிணைப்பிற்கான தகவல் இருந்தால்,  ஐகானை கிளிக் செய்து டேப்லட் மற்றும் ஃபிட்பிட் ஜிப் ஆகிய இரண்டையும் அருகருகில் வைக்கவும். ஒருங்கிணைப்பு வெற்றிகரமாக நடந்தபின் டேஷ் போர்டில் காண்பிக்கப்படும் நடை அடிகளும் ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவியில் காண்பிக்கப்படும் நடை அடிகளும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

- ii. If the devices section does not have information on last sync and only shows "Shop fitbit" i.e. does not have the zip linked to the account>> Fitbit account has been changed.

FO : CALL HELPDESK IMMEDIATELY

ஒருவேளை டிவைசஸ் பகுதியில் கடைசி ஒருங்கிணைப்பிற்கான தகவல் காணப்படாமல் "ஃபிட்பிட் கருவியை வாங்கவும்" என்கிற தகவல் காணப்பட்டால், அதாவது, அந்த ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவி அந்த அக்கவுண்டுடன் இணைக்கப்படவில்லை >> ஃபிட்பிட் அக்கவுண்ட் மாற்றப்பட்டுள்ளது.

V4	FO: Did the respondent's pedometer sync properly? Upon successful syncing, the devices section would have the info on last sync as "Now/Min ago" and the step count displayed on the dashboard should match with the steps on fitbit zip பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின்	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை >> Call supervisor to troubleshoot 3. Fitbit is broken/damaged ஃபிட்பிட் உடைந்து / சேதமடைந்து உள்ளது	
----	--	---	--

V5	FO: Did the respondent's pedometer sync properly now? பகுதி அமைப்பாளர்: இப்போது பிரதிவாதி நடை பின்பிட்டு சரியாக உள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No (Record Reason for sync failure if possible) இல்லை, ப்ரோட்டோகால்	IF V4 == 2 or 3
V5b.	FO: Does the respondent appear drunk? பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி குடித்த நிலையில் நெக்கிறாரா?	1. Yes ஆம் → Survey ends. 2. No இல்லை	

SECTION RP: RESCHEDULE PROTOCOL		Notes
RP1	<p>FO say: Oh! It's extremely unfortunate that you do not have your fitbit with you during an appointment. We had also reminded you over call to keep it with you during our visit. Please understand it's difficult for us to schedule visits again and again as we have many appointments to take care of.</p> <p>We will be visiting you then again in next few days for collecting our fitbit back. We will set up an appointment with you over call. Please ensure to have fitbit with you next time.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: நீங்கள் உங்களது ஃபிட்பிட்டை சந்திப்பு நேரத்தின் போது எங்கோ வைத்துவிட்டது துர்அதிஷ்டவசமானதாகும். நாங்கள் உங்களை சந்திக்கும் போது நீங்கள் அதை உங்களுடன் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் போன்காலிலும் உங்களுக்கு நினைவுப்படுத்தியிருந்தோம். எங்களுக்கு பார்க்க வேண்டிய இன்னும் அநேக சந்திப்புகள் இருப்பதால் உங்களை திரும்ப திரும்ப வந்து சந்திக்க முடியாது என்பதை தயவு கூர்ந்து புரிந்துக்கொள்ளவும்.</p> <p>இன்னும் சில நாட்களில் உங்கள் ஃபிட்பிட்டை திரும்ப பெறுவதற்கு நாங்கள் உங்களை சந்திக்க வருவோம். அதற்கு முன்பு உங்களை போனில் தொடர்புக் கொண்டு சந்திப்பு நேரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவோம். அடுத்த முறை வரும் போது ஃபிட்பிட்டை உங்களுடன் வைத்திருப்பதை உறுதி செய்துக்கொள்ளவும்.</p>	<p>SHOW IF V2=2 V2=3 >>End the survey</p>

Section LP			Notes
LP1	Do you remember how you lost the fitbit? FO record possible reason for loss of fitbit ஃபிட்பிட்டை எப்படி தொலைத்தீர்கள் என்று உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா? பகுதி அமைப்பாளர், ஃபிட்பிட் தொலைந்ததற்கான சாத்தியமுள்ள காரணங்களை பதிவு செய்யவும்.	1. Respondent lost it while travelling 2. Respondent has misplaced it 3. Respondent cannot remember how they lost it -888. Other, specify மற்றவை குறிப்பிடவும்:	SHOW IF V2=1
LP1.1	Date for loss of fitbit FO: If they can't remember exactly, ask approximate date ஃபிட்பிட் தொலைந்த தேதி.		SHOW IF V2=1 Choose from <Calendar>
LP3.2 A	It is very unfortunate that you have lost your fitbit. You are no longer eligible to receive our Fitbit return bonus of Rs.50. In case you manage to find the lost fitbit somewhere, please give us a call and somebody will come pick up the old one from you and reinstate the completion bonus.		SHOW IF V2=1 & BI6A=1

LP3.2 B	It is very unfortunate that you have lost your second fitbit, despite our prior warning. In case you manage to find the lost fitbit somewhere, please give us a call and somebody will come pick up the old one from you.		SHOW IF V2=1 & BI6A=2
------------	---	--	--------------------------

FO, say: Now I would like to get some information about your health

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: இப்போது உங்களது உடல் நிலைக் குறித்த விவரங்களை கேட்க இருக்கிறேன்.

Section 3: NCD INFORMATION			Notes
TE 3.1 Time Module starts (<i>use 24 hr clock</i>) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)		Hour மணி நேரம் Minutes நிமிடங்கள்	
3.1	Had the respondent been diagnosed by a doctor with hypertension at baseline? பிரதிவாதிக்கு அடிநிலை ஆய்வின்போது இரத்த அழுத்தம் உள்ளதாக மருத்துவரால் கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Fill using "datasets" feature
3.2	Had the respondent been diagnosed by a doctor with diabetes at baseline? பிரதிவாதிக்கு அடிநிலை ஆய்வின்போது நீரிழிவு நோய் உள்ளதாக மருத்துவரால் கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை 3. Waiting for diagnosis	Fill using "datasets" feature
3.3	Have you got yourself tested for diabetes in a lab or hospital in the last 3 months? கடந்த 3 மாதங்களில் நீங்கள் ஆய்வுகூடம் அல்லது மருத்துவமனையில் இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனை மேற்கொண்டீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	ASK IF 3.2==2
3.3a	Were you diagnosed with diabetes <i>at the lab or hospital</i> ? உங்களுக்கு பரிசோதனை மையம் அல்லது மருத்துவமனையில் உங்களுக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	ASK IF 3.3==1
3.4	Were you diagnosed as being borderline for diabetes <i>at the lab or hospital</i> ? உங்களுக்கு பரிசோதனை மையம் அல்லது மருத்துவமனையில் உங்களுக்கு ஆரம்ப நிலை சர்க்கரை நோய் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	ASK IF (3.3==1 & 3.3a==2)
3.7	Have you been diagnosed with hypertension <i>by a doctor</i> ? உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் உள்ளதாக மருத்துவரால் கண்டறியப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	ASK IF 3.1==2
TE3.2 Time module ends (<i>use 24 hr clock</i>) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)		Hour மணி Minutes நிமிடம்	Autofill

FO, say: Now I would like to ask you a few questions about your mobile phone usage. We want to understand many general patterns of behavior and health, and these questions help us with that.

Section 5: CELL PHONE INFORMATION பிரிவு 5: செல்போன் பற்றிய தகவல்		Notes
F.O Say -> Now we're going to ask for some of the questions about your cell phone.		
பகுதி அமைப்பாளர் உரை : உங்களது செல்போன் குறித்த சில கேள்விகளை நாங்கள் தற்போது உங்களிடம் கேட்க இருக்கிறோம்.		
TE5.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)		Hour மணி Minutes நிமிடம் Autofill
5.2	What is the balance on your mobile phone [B17a] right now? தற்போது உங்களது [B17a] மொபைல் போனில் எவ்வளவு பேலன்ஸ் இருக்கிறது? FO: Please check the balance on the mobile phone. If it is not possible to check the balance, then record the respondent's best guess. பகுதி அமைப்பாளர்: மொபைல் போனில் உள்ள பேலன்ஸை சரிபார்க்கவும். ஒருவேளை பேலன்ஸை சரிபார்க்க முடியவில்லை எனில், பிரதிவாதி தோராயமாக கூறுவதை குறித்துக்கொள்ளவும்.	_____ INR ரூபாய் a. FO could check balance பகுதி அமைப்பாளர் பேலன்ஸை சரிபார்த்தார் b. FO could not check balance பகுதி அமைப்பாளரால் பேலன்ஸை சரிபார்க்க முடியவில்லை Autofill phone number
5.4	Over the last 3 months, how often have you or someone else usually bought talk time for your phone [B17a]? கடந்த 3 மாதத்தில், உங்களது [B17a] போனுக்கு எத்தனை முறை நீங்களோ அல்லது மற்றவரோ ரீசார்ஜ் செய்தீர்கள்? FO: Please fill the monthly or weekly frequency as the respondent tells you. பகுதி அமைப்பாளர்: வாரம் அல்லது மாதத்திற்கு எத்தனை முறை ரீசார்ஜ் செய்வார்கள் என்று பிரதிவாதி கூறியதை இங்கே குறிப்பிடவும்.	1. _____ times _____ month _____ மாதங்களுக்கு _____ முறை 2. _____ times _____ week _____ வாரங்களுக்கு _____ முறை -333. Didn't recharge at all ரீசார்ஜ் செய்யவில்லை Autofill phone number
5.5	When you bought talk time for [B17a] over the last 3 months, how much did you or someone else usually buy? கடந்த 3 மாதத்தில், நீங்களோ அல்லது பிறரோ உங்கள் [B17a] மொபைலுக்கு ரீசார்ஜ் செய்யும் போது எவ்வளவு ரூபாய்க்கு ரீசார்ஜ் செய்தீர்கள்?	_____ INR ரூபாய் Autofill phone number
5.5a	Do you buy any plan in particular while recharging your phone [B17a]? நீங்கள் உங்களது [B17a] தொலைபேசி எண்ணிற்கு ரிசார்ஜ் செய்யும்பொழுது ஏதாவது குறிப்பிட்ட திட்டம் கொண்ட ரீசார்ஜை செய்வீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை -999. Don't know Autofill phone number
5.5b	What is the cost of the plan? அந்த ரீசார்ஜின் விலை என்ன? Enter -999 if respondent does not know பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு எதுவும் தெரியவில்லை எனில், -999 என உள்ளிடவும்	INR _____ ரூபாய் _____ ASK IF 5.5a == 1

5.5c	<p>What is this plan about?</p> <p>அந்த ரீசார்ஜ் எதற்கானது ?</p> <p>(Important : FO DO NOT PROBE AT ALL)</p> <p>(முக்கியம் : பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lower rate for local calls உள்ளூர் அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை. 2. Lower rate for STD calls வெளியூர் அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை. 3. Lower rate for ISD calls வெளிநாடு அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை 4. Data usage pack நெட் பேக் 5. Roaming pack ரோமிங் பேக் 6. Unlimited calling வரம்பற்ற அழைப்பு <p>-888. Others மற்றவை</p> <p>-999. Don't know தெரியவில்லை</p>	ASK IF 5.5a == 1
5.8	<p>How many rupees of talk time did you use yesterday on [B17a]?</p> <p>நேற்று [B17a] எண்ணில் எவ்வளவு ரூபாய்க்கு நீங்கள் போன் பேசினீர்கள்?</p> <p>F.O. Enter -999 if the respondent does not know.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு எதுவும் தெரியவில்லை எனில், -999 என உள்ளிடவும்</p>	_____ INR ரூபாய்	Autofill phone number
5.9	<p>How many rupees of talk time do you typically use on a daily basis on [B17a]?</p> <p>F.O. Enter -999 if the respondent does not know</p> <p>தினசரி [B17a] எண்ணில் நீங்கள் எவ்வளவு ரூபாய்க்கு போன் பேசுவீர்கள்?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு எதுவும் தெரியவில்லை எனில், -999 என உள்ளிடவும்</p>	_____ INR ரூபாய்	Autofill phone number
5.10	<p>We have your prepaid phone number as [B17a] in our records. Is that number still valid, or do you need to update it to a new number?</p> <p>எங்களது பதிவுகளில் உங்களது ப்ரீப்பெய்டு மொபைல் எண் [B17a] என இருக்கிறது. அந்த எண் இன்னும் உபயோகத்தில் இருக்கிறதா, அல்லது அந்த எண்ணை நீங்கள் புதுப்பிக்க விரும்புகிறீர்களா?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Not still valid, new number is _____/ இப்போது அந்த எண் உபயோகத்தில் இல்லை _____ 2. Yes, I am still using the same number / ஆம், நான் இப்போதும் அதே எண்ணைத்தான் உபயோகிக்கிறேன் 	
5.11	<p>Please provide your cell phone service provider</p> <p>தயவு செய்து உங்கள் செல்போன் எண்ணின்</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. [] Airtel ஏர்டெல் 2. [] Vodafone வோடஃபோன் 	

	சேவை வழங்குநரை குறிப்பிடவும்.	3. [] Idea ஐடியா 4. [] Reliance ரிலையன்ஸ் 5. [] BSNL பி.எஸ்.என்.எல் 6. [] Aircel ஏர்செல் 7. [] Tata Docomo டாடா டோகோமோ 8. [] Virgin விர்ஜின் 9. [] Uninor யூனிநார் 10. [] BPL or Loop பி.பி.எல் அல்லது லூப் 11. [] MTS எம்.டி.எஸ் 12. [] MTNL எம்.டி.என்.எல் 13. [] Reliance JIO -888. [] Other (Specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்) -999. [] Don't know தெரியவில்லை → F.O . Please take the respondents' cellphone and verify service provider.	
	FO say: I would like to request you that in case you want to update your number/service provider in next 3 months, please inform our helpdesk personnel. It is very important for us to have your updated cell phone number information to be in regular touch with you during our study period. பகுதி அமைப்பாளர் உரை: ஒருவேளை அடுத்த மூன்று மாதங்களில் நீங்கள் உங்களது போன் நம்பர்/சர்வீஸ் ப்ரோவைடரை மாற்ற விரும்பினால், அதை எங்களது உதவிமைய பணியாளரிடம் தெரிவிக்கவும். எங்களது ஆய்வு காலத்தின் போது உங்களுடன் தொடர் இணைப்பில் இருக்க உங்களது புதுப்பிக்கப்பட்ட செல் போன் நம்பர் எங்களிடம் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.		
TE5.2	Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)	Hour மணி Minutes நிமிடம்	Autofill

FO, say: Now I would like to do an assessment of your current level of health

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: நான் உங்களது தற்போதைய உடல் நிலையை மதிப்பீடு செய்ய விரும்புகிறேன்.

Section 6: HEALTH ASSESMENT பிரிவு 6: உடல் ஆரோக்கிய மதிப்பீடு FO: We would like to do some basic health tests, including a diabetes test and a blood pressure measurement. The diabetes test will help you know your current and average blood sugar level and whether you are at risk for the disease. The test involves a prick, but is not painful. பகுதி அமைப்பாளர்: நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை மற்றும் இரத்த அழுத்த அளவீடு உள்ளிட்ட அடிப்படை உடல் ஆரோக்கிய பரிசோதனையை நாங்கள் மேற்கொள்ள இருக்கிறோம். நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்	Notes
--	-------

ஏனெனில், உங்களது தற்போதைய மற்றும் சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவினையும் மற்றும் உங்களுக்கு நோய் ஆபத்து இருக்கிறதா என்பதையும் இதனால் அறிந்து கொள்ள முடியும். இந்த பரிசோதனையில் ஊசியின் மூலம் சிறிதாய் குத்தப்படுதல் இருக்கும், ஆனாலும் அது வலிமிக்கதாய் இருக்காது.

Similarly, the blood pressure test may be useful because you will know your current blood pressure.

அதேபோல, உங்களது தற்போதைய இரத்த அழுத்த அளவையும் மற்றும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து இருக்கிறதா என்பதையும் அறிந்து கொள்வதற்கு இரத்த அழுத்த பரிசோதனை உபயோகமாக இருக்கும்.

TE 6.1 Time Module starts (use 24 hr clock)		Hour: Minutes:	
தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)		 மணி நேரம் நிமிடங்கள்	
6.1	<p>FO: Please measure the respondent's blood pressure and pulse using the pressure cuff and record. Please measure blood pressure on the left arm.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரஷர் கஃப் -யை பயன்படுத்தி பிரதிவாதியின் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை கண்டறிந்து இங்கு பதிவு செய்யவும். தயவாக இரத்த அழுத்தத்தை இடது கையில் சோதித்து பார்க்கவும்</p> <p><i>Please ensure that the respondent is seated and comfortable, and has been resting for at least 5 minutes before initiating the test.</i></p> <p>பிரதிவாதி மிகவும் சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்திருப்பதையும் மற்றும் பரிசோதனை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக 5 நிமிடங்கள் நன்கு ஓய்வில் இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.</p>	<p>a) Blood Pressure: / mm Hg check for hypertension இரத்த அழுத்தம்</p> <p>b) Pulse: _____ bpm நாடித்துடிப்பு</p> <p>-333. Skipped தவிர்க்கப்பட்டது</p> <p>-777. Refused மறுத்துவிட்டார்</p>	<p>IF -333 >> 6.8 IF -777 >> 6.8</p>
6.1c	<p>Automated Emergency Care Check:</p> <p>தன்னிச்சையான அவசர கவனிப்பு சரிபார்ப்பு:</p> <p><i>If (the first number of 6.1a > 185 OR < 85) OR (the second number of 6.1a > 115 OR < 55)</i></p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>	<p>IF No >> 6.8, show if (6.1 != -333 OR 6.1 != -777)</p>
6.2	<p>These numbers are unusual. Please measure again and reenter the BP numbers.</p> <p>இப்படி முடிவு கிடைக்கும் என்றால், இது இயல்புக்கு மாறானது, மீண்டும் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட்டு இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p>	<p>Blood Pressure: / mm Hg இரத்த அழுத்தம்</p>	<p>Show if 6.1c == 1</p>
6.2c	<p>Automated Emergency Care Check 2:</p> <p>தன்னிச்சை அவசர கவனிப்பு சரிபார்ப்பு 2:</p> <p><i>If (the first number of 6.2 > 200 AND the first number of 6.1a > 200) OR (the second number of 6.2 > 130 AND the second number of 6.1a > 130)</i></p> <p>(6.2 ன் முதல் எண் > 200 மற்றும் 6.1a வின் முதல் எண் > 200) அல்லது (6.2 ன் இரண்டாவது எண் > 130 மற்றும் 6.1a வின் இரண்டாவது எண் > 130) என்றால்</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>	<p>IF No >> 6.8, Show if 6.1c ==1. & (6.1 != -333 OR 6.1 != -777)</p>

6.3	Are you experiencing breathlessness, headache, or nausea? உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல், தலைவலி அல்லது குமட்டல் இருக்கிறதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Show if 6.2c == 1, IF No >> 6.8
6.4	FO: Inform the respondent that their BP is abnormally high, and they are experiencing symptoms indicative of severe hypertension. Please pause the survey and wait while seated for one half hour before rechecking BP. பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின் இரத்த அழுத்தம் இயல்புக்கு மாறாக மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது என்பதை அவரிடம் தெரிவிக்கவும். ஆய்வை இடையில் நிறுத்தி ஒரு ½ மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் இரத்த அழுத்தத்தை சரிபார்க்கவும்.	Blood Pressure: __ __ __ / __ __ mm Hg இரத்த அழுத்தம்	If 6.3 == 1
6.5	Automated Emergency Care Check 3: தன்னிச்சை அவரச கவனிப்பு சரிபார்ப்பு 3: <i>If (the first number of 6.3>200 AND the first number of 6.2 >200 AND the first number of 6.1a >200) OR (the second number of 6.3>130 AND the second number of 6.2>200 AND the second number of 6.1a >130)</i> (6.3 ன் முதல் எண் > 200 மற்றும் 6.2 ன் முதல் எண் > 200 மற்றும் 6.1a வின் முதல் எண் > 200) அல்லது (6.3 ன் இரண்டாவது எண் > 130 மற்றும் 6.2 ன் இரண்டாவது எண் > 200 மற்றும் 6.1a வின் இரண்டாவது எண் > 130) என்றால்	1. Yes >> Go to 6.6 ஆம் >> 6.6 க்கு செல்லவும் 2. No >> Go to 6.7 இல்லை >> 6.7 க்கு செல்லவும்	show if (6.1c ==1) & (6.3 ==1) &(6.1 != -333 OR 6.1 != -777)
6.6	SHOW THE FOLLOWING MESSAGE: <i>FO, say: Your blood pressure measure is dangerously high, and continued abnormal breathlessness, headache, or nausea indicate that your heart may not be able to pump effectively. This might lead to stroke or heart attack. We believe that we need to seek emergency care for you immediately. Do we have your permission to do so, or do you feel fine?</i> ஆய்வை முடித்துக்கொண்டு கீழ்வரும் வாக்கியத்தை படித்துக்காண்பிக்கவும்: பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது இரத்த அழுத்தம் ஆபத்தான அளவிற்கு அதிகமாக இருக்கிறது, இதனால் உங்களது இதயத்தால் ஆற்றலுடன் துடிக்க இயலாது. இதனால் மாரடைப்பு ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. உங்களுக்கு உடனடியாக அவசர சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். பின்வரும் செய்தியை காண்பிக்கவும்: பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது இரத்த அழுத்த அளவானது அபாயகரமான அளவிற்கு அதிகமாக இருக்கிறது, மற்றும் இயல்புக்கு மாறான தொடர் மூச்சுத்திணறல், தலைவலி, அல்லது குமட்டல் ஆகியவை உங்களது இருதயம்	1. Yes >>End Survey and Call 108 2. No, I do not feel abnormal breathlessness, headache, or nausea >> Go to 6.7 1. ஆம் >> End Survey(Go to Last Time Survey End Stamp - TE12.2) and Call 108 2. இல்லை, நான் அசாதாரண மூச்சுத்திணறல் அனுபவிக்கவில்லை >> Go to 6.7	Show if 6.5 == 1

	சரியாக இயங்க முடியாததை சுட்டிக்காட்டுகிறது. இது மாரடைப்புக்கு வழி வகுக்கக்கூடும். உங்களுக்கு உடனடி அவசர சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டுமென நாங்கள் நம்புகிறோம். இந்த அவசர சிகிச்சையை நாங்கள் மேற்கொள்ள அனுமதி இருக்கிறதா அல்லது நீங்கள் நலமாக உணருகின்றீர்களா?		
6.6.1	FO: Call 108 பகுதி அமைப்பாளர்: 108 -யை அழைக்கவும்.		If 6.6 ==1
6.7	FO, say: Although your BP measurements are quite high, our machines are not perfect. As long as you are feeling fine, we would like to continue the survey. Would you be willing to continue?" பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு கொஞ்சம் அதிகமாக உள்ளது, இருந்தாலும் உங்களது உடல்நிலை சீராக உள்ளது என நீங்கள் நினைத்தால் நாங்கள் ஆய்வை தொடர்வோம். ஆய்வை தொடர உங்களுக்கு விருப்பமா ?	1. Yes >> Go to 6.8 ஆம் >> 6.8 க்கு செல்லவும் 2. No >> End survey>> (Go to Last Time Survey End Stamp - TE12.2) இல்லை >> கருத்தாய்வை முடித்துக் கொள்ளவும்.	Show if 6.5 == 2 OR (6.5 ==1 & 6.6 == 2)
6.8	Please weigh the respondent and record their weight பிரதிவாதியின் எடையை பார்த்து அதனை இங்கு பதிவு செய்யவும்.	Kg கிலோ -333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார் -777. Refused மறுத்துவிட்டார்	
6.9	Please measure the respondents' waist circumference and record. Specifically: Find the top of the hip bone and the bottom of the ribs. Place the tape measure midway between these points and wrap it around respondent's waist (roughly in line with their belly button.) Ask the respondent to breath out normally Tape should be snug but not pulling. If the respondent refuses to be measured, ask if they would be willing to do the measurement themselves. Please do not use pant size for this measurement. பிரதிவாதி இடுப்பு சுற்றளவை அளந்து அதனை இங்கு குறிப்பிடவும். குறிப்பாக: இடுப்பு எலும்பு மற்றும் விலா எலும்புக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் அளவெடுக்கவும். இன்ச் டேப்பினை இவற்றின் நடுமையத்தில் பிரதிவாதியின் வயிற்றை சுற்றிலும் வைத்து பிடிக்கவும் (கிட்டத்தட்ட பிரதிவாதியின் தொப்புள் பகுதியில் அளவெடுக்கவும்). இயல்பாக மூச்சு விடும்படி பிரதிவாதியிடம் கூறவும் மற்றும் இன்ச் டேப் அவரது வயிற்றை சுற்றி நெறுக்கமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் அதை மிகவும் இருக்கமாக பிடிக்கக்கூடாது.	_____cm செ.மீ. -333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார் -777. Refused மறுத்துவிட்டார்	

	ஒருவேளை பிரதிவாதி அளவெடுப்பதற்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்றால், அவராகவே அளவெடுத்துக் கொள்கிறாரா என்பதை அவரிடம் கேட்கவும். அவரது கால்சட்டையின் இடுப்பளவை இவ்விடம் பயன்படுத்தக்கூடாது.		
6.11 A	FO, say: <i>I will now measure your current and average blood sugar levels over past few months using a finger prick.</i> பகுதி அமைப்பாளர் உரை: இப்போது உங்களின் தற்போதைய மற்றும் கடந்த சில மாதங்களுக்கான சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவினை நான் உங்கள் விரல் நுனியில் ஊசி குத்துவதன் மூலம் அளவிடப் போகிறேன். <i>FO: As per instructions in the manual, please set up both the HbA1c and RBS test kits before pricking respondent's finger.</i> பகுதி அமைப்பாளர்: கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டுதல்களின்படி, பிரதிவாதியின் விரல் நுனியில் ஊசிக் குத்துவதற்கு முன்பு HbA1c மற்றும் RBS ஆகிய இரண்டு பரிசோதனை உபகரணங்களையும் தயார் நிலையில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.		
6.10	FO: Please measure the respondent's random blood sugar (RBS) using the glucometer and record. பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது விரல் நுனியில் ஊசியின் மூலம் குத்தி இரத்தம் எடுத்து உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவை நான் இப்போது சோதிப்பேன். குளுக்கோ மீட்டரை பயன்படுத்தி பிரதிவாதியின் RBS யை அளவிட்டு இங்கே பதிவு செய்யவும்.	mg/dL -333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார் -777. Refused மறுத்துவிட்டார்	
6.12. 1	FO : Please measure Hba1c. Are you ready to record the results? பகுதி அமைப்பாளர் : Hba1c ஐ அளவிடவும். அதன் முடிவை பதிவு செய்ய தயாரா?	1. Yes ஆம் 2. No, Refused இல்லை, மறுத்துவிட்டார் -333. No, Machine Malfunctioned இல்லை, இயந்திர தோல்வி	
6.12	FO: - Please record the results of the Hba1c test result. <i>If Machine Malfunctioned, enter - 333 and call supervisor. If cannot get machine to work, tell respondent that you'll have to come back tomorrow with a working machine to finish the test and survey. Ask if there are times they are available tomorrow and write them on the tracking sheet. If not available tomorrow, ask for times on subsequent day.</i> பகுதி அமைப்பாளர்: HbA1c பரிசோதனையை மேற்கொண்டு அதன் முடிவுகளை இங்கு பதிவு செய்யவும். ஒருவேளை பரிசோதனை உபகரணம் வேலை செய்யவில்லை என்றால் -333 என்று நிரப்பி,	____%	If 6.12.1 ==1 OR -333 (Machine Malfunctioned)

	<p>மேற்ப்பார்வையாளரை அழைக்கவும். ஒருவேளை உபகரணத்தை சரிசெய்ய முடியவில்லை என்றால் மீண்டும் நாளை வேறு ஒரு உபகரணத்துடன் வந்து இந்த பரிசோதனை மற்றும் ஆய்வை நாங்கள் முடித்துவிடுவோம். நாளை எந்த நேரத்தில் அவர்களை சந்திக்க முடியும் என்று கேட்டு அதை ட்ராக்கிங் சீட்டில் பதிவு செய்து கொள்ளவும். ஒரு வேளை நாளை அவரை சந்திக்க முடியாது என்றால் வேறு ஒரு நாளில் சந்திக்க நேரம் கேட்கவும்.</p>		
6.12 a	<p>FO : Please select an appropriate reason for machine failure</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: இயந்திரத் தோல்விக்கு சரியான காரணத்தைத் தேர்வு செய்க</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Machine showed E4 error (Temperature error) 2 Machine showed E2 error (Blood Sample error) 3 Machine showed E1 error (Test panel error) 4 Machine showed E3 error (Expired Test Kit) 5 Machine showed E6 error 6 Machine showed HbA1c value as 3 7 Other, specify 	<p>IF 6.12.1 == -333 OR 6.12.1 == -333</p>
6.12 A	<p>FO say: Are you sure you do not want these tests? With one small prick you will know your both current and average blood sugar levels. I have been trained to take these tests correctly and will take all necessary precautions. For your information, HbA1c provides most accurate and stable measure as it is based on your average blood sugar level over past six to eight weeks. It thus reflects how well your sugar levels have been in control in last 2-3 months. This test easily costs INR 500 in any pathological laboratory. But we provide this test thrice absolutely free during this program. Moreover, apart from being an important health indicator for you, it is also a vital study variable for us. We can't allow your further participation in this program without measuring your HbA1c level. Are you sure you do not want this test and drop out from this program?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: நிச்சயமாக இந்த பரிசோதனைகளை செய்துக்கொள்ள உங்களுக்கு விருப்பமில்லையா? ஒரே முறை விரல் நுனியில் ஊசி குத்துவதன் மூலம் உங்களது தற்போதைய மற்றும் சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை உங்களால் அறிந்துக்கொள்ள முடியும். இந்த பரிசோதனைகளை செய்வதற்கு நான் முறையாக பயிற்சி எடுத்துள்ளேன் மற்றும் தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளையும் நான் செய்வேன். கடந்த ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களுக்கான சராசரி இரத்த சர்க்கரை அளவுகளின் அடிப்படையில் அமைந்திருப்பதால், HbA1c பரிசோதனை மிகவும் துல்லியமான மற்றும் நிலையான அளவீடுகளை வழங்குகிறது. இதனால் கடந்த 2 - 3 மாதங்களில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவு எந்தளவு கட்டுப்பாட்டில் இருந்தது என்பதை இது பிரதிபலிக்கிறது. இந்த பரிசோதனைக்கு எந்தவொரு நோயியல் ஆய்வுக் கூடத்திலும் எளிதாக ரூபாய் 500/- வரை கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். ஆனால் இந்த திட்ட காலத்தின் போது இந்த பரிசோதனையை நாங்கள் உங்களுக்கு மும்முறை இலவசமாக செய்கிறோம். மேலும், இது உங்களுக்கு ஒரு முக்கிய உடல்நிலை சுட்டிக்காட்டியாக இருப்பதைத் தவிர்த்து, எங்களது ஆய்வின் ஒரு</p>		<p>SHOW IF 6.12.1==2</p>

	முக்கிய மாறுபடும் உருவாகவும் இருக்கிறது. உங்களது HbA1c அளவை அறிந்துக்கொள்ளாமல் உங்களை மேலும் எங்களது திட்டத்தில் பங்குகொள்ள அனுமதிக்க முடியாது. இந்த பரிசோதனையை செய்துக்கொள்ள உங்களுக்கு விருப்பமா அல்லது நீங்கள் இந்த திட்டத்திலிருந்து வெளியேற விரும்புகிறீர்களா?	
6.12 B	Has the respondent agreed to take these tests? இந்த பரிசோதனைகளை செய்துக்கொள்ள பிரதிவாதி ஒப்புக்கொண்டாரா?	1. YES ஆம் 2. NO இல்லை ASK IF 6.12.1 == 2 IF YES >> 6.11 IF NO >> END SURVEY
6.13	How long ago did you last eat or drink something other than water? கடைசியாக நீங்கள் உணவு (தண்ணீரை தவிர) சாப்பிட்டு எவ்வளவு நேரம் ஆகிறது?	Hours: Minutes: மணி நிமிடம்
6.14	Have you experienced any of the following symptoms over the past week? கடந்த வாரத்தில் பின்வரும் இந்த அறிகுறிகள் ஏதாவது உங்களுக்கு தென்பட்டதா? <i>FO: Enter all that apply</i> பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.	1. Fatigue சோர்வு 2. Tingling in the hands or feet கை அல்லது கால்களில் கூச்சம் 3. Pain in legs or feet கை அல்லது கால்களில் வலி 4. Knee/hip joint pain மூட்டு/இடுப்பு வலி 5. Back pain முதுகு வலி 6. Headaches தலைவலி 7. Fever காய்ச்சல் 8. Dizziness/fainting தலைசுற்றல்/மயக்கம் -888. Other (specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்) _____ -333. None of the above இதில் எதுவும் இல்லை
6.15	Have you ever experienced any of the following medical conditions? பின் வரும் மருத்துவ உபாதைகள் எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா? <i>FO: Enter all that apply</i> பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.	1. Rapid deterioration in eyesight கண்பார்வை வேகமாக மங்குதல் 2. Severe headache கடுமையான தலைவலி 3. Foot ulcer பாத வெடிப்பு/புண் 4. Pain or numbness in legs or feet கை அல்லது கால்களில் வலி அல்லது மரத்த தன்மை 5. Cuts or bruises took a long time to heal சிராய்ப்பு அல்லது காயங்கள் ஆறுவதற்கு நீண்ட காலம் எடுத்துக்கொள்ளுதல் -888. Other (specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்) _____ -333. None of the above இதில் எதுவும் இல்லை

6.16	Has your eyesight deteriorated at all in the past three months? கடந்த மூன்று மாதத்தில் உங்களது கண் பார்வை முற்றிலும் மங்கிவிட்டதா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	
6.17	How much did you spend last month on treatment and medication for injury or illness, including consulting with the doctor? கடந்த மாதத்தில் காயம் அல்லது ஆரோக்கியமின்மை காரணமாக மருத்துவர் கட்டணம் உட்பட எவ்வளவு பணம் செலவு செய்தீர்கள்?	____ INR ரூபாய்	
6.18	In general, would you say your health is: பொதுவில், உங்களது உடல் நிலை எப்படி இருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்:	1. Excellent அருமையான நிலை 2. Very good மிகவும் நல்ல நிலை 3. Good நல்ல நிலை 4. Fair பரவாயில்லை 5. Poor மோசமான நிலை	
6.19	If person is unemployed, housewife, or retired, say: a. How many days over the last month would you estimate that you felt sick and wouldn't be able to go about normal daily activities like going to the store, etc.? ஒருவேளை பிரதிவாதி வேலையில்லாதவர், வீட்டு மனைவி, அல்லது பணி ஓய்வு பெற்றவராக இருந்தால்: a. கடந்த மாதத்தில் எத்தனை நாட்கள் நீங்கள் கடைக்கு செல்வது உள்ளிட்ட உங்களது தினசரி நடவடிக்கைகள் கூட செய்ய முடியாத அளவிற்கு நோய்வாய் பட்டு இருந்தீர்கள்? Otherwise, say: b. How many days over the last month did you skip work because of illness, including taking the day off to see the doctor? மற்றபடி, இதை கூறவும்: கடந்த மாதத்தில் உடல் நிலை சரியில்லாத காரணத்தில் மருத்துவரை சந்திப்பது உட்பட எத்தனை நாட்கள் பணிக்கு செல்லாமல் இருந்தீர்கள்?	____ Days நாட்கள்	
<p>FO: These questions are about how you feel and how things have been with you during the past month. For each question, please give the one answer that comes closest to the way you have been feeling. பகுதி அமைப்பாளர் உரை: கடந்த மாதத்தில் உங்களை சுற்றி காரியங்கள் எப்படி இருந்தது என்பதை பற்றியும் மற்றும் நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதை பற்றியும் இந்த கேள்விகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உங்களது உணர்ச்சியை நெருங்கி வரக்கூடிய ஒரு பதிலை மட்டுமே தேர்வு செய்யவும்.</p>			
How much of the time during the past month...			

கடந்த மாதத்தில் எவ்வளவு நேரம்...			
6.20	<p>Have you been a very nervous person?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் மிகவும் டென்ஷனான மனிதராக இருந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.21	<p>Have you felt calm and peaceful?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் இருந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.22	<p>Did you have a lot of energy?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் அதிக சக்தியுள்ளவராக உணர்ந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.23	<p>Have you felt downhearted and blue?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் மனமுடைந்து சோர்வாக உணர்ந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.24	<p>Did you feel worn out?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான</p>	

	<p>time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் முற்றிலும் பலவீனமாக உணர்ந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.25	<p>Have you been a happy person?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>நீங்கள் மிகவும் சந்தோஷமாக உணர்ந்தீர்களா?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.26	<p>During the past month, how much of the time has your physical health or emotional problems interfered with your social activities (like visiting with friends, relatives, etc.)?</p> <p>(Would you say all of the time, most of the time, some of the time, a little of the time, or none of the time?)</p> <p>கடந்த மாதத்தில் எத்தனை முறை உங்களது சரீர பலவீனம் மற்றும் மன வருத்தம் ஆகியவற்றின் காரணமாக நண்பர்கள், உறவினர்களை சந்திப்பது உள்ளிட்ட உங்களது சமூக நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்பட்டது?</p> <p>(அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது)</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது</p>	
6.27	<p>When was the last time you visited a doctor?</p> <p>கடைசியாக நீங்கள் எப்போது மருத்துவரை அணுகினீர்கள்?</p> <p><i>FO: Please have the respondent estimate the best they can if they do not remember</i></p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை:</p> <p>ஒருவேளை பிரதிவாதிக்கு ஞாபகம் இல்லையெனில், முடிந்த வரை அனுமானித்து கூற அவரை கேட்டுக்கொள்ளவும்.</p>	<p>___ days ago நாட்களுக்கு முன்பாக</p> <p>___ weeks ago வாரங்களுக்கு முன்பாக</p> <p>___ months ago மாதங்களுக்கு முன்பாக</p> <p>___ years ago வருடங்களுக்கு முன்பாக</p>	
How true or false is each of the following statements for you?			

பின்வரும் வாக்கியங்கள் எந்த அளவிற்கு உங்களுக்கு உண்மையாகவோ அல்லது பொய்யாகவோ இருக்கிறது?		
6.28	I seem to get sick a little easier than other people. (Would you say definitely true, mostly true, mostly false, of definitely false?) நான் மற்றவர்களைவிட வெகு விரைவில் நோய் வாய்ப்பட்டுவிடுவேன். (கண்டிப்பாக உண்மை, அநேகமாக உண்மை, அநேகமாக பொய், அல்லது கண்டிப்பாக பொய் என்று கூறுவீர்களா?)	1. Definitely true கண்டிப்பாக உண்மை 2. Mostly true அநேகமாக உண்மை 3. Mostly false அநேகமாக பொய் 4. Definitely false கண்டிப்பாக பொய்
TE 6.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)		Hour: Minutes: மணி நிமிடம்

Section F: Fitness Assessment | பிரிவு F: உடல் தகுதி மதிப்பீடு

1. Timed Walk (4 meters) நேர அடிப்படையிலான நடை (4 மீட்டர்கள்)

1. **Definition:** The amount of time taken to walk a distance of 4 meters

விளக்கம்: 4 மீட்டர்கள் தூரத்தை கடப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம்

2. **Eligibility:** Able to stand and walk without the use of a cane or walker; Non-pregnant

தகுதி: கைத்தடி அல்லது ஊன்று கோலின் துணையில்லாமல் நடக்கவும் நிற்கவும் வேண்டும்; கர்பமற்றவர்

3. **Equipment:** 1 measuring tape, stopwatch

சாதனம்: இன்ச் டேப் மற்றும் ஸ்டாப் வாட்ச் தலா ஒன்று.

4. **Protocol – 4 meter timed walk**

ப்ரோட்டோகால் – 4 மீட்டர்கள் கொண்ட நேர அடிப்படையிலான நடை

Consent | ஒப்புதல்:

F.O Say: "Now we are going to evaluate your physical fitness using two tests. The first test is called Timed Walk. In this test, you are required to walk a distance of 4 meters as fast as you can. This should be done twice. The test is completely safe, but if you feel dizzy or weak, you should not participate at this time. I am going to prepare for the test now"

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "இப்போது இரண்டு பரிசோதனைகளின் மூலம் நாங்கள் உங்களது உடல் தகுதியை மதிப்பிடப்போகிறோம். முதல் பரிசோதனையானது 'குறித்த நேரத்திலான நடை பயிற்சி' ஆகும். இந்த பரிசோதனையில் உங்களால் கூடியமட்டும் விரைவாக 4 மீட்டர்கள் தூரத்திற்கு நீங்கள் நடக்க வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும். இந்த பரிசோதனை முற்றிலும் பாதுகாப்பானது, ஆனாலும் ஒருவேளை நீங்கள் தலைச்சுற்றுவதை போல் அல்லது பெலவீனமாக உணர்ந்தால், அப்போதைக்கு நீங்கள் அதில் பங்குகொள்ள வேண்டாம். இப்போது நான் இந்த பரிசோதனைக்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளை செய்யப்போகிறேன்."

(NOTE: One person alone can conduct the timed walk test).

(குறிப்பு: நேர அடிப்படையிலான நடை பயிற்சியை ஒரே ஒரு நபர் மட்டுமே மேற்கொள்ள முடியும்)

Preparation | முன்னேற்பாடு:

1. Find a flat surface in or outside the house where the respondent is able to freely walk a distance of 4 meters. Place the measuring tape along this path, and mark the beginning and end with a piece of chalk.

பிரதிவாதி 4 மீட்டர்கள் தூரத்தை தாராளமாக நடக்கும் அளவிற்கு இடவசதியுள்ள ஒரு கிடைமட்டமான தரைப்பகுதியை வீட்டிற்குள்ளோ அல்லது வெளியிலோ கண்டறிந்துக்கொள்ளவும். அந்த இடத்தில் ஒரு இன்ச் டேப் மற்றும் சாக்பீஸின் உதவியுடன் ஆரம்பம் மற்றும் முடிவு எல்லைகளை குறித்துக்கொள்ளவும்.

Explanation | விளக்கம்:

2. Ask the respondent to stand at one end of the distance. Explain that when you say "GO," he or she should walk as fast as possible to the other end. Ask the respondent to walk at least 2 feet past the end of the path to ensure that he or she does not slow down towards the end of the path.

அந்த நடை பாதையின் ஒரு முனையில் வந்து நிற்கும்படி பிரதிவாதியை கேட்டுக்கொள்ளவும். நீங்கள் "போகலாம்" என்று கூறும் போது அவர் (அவன்/அவள்) தன்னால் இயன்ற வேகத்தில் அடுத்த முனைக்கு போக வேண்டுமென்று அவரிடம் விளக்கிக் கூறவும். பிரதிவாதி அந்த நடைபாதையின் முடிவினை அடையும் போது நடக்கும் வேகத்தை குறைத்து விடாமல் இருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக அவர் அடுத்த முனையை தாண்டி இரண்டு அடிகள் கூடுதலாக நடக்க வேண்டும் என்று அவரிடம் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

3. Stand ready with the stopwatch at the end of the path opposite to the respondent, so that your line of vision is perpendicular to the walking path of the respondent.

நீங்கள் பிரதிவாதி நடக்கும் திசைக்கு செங்குத்தான திசையில் பார்க்கும்படியாகவும் மற்றும் அவருக்கு எதிராகவும் நின்றுக்கொண்டு கையில் ஸ்டாப் வாட்சை தயாராக வைத்திருக்கவும்.

Measurement | அளவீடு:

4. Ask the respondent to begin walking towards you as fast as they can. As you tell them, "GO," start the stopwatch.

Stop the stopwatch when the respondent's entire body has passed the end of the tape.

பிரதிவாதி உங்களை நோக்கி கூடுமான வரை வேகத்துடன் நடக்கும் படி நீங்கள் அவரை கேட்டுக்கொள்ளவும். நீங்கள் அவரை "போகலாம்" என்று கூறும் போது உங்கள் கையிலுள்ள ஸ்டாப் வாட்சை ஆன் செய்யவும். அந்த நடைபாதையின் அடுத்த முனையை பிரதிவாதியின் முழு உடலும் தாண்டி சென்றவுடன் ஸ்டாப் வாட்சை நிறுத்தவும்.

5. Record the time it took to walk this distance to the nearest 0.01sec, and clear the stopwatch.

அவர் அந்த தூரத்தை கடப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரத்தை 0.01 வினாடி அளவிற்கு துல்லியத்துடன் பதிவு செய்துக்கொண்டு, ஸ்டாப் வாட்சை ரீசெட் செய்து கொள்ளவும்.

6. Ask the respondent to turn around and stand ready at the end of the tape they are closest to.

பிரதிவாதியை திரும்பி அருகில் இருக்கும் இன்ச் டேபின் இறுதியில் தயாராக நிற்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

7. Move to the end of the tape opposite to the respondent, and position yourself so that your line of vision is perpendicular to the walking path.

பிரதிவாதிக்கு எதிராக உள்ள நடைபாதையின் முனைக்கு நீங்கள் சென்று அவரது நடைபாதைக்கு செங்குத்தான திசையில் பார்க்கும்படியாக நின்றுக்கொள்ளவும். வழிமுறைகள் 4 மற்றும் 5 யை மீண்டும் பின்பற்றவும்.

Repeat steps 4-5.

4-5 வரையிலான வழிமுறைகளை மீண்டும் செய்யவும்.

FO : Please play this video and show your tablet to the respondent < Insert Video Here >

Section 7: Fitness Assessment Entry பிரிவு F: உடல் தகுதி மதிப்பீட்டு உள்ளீடு			
TE7.1 Time Module starts (use 24 hr clock)	Hour:	Minutes:	
தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)	மணி நேரம்	நிமிடங்கள்	

7.1	<p>RESPONDENT CONSENT பிரதிவாதியின் ஒப்புதல்</p> <p><i>In this section of the survey we ask you information related to your physical fitness and do a series of tests on you. Participation is voluntary as before. You are free to not answer any question. You can stop the interview at any point. You will not be penalized in any way if you refuse this survey. The information you share with us will be kept confidential. Only those involved in conducting this study will have access to the information gathered.</i></p> <p><i>It will take 5-10 minutes to finish this section and if you follow the instructions well then the survey will be over quickly.</i></p> <p><i>There are no risks of participating in this section of the study.</i></p> <p>a. Do you have any questions for me?</p> <p>Verbal Consent:</p> <p>b. Do you agree to participate in this interview?</p> <p>ஆய்வின் இந்த பிரிவில் உங்களது உடல் தகுதி தொடர்பான விவரங்களை நாங்கள் கேட்டறிந்து உங்களின் மீது ஒரு தொடர்ச்சியான சோதனைகளை மேற்கொள்வோம். இதில் பங்கு கொள்வது முன்பை போன்றே சுயவிருப்பத்தை சார்ந்தது. இந்த கேள்விகளுக்கு பதில் கூறாமல் இருப்பதற்கு உங்களுக்கு சுதந்திரம் இருக்கிறது. எந்த ஒரு நேரத்திலும் இந்த நேர்காணலை நீங்கள் நிறுத்தலாம். இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ள நீங்கள் விரும்பவில்லை என்றால் எந்தவிதத்திலும் உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் எங்களிடம் அளிக்கும் தகவலை நாங்கள் இரகசியமாக பாதுகாப்போம். இந்த தகவலை இந்த ஆய்வில் பங்கேற்போர் மட்டுமே உபயோகிப்பர்.</p> <p>இந்த பகுதியை முடிப்பதற்கு 5-10 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம் மற்றும் அறிவுரைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால் இன்னும் விரைவாக இந்து ஆய்வு முடிந்துவிடும்.</p> <p>சோதனையின் இந்த பிரிவில் பங்கு கொள்வதில் எந்தவித ஆபத்தும் இல்லை.</p> <p>a. ஏதாவது சந்தேகம் என்னிடம் கேட்க வேண்டியுள்ளதா?</p>	<p>a. 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> <p>b. 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p>
-----	---	---

	<p><u>வாய்மொழி ஒப்புதல்:</u></p> <p>b. இந்த நேர்காணலில் பங்குகொள்ள சம்மதிக்கின்றீர்களா?</p>		
	F.O: Please clarify any questions that the respondent asks		IF 7.1a == 1
7.2	<p>Is the Respondent able to <u>stand alone unassisted</u> (without help from a cane?) உதவியின்றி பிரதிவாதியால் தனியாக நிற்க முடிகிறதா (ஊன்று கோல் அல்லது கைத்தடியின் உதவியின்றி)?</p>	<p>1. Yes ஆம் 2. No >> Skip to Next Section இல்லை >> அடுத்த பிரிவுக்கு செல்லவும்</p>	IF 7.1b == 1
7.3	<p>FO: Is the respondent able to <u>walk</u> alone unassisted (without help from a cane)? பகுதி அமைப்பாளர்: உதவியின்றி பிரதிவாதியால் தனியாக நடக்க முடிகிறதா (ஊன்று கோல் அல்லது கைத்தடியின் உதவியின்றி)?</p>	<p>1. Yes ஆம் 2. No >> Skip to 7.6 இல்லை >> 7.6 க்கு செல்லவும்</p>	IF 7.1b == 1 and 7.2 == 1
7.4	<p>Trial 1 சோதனை 1: Interviewer: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec) பேட்டியாளர்: நேரத்தை விநாடிகளில் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்தில்)</p>	<p>Trial 1 சோதனை 1: ...sec விநாடிகள் -777. Refused/unable to perform மறுத்துவிட்டார்/செய்ய முடியவில்லை -666. Skipped because no room to perform at workplace பணியிடத்தில் செய்வதற்கு இடமில்லாத காரணத்தினால் இது விடப்பட்டது.</p>	IF 7.3 == 1
7.5	<p>Trial 2 சோதனை 2: Interviewer: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec) பேட்டியாளர்: நேரத்தை விநாடிகளில் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்தில்)</p>	<p>Trial 2 சோதனை 2: ...sec விநாடிகள் -777. Refused/unable to perform மறுத்துவிட்டார்/செய்ய முடியவில்லை -666. Skipped because no room to perform at workplace பணியிடத்தில் செய்வதற்கு இடமில்லாத காரணத்தினால் இது விடப்பட்டது.</p>	IF 7.3 == 1
7.6	<p>F.O. Now please perform the sit-stand test on the respondent and measure the time taken using a stopwatch. பகுதி அமைப்பாளர்: இப்போது பிரதிவாதிக்கு உட்கார்ந்து எழும் பரிசோதனையை செய்து, ஸ்டாப் வாட்ச் மூலம் அதற்கு எவ்வளவு நேரம் எடுக்கிறது என்பதை அளவிடவும்.</p> <p>// Sit/Stand Test நின்று/அமரும் சோதனை</p> <p>1. Definition: The amount of time taken to stand up from a seated position 5 times (time from first beginning to stand to completely upright for the fifth time) விளக்கம்: அமர்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து 5 முறை எழுந்து நிற்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம் (முதல் முறை எழுந்திருப்பது முதல் ஐந்தாவது</p>		

முறை முற்றிலும் எழுந்து நிற்பது வரையிலான நேரம்)

2. **Eligibility:** Able to stand without use of a cane/walker; Non-pregnant

தகுதி: ஊன்றுகோல்/கைத்தடி இல்லாமல் எழுந்து நிற்க வேண்டும்; கர்பமற்றவர்

3. **Equipment:** 1 stopwatch, 1 chair or stool (or platform from step test)

சாதனம்: ஸ்டாப் வாட்ச், நாற்காலி அல்லது ஸ்டூல் தலா ஒன்று (அல்லது பிளாட்டஃபார்ம் ப்ரம் ஸ்டெப் சோதனை)

4. **Protocol – Sit/Stand Test:**

ப்ரோட்டோகால் – நின்று/அமரும் சோதனை

Consent | ஒப்புதல்:

"F.O Say: Now we are going to do the second fitness test. This test is called the Sit/Stand Test. This is a timed test of standing up from a seated position five times. The test is completely safe but if you feel dizzy or weak, you should not participate at this time.

(NOTE: One person alone, the Measurer, can conduct the sit/stand test).

இரண்டாவது சரீர் செயல்பாட்டு அளவீடை பயன்படுத்தி பிரதிவாதியின் உடல் தகுதியை மதிப்பீடு செய்ய இருப்பதாக அவரிடம் விளக்கிக் கூறவும். இந்த சோதனையானது அமர்ந்த நிலையிலிருந்து நேர அடிப்படையில் எழுந்திருப்பதாகும், மற்றும் இந்த சோதனையில் பிரதிவாதி கட்டாயம் 5 முறை அமர்ந்த நிலையிலிருந்து எழுத்திருக்க வேண்டும். இந்த சோதனை முற்றிலும் பாதுகாப்பானது, ஆனாலும் பிரதிவாதி ஒருவேளை சோர்வாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ உணர்ந்தால் அவர் (அவன்/அவள்) இந்த சோதனையில் பங்கு கொள்ள கூடாது. இந்த சோதனையை மேற்கொள்வதற்கு முன்னதாக பிரதிவாதியிடமிருந்து ஒப்புதலை பெற்று கொள்ளவும் (அல்லது பிரதிவாதி ஒருவேளை 15 வயதுக்குட்பட்டவராக இருந்தால் அவரது பாதுகாவலரிடமிருந்து ஒப்புதலை பெற்றுக்கொள்ளவும்). (குறிப்பு: நின்று/அமரும் சோதனையை ஒரே ஒரு நபர் மட்டுமே மேற்கொள்ள முடியும்)

Preparation | முன்னேற்பாடு:

1. Ask the respondent to sit in a chair (if available) or sit on the platform used for the Queen's College Step test. The respondent's feet should touch the floor while they are seated. If the respondent's feet do not reach the floor, find another shorter chair.

பிரதிவாதியை ஒரு நாற்காலியில் (இருந்தால்) அல்லது குயின் கல்லூரி ஸ்டெப் சோதனையில் பயன்படும் பிளட்டார்மில் அமரும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். பிரதிவாதி நாற்காலியில் அமரும்போது அவருடைய பாதங்கள் தரையை தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவேளை பிரதிவாதியின் பாதங்கள் தரையை தொடவில்லை என்றால் வேறொரு சிறிய நாற்காலியை பயன்படுத்தவும்.

2. Ask the respondent to remove his or her shoes.

பிரதிவாதியின் காலணி அல்லது ஷூக்களை அகற்றும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

3. Ask the respondent to fold their arms across their chest, so that their left hand is touching their right shoulder, and their right hand is touching their left shoulder.

பிரதிவாதியின் இடது கை வலது தோள்பட்டையையும் மற்றும் வலது கை இடது தோள்பட்டையையும் தொடும்படியாக கைகளை மார்பின் மீது கட்டிக்கொள்ளும்படியாக கேட்டுக்கொள்ளவும்.

Explanation | விளக்கம்:

4. Explain to the respondent that when you say "GO," they will need to stand straight up from a seated position five times as fast as possible. Be sure to explain to the respondent that they may not use their hands in any way to help them stand up, and that they should continue to sit and stand without pausing between each set. When sitting back down, they should ensure to actually place their buttocks on the chair or stool, and place their both feet flat on the floor.

நீங்கள் "தயார்" என்று சொல்லும் போது பிரதிவாதி அமர்ந்த நிலையிலிருந்து கூடுமானவரை வேகமாக 5 முறை நேராக எழுந்து நிற்க வேண்டும் என்று அவரிடம் விளக்கிக் கூறவும். அவர்கள் எழுந்து நிற்பதற்கு எவ்வகையிலும் தங்களுடைய கைகளை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது மற்றும் அவர்கள் எழுந்து அமரும் போது இடையில் எவ்வகையிலும் ஓய்வு எடுக்கக்கூடாது என்று அவரிடம் விளக்கிக் கூறுவதற்கு கவனமாக இருக்கவும். அவர்கள் அமரும் போது தங்களுடைய இடுப்புப் பகுதி முழுவதும் நாகாலியில் பதியும் படியாக இருப்பதையும் மற்றும் தங்களுடைய இரண்டு பாதங்களும் தரையில் நல்ல முறையில் பதிந்து இருப்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

5. Explain to the respondent that you will call out a count of each time they stand up, and that they will be timed from the time they begin to stand up for the first stand to the time they are completely upright after the fifth stand. The respondent is free to relax after they have stood up a fifth time.

பிரதிவாதி ஒவ்வொரு முறை எழுந்து நிற்கும்போதும் அதற்கான எண்ணிக்கையை நீங்கள் கணக்கிடுவீர்கள் என்பதையும் மற்றும் முதல் முறை எழுந்து நிற்பது தொடங்க ஜந்தாவது முறை எழுந்து நிற்பது வரையிலான நேரம் கணக்கிடப்படும் என்பதையும் நீங்கள் பிரதிவாதிக்கு விளக்கி கூறவும். ஜந்தாவது முறை எழுந்து நின்ற பிறகு பிரதிவாதி நன்றாக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

Demonstration | செயல்விளக்கம்:

6. Demonstrate the procedure to the respondent, by sitting down and standing up five times. Begin seated. Stand up and say aloud "one." Sit back down, stand back up and say aloud, "two." Sit down again, stand up, and say aloud, "three." Sit down again, stand up, and say aloud, "four." Then, sit down, stand up, and say aloud "five."

ஐந்து முறை அமர்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்து நின்று பிரதிவாதிக்கு செயல்விளக்கம் செய்து காட்டவும். அமர்ந்த நிலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும். எழுந்து நின்று "ஒன்று" என்று சத்தமாக கூறவும். அமர்ந்து பிறகு எழுந்து நின்று "இரண்டு" என்று சத்தமாக கூறவும். அமர்ந்து பிறகு எழுந்து நின்று "மூன்று" என்று சத்தமாக கூறவும். அமர்ந்து பிறகு எழுந்து நின்று "நான்கு" என்று சத்தமாக கூறவும். இறுதியாக அமர்ந்து பிறகு எழுந்து நின்று "ஐந்து" என்று சத்தமாக கூறவும்.

Measurement | அளவீடு:

7. Ensure that the respondent is properly positioned, seated with both feet flat on the floor. When they are ready, say "GO" to ask them to begin standing. Start the stopwatch as soon as you instruct them to begin standing. Count aloud ("one", "two", "three", "four", "five") each time subject arises. Stop the stopwatch when subject has straightened up completely for the fifth time. Also stop the stopwatch if the subject uses arms, or if you become concerned about the subject's safety.

பிரதிவாதி தன்னுடைய இரண்டு பாதங்கள் தரையில் படும்படியாக முறையாக அமர்ந்திருப்பதை உறுதி செய்துக்கொள்ளவும். அவர்கள் தயாரானவுடன் "போகலாம்" என்று கூறி அவரை எழுந்து நிற்க

	<p>கேட்டுக்கொள்ளவும். பிரதிவாதியை எழுந்து நிற்க கேட்டுக்கொண்டவுடன் ஸ்டாப் வாட்சை ஆன் செய்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு முறை பிரதிவாதி எழுந்து நிற்கும் போதும் சத்தமாக ("ஒன்று", "இரண்டு", "மூன்று", "நான்கு", "ஐந்து") என்று எண்ணவும். ஐந்தாவது முறை பிரதிவாதி முழுமையாக எழுந்து நின்றவுடன் ஸ்டாப் வாட்சை நிறுத்திவிடவும். பிரதிவாதி எழுந்து நிற்பதற்கு தன்னுடைய கைகளை பயன்படுத்தும்போதும் அவரது பாதுகாப்பு குறித்து நீங்கள் கவலைக்கொள்ளும் போதும் ஸ்டாப் வாட்சை நிறுத்திக்கொள்ளவும்.</p> <p>8. Record the time duration of the test on the questionnaire, as well as any notes about improper arm use or a test which was terminated early. Clear the stopwatch.</p> <p>கேள்விப்பட்டியலில் இந்த சோதனைக்கான நேரம், முறையற்ற வகையில் கைகளை உபயோகித்தது அல்லது முழுவதுமாக முடிவு பெறாத சோதனை ஆகியவற்றை குறித்து பதிவு செய்துக்கொள்ளவும். ஸ்டாப் வாட்சை ரீசெட் செய்துக்கொள்ளவும்.</p>		
7.7	<p>Interviewer: Did the respondent complete all five stands?</p> <p>பேட்டியாளர்: பிரதிவாதி ஐந்து முறையும் முழுமையாக எழுந்து நின்றாரா?</p>	<p>1. Yes/ ஆம்>></p> <p>2. No, attempted but did not complete இல்லை, முயற்சித்தார் ஆனால் முடிக்கவில்லை Skip to 7.8 7.8 க்கு செல்லவும்</p> <p>-777. Refused >> Skip to Next Section மறுத்துவிட்டார் >> அடுத்த பிரிவிற்கு செல்லவும்.</p>	
7.8	<p>FO: How many stands did they complete?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: எத்தனை முறை எழுந்து நின்றார்?</p>	<p>_____ stands முறை நின்றது</p>	[If 7.7 = 2]
7.9	<p>FO: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec)</p> <p>NOTE: Measure from the time they began standing up to the time they stood up completely for the last time.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நேரத்தை விநாடிகளின் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்துடன்)</p> <p>குறிப்பு: முதல் முறை எழுந்து நின்றது முதல் ஐந்தாவது முறை முழுவதும் எழுந்து நின்றது வரையிலான நேரத்தை அளவிடவும்</p>	<p>...sec விநாடிகள்</p>	[If 7.7 = 1 or 2]
<p>TE 7.2 Time module ends (use 24 hr clock)</p> <p>தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)</p>		<p>Hour: Minutes: </p> <p>மணி நிமிடம்</p>	

FO, say: Now I would like to ask you a few questions about your lifestyle

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது வாழ்க்கை முறை குறித்து நான் சில கேள்விகளை கேட்க விரும்புகிறேன்

Section 8: LIFESTYLE INFORMATION பிரிவு 8: வாக்கை முறை விவரம்		Notes
TE8.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)		Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள்
8.2	What type of rice do you usually buy? எவ்வித அரிசி வகையை நீங்கள் வழக்கமாக வாங்குவீர்கள்?	<p>1. Plain white rice (including basmati, jasmine, long-grained, etc.) சாதாரண வெள்ளை அரிசி (பாசுமதி, மல்லி, நீண்ட அரிசி போன்றவை)</p> <p>2. Parboiled rice பகுதியாக வேகவைத்த அரிசி</p> <p>3. Brown/Red rice பழுப்பு/சிவப்பு அரிசி</p> <p>4. Other low Glycemic Index (GI) rice மற்ற குறைந்த GI அரிசி</p> <p>-333 None of the above இவற்றில் எதுவும் இல்லை</p> <p>-888 Other, Specify மற்றவை குறிப்பிடவும்:</p>
8.3	For how many of your main meals yesterday (breakfast, lunch, dinner) was the primary ingredient rice? நேற்று சாப்பிட்ட உணவுகளில் எத்தனை வேளை உணவுகளில் (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) முக்கிய உணவு அரிசியாக இருந்தது.	_____ meals உணவு
8.4	For how many of your main meals yesterday (breakfast, lunch, dinner) was the primary ingredient wheat? நேற்று சாப்பிட்ட உணவுகளில் எத்தனை வேளை உணவுகளில் (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) முக்கிய உணவு கோதுமையாக இருந்தது.	_____ meals உணவு
8.5	How many of your main meals yesterday had at least one serving (about 125g) of vegetables, not including pulses? நேற்று சாப்பிட்ட மூன்று வேளை உணவுகளில் (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) எந்த வேளை உணவில் குறைந்த பட்சம் 125 கி அளவிற்கு காய்கறி இருந்தது (பருப்பு வகைகள் சேர்க்காமல்)?	_____ meals உணவு

8.6	<p>Did you eat any of the following yesterday? <i>FO: please ask about each food separately and fill in how many pieces of each type of food the respondent ate FO: please ask about each food separately</i></p> <p>பின்வரும் உணவுகளை நேற்று சாப்பிட்டீர்களா?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: தனித்தனியாக ஒவ்வொரு உணவையும் பற்றி கேட்கவும் மற்றும் பிரதிவாதி பின்வரும் உணவுகளில் எத்தனை சாப்பிட்டார் என்பதை குறிப்பிடவும்.</p>	<p>1. Vada வடை ____</p> <p>2. Puff பஃப் ____</p> <p>3. Samosa சமோசா ____</p> <p>4. Poori/Bhatura பூரி/பட்டுரா ____</p> <p>5. Bhaji பஜ்ஜி ____</p> <p>6. Parotta பரோட்டா ____</p> <p>7. Bonda போன்டா ____</p> <p>8. Pakoda பக்கோடா ____</p> <p>9. Fried rice ப்ரைடு ரைஸ் ____</p> <p>10. Biryani பிரியாணி ____</p> <p>11. Chips சிப்ஸ் ____ packets</p> <p>12. Chicken 65, paneer 65, etc. சிக்கன் 65, பன்னீர் 65 முதலியவை ____</p> <p>13. Pizza பிட்சா ____</p> <p>14. Burgers பர்கர் ____</p> <p>-333. None of the above இவற்றில் எதுவும் இல்லை</p>	
8.7	<p>How many servings of fruit did you have yesterday?</p> <p>நீங்கள் நேற்று எத்தனை பழங்கள் சாப்பிட்டீர்கள்?</p> <p>Hint : where a serving is about 1 medium-sized fruit, like a mango or an orange or 1 cup of diced pieces/fruit bowl or 1 cup/small dish of fruits like grapes/strawberries/pomegranate?</p> <p>குறிப்பு: ஒரு நடுத்தர அளவிலான மாம்பழம் அல்லது ஆரஞ்சு போன்ற பழமா? அல்லது ஒரு கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட பழங்கள்/பழ கிண்ணம் அல்லது ஒரு கப் திராட்சை,ஸ்டாபெரி,மாதுளை போன்ற பழங்களா?How many pieces servings of fresh fruit did you eat yesterday?</p> <p>A serving is about.....</p> <p>நேற்று எத்தனை துண்டுகள் புதிய பழங்களை சாப்பிட்டீர்கள்?</p>	<p>_____ pieces துண்டுகள்</p>	
8.8	<p>How many cups of tea or coffee with sugar did you drink yesterday?</p> <p>நேற்று எத்தனை கிளாஸ் டீ அல்லது காபியை சர்க்கரையுடன் குடித்தீர்கள்?</p>	<p>_____ cups கிளாஸ்</p>	
8.9	<p>How many spoonfuls of sugar did you put in each cup of tea or coffee?</p> <p>ஒவ்வொரு டீ அல்லது காபி கிளாஸில் எத்தனை ஸ்பூன்</p>	<p>1._____ spoonfuls ஸ்பூன்</p> <p>2.bought in store with sugar added சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டு கடையில் வாங்கியது</p>	<p>SHOW IF 8.8 > 0</p>

	சர்க்கரை போட்டீர்கள்?		
8.9a	<p>Did you use natural sugar or artificial sweetener?</p> <p>நீங்கள் இயற்கை சர்க்கரை பயன்படுத்தினீர்களா அல்லது செயற்கை இனிப்பு பயன்படுத்தினீர்களா?</p>	<p>1. Natural sugar இயற்கை சர்க்கரை</p> <p>2. Artificial sweetener செயற்கை இனிப்பு</p>	SHOW IF 8.8 > 0
8.10	<p>How many sweets did you have yesterday?</p> <p>நேற்று எத்தனை துண்டு இனிப்புகளை சாப்பிட்டீர்கள்?</p>	_____ pieces துண்டுகள்	
8.12	<p>Do you try to avoid unhealthy foods such as sweets or fried food?</p> <p>ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளான இனிப்பு அல்லது ஃப்ரைடு ரைஸ் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதற்கு முயற்சி எடுத்துள்ளீர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No >> skip next question இல்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும்</p>	
8.13	<p>In the past three months, have you made any changes to your diet, such as:</p> <p>(F.O., please ask about each question behavior and check any that apply)</p> <p>கடந்த 3 மாதங்களில், உங்கள் உணவு பழக்கங்களில் ஏதாவது மாற்றங்கள் செய்தீர்களா, அதாவது பகுதி அமைப்பாளர்: தனித்தனியாக ஒவ்வொரு பழக்கத்தையும் பற்றி கேட்டு, பொருந்தும் அனைத்தையும் டிக் செய்யவும்.</p>	<p>1. Ate more vegetables and bitter gourd காய்கறிகள் மற்றும் பாகற்காயை அதிகமாக சாப்பிட்டது</p> <p>2. Ate more fruits பழங்களை அதிகமாக சாப்பிட்டது</p> <p>3. Ate less sugar சர்க்கரையை குறைவாக சாப்பிட்டது</p> <p>4. Drank tea or coffee without sugar டீ அல்லது காபியை சர்க்கரை இல்லாமல் குடித்தது</p> <p>5. Ate less rice / more wheat அரிசியை குறைவாகவும் / கோதுமையை அதிகமாகவும் சாப்பிட்டது</p> <p>6. Ate less fried food, fatty foods, and junk foods வருக்கப்பட்ட உணவு, கொழுப்புள்ள பதார்த்தம் மற்றும் நொருக்குத் தீனியை குறைவாக சாப்பிட்டது</p> <p>7. No alcohol சாராயம் குடிக்காமல் இருந்தது</p> <p>8. Avoided fatty meats கொழுப்புள்ள இறைச்சியை தவிர்த்தது</p> <p>9. Reduced high-carb root vegetables like potato கிழங்கு போன்ற உயர் கார்போஹைட்ரேட் வேர் காய்களை குறைத்தது</p> <p>10. Ate more fish மீன் அதிகமாக சாப்பிட்டது</p> <p>11 Reduced food intake சாப்பாடு அளவை/உட்கொள்ளுவதை குறைத்தது</p> <p>12 Reduced eating sweet fruits இனிப்பான பழங்கள் சாப்பிடுவதை குறைத்தது</p> <p>13. Shifted to artificial sweetener </p>	

		செயற்கை இனிப்புக்கு மாறினது 14. Shifted to a healthier variety of rice ஆரோக்கியமான அரிசி வகைக்கு மாறினது -888. Other, specify மற்றவை குறிப்பிடவும்: -999. Don't know தெரியவில்லை -333. None எதுவும் இல்லை	
8.16	During the 3-month programme, did you ever walk for exercise? 3 மாத திட்டத்தின் போது, நீங்கள் எப்போதாவது நடைபயிற்சி செய்தீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	
8.14	Yesterday, did you engage in any physical activity that was specifically for exercise (meaning exercise that was not part of your daily routine)? நேற்றைய தினத்தில் உடற்பயிற்சி போன்ற ஏதாவது செயலில் ஈடுபட்டீர்களா (உங்களது தினசரி வேலையல்லாத உடற்பயிற்சி)?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	
8.14a	How many minutes would you estimate you spent yesterday walking specifically for exercise? நேற்று நீங்கள் எத்தனை நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிக்காக நடப்பதில் கழித்தீர்கள் என்று மதிப்பிடுவீர்கள்?	_____ minutes நிமிடங்கள்	If 8.14=1
8.14b	How many additional minutes would you estimate you walked just for your daily routine, not for exercise (like walking to work or walking to the market)? நேற்று நீங்கள் கூடுதலாக எத்தனை நிமிடங்களுக்கு உங்களது தினசரி வேலைகளுக்காக நடந்தீர்கள் (வேலைக்கு நடந்து செல்லுதல் அல்லது மார்கெட்டுக்கு நடந்து செல்லுதல்) என்று மதிப்பிடுவீர்கள்?	_____ minutes நிமிடங்கள்	If 8.14=1
8.14c	How many total minutes of walking did you do yesterday as part of your daily routine (like walking to work or walking to the market)? நேற்று நீங்கள் மொத்தமாக எத்தனை நிமிடங்களுக்கு உங்களது தினசரி வேலைகளுக்காக நடந்தீர்கள் (வேலைக்கு நடந்து செல்லுதல் அல்லது மார்கெட்டுக்கு நடந்து செல்லுதல்) என்று	_____ minutes நிமிடங்கள்	If 8.14=2

	மதிப்பிடுவீர்கள்?		
8.15	Which other days in the past week did you engage in any physical activity specifically for exercise (check all that apply)? கடந்த வாரத்தில் வேற எந்தெந்த நாட்கள் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தீர்கள் (பொருந்தும் அனைத்தையும் டிக் செய்யவும்)?	1. [Day of Week] – 2 2. [Day of Week] – 3 3. [Day of Week] – 4 4. [Day of Week] – 5 5. [Day of Week] – 6 6. [Day of Week] – 7 -333. None of the above / இதில் எதுவும் இல்லை	
8.15a	How many minutes would you estimate you spent on <i>Min[8.15]</i> walking specifically for exercise? <i>Min[8.5]</i> அன்று நீங்கள் எத்தனை நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிக்காக நடப்பதில் கழித்தீர்கள் என்று மதிப்பிடுவீர்கள்?	_____ minutes நிமிடங்கள்	If 8.15!= -333 and 8.14==2 <i>min[8.15]</i> autofills to most recent day-of-week exercised
8.11a	In the past month, did you have a goal in mind for how many days you try to walk for exercise each week? கடந்த மாதத்தில், வாரத்திற்கு இத்தனை நாட்கள் நடக்க வேண்டும் என இலக்கு வைத்து நடக்க முயற்சி செய்தீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	
8.11b	How many days each week did you try to walk in the past month? கடந்த மாதத்தில் வாரத்திற்கு எத்தனை நாட்கள் நடக்க முயற்சி செய்தீர்கள்?	_____ days per week	
8.11b1	How frequently did you fulfill your planned walking goal? உங்கள் திட்டமிட்ட நடை இலக்கை எவ்வளவு அடிக்கடி நிறைவேற்றினீர்கள்?	1. All the time அனைத்து நேரத்திலும் 2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில் 3. Some of the time எப்போதாவது 4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில் 5. None of the time எப்போதுமே கிடையாது	ASK IF 8.11a=1
8.11b2	Did you typically walk at the same time each day you walked? நடந்த ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் நடந்தீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	ASK IF (B18=1 & 8.16=1) OR B18>=2

8.11b3	<p>Did you set some other schedule for walking, even if it was not the same time each day?</p> <p>ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் இல்லையென்றாலும், நடைபயிற்சி செய்வதற்கு வேறு சில அட்டவணையை அமைத்தீர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>	<p>ASK IF</p> <p>((BI8=1 & 8.16=1) OR (BI8>=2 & 8.11b2=2))</p>
8.11b4	<p>Have you ever experimented with different walking routes to find ones you like?</p> <p>நீங்கள் விரும்பும் வழிகளை கண்டறிவதற்கு பல்வேறு நடைபாதை வழிகளை நீங்கள் எப்போதாவது பரிசோதித்திருக்கிறீர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>	<p>ASK IF</p> <p>(BI8=1 & 8.16=1) OR BI8>=2</p>
8.11c	<p>Did you fast for the Ramadan season?</p> <p>ரமலான் மாதத்தில் உண்ணாவிரதம் இருந்தீர்களா?</p>	<p>1. Yes, I fasted for ramadan / ஆம், நான் ரமதானுக்கு விரதம் இருந்தேன்</p> <p>2. No இல்லை</p> <p>3. Yes, I regularly fast on specific days / ஆம், குறிப்பிட்ட நாட்களில் நான் வழக்கமாக விரதம் இருப்பேன்</p>	
8.11d	<p>Did the Ramadan season or fasting, in general, impact your walking/exercise schedule/behavior?</p> <p>ரமலான் மாதம் அல்லது பொதுவாக விரதம் இருந்தது உங்கள் நடைபயிற்சி / உடற்பயிற்சி நேரத்தையோ அளவையோ பாதித்ததா?</p>	<p>1. Yes, changed timing ஆம், நேரம் மாறியது</p> <p>2. Yes, reduced walking ஆம், நடைபயிற்சி குறைந்தது</p> <p>3. Not much அதிகமாக இல்லை</p> <p>4. Not at all கண்டிப்பாக இல்லை</p>	
8.34	<p>Many people take things like areca nut, alcohol or tobacco. This is a health survey, so we would like to ask if you have used any of those things?</p> <p>அநேகர் பாக்கு, சாராயம் அல்லது புகையிலை போன்றவற்றை உட்கொள்கிறார்கள். இது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஆய்வு என்பதால், இவற்றை நீங்கள் உட்கொள்கிறீர்களா என்பதை நாங்கள் கேட்க விரும்புகிறோம்?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No >> Skip to Next Section இல்லை >> Next Section க்கு செல்லவும்</p>	
8.35	<p>Do you chew areca nut?</p> <p>உங்களுக்கு பாக்கு போடும் பழக்கம் இருக்கிறதா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No >> Skip next question இல்லை>> அடுத்த கேள்வியைத் தவிர்க்கவும்</p>	<p>Ask if 8.34 == 1</p>
8.36	<p>On average, how many times do you chew areca nut?</p>	<p>1. ____times, monthly ____</p>	<p>Ask if 8.34 == 1 & 8.35</p>

	சராசரியாக, நீங்கள் எத்தனை முறை பாக்கு போடுவீர்கள்?	முறை, மாதம் 2. __times, weekly __ முறை, வாரம் 3. __times, daily __ முறை, தினமும்	== 1
8.37	Do you drink alcohol? நீங்கள் சாராயம் குடிப்பீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No >> Skip next question இல்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும்	Ask if 8.34 == 1
8.38	On average, how many drinks do you have? சராசரியாக, எத்தனை முறை குடிப்பீர்கள்? <i>FO: a drink is approximately 1 beer, or 50ml of spirit</i>	1. __drinks, monthly __ மாதம் 2. __drinks, weekly __ வாரம் 3. __drinks, daily __ தினமும்	Ask if 8.34 ==1 & 8.37 == 1
8.39	Do you ever smoke cigarettes or bidis? நீங்கள் எப்போதாவது பீடி அல்லது சிகரெட்டுகளை பிடித்துள்ளீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No >> Skip next question இல்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும்	Ask if 8.34 == 1
8.40	On average, roughly how many cigarettes or bidis do you smoke? சராசரியாக, எத்தனை சிகரெட் அல்லது பீடிகளை நீங்கள் பிடிப்பீர்கள்?	1. __units, monthly __ மாதம் 2. __units, weekly __ வாரம் 3. __units, daily __ தினமும்	Ask if 8.34 == 1 & 8.39 == 1
8.41	Can you provide me with your best guess of how many times you think you will engage in physical activity specifically for exercise in the next 7 days? அடுத்த 7 நாட்களில் எத்தனை முறை நீங்கள் உடல் உழைப்பில், குறிப்பாக உடற்பயிற்சியில், ஈடுபடுவீர்கள் என்பதை கணித்து கூற முடியுமா?	_____ times முறை	
TE8.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை		Hour: Minutes: மணி நிமிடம்	

பயன்படுத்தவும்)		
-----------------	--	--

FO, say: Now I would like to ask you a few questions about any medications that you may be taking

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: தற்போது நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகள் சாப்பிட்டு வந்தால் அதை குறித்து நாங்கள் தெரிந்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம்.

Section 9: MEDICATIONS பிரிவு 9: மருந்து உட்கொள்ளுதல்	
TE9.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)	Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள்
Are you currently taking any medications prescribed by a doctor? மருந்துவர் பரிந்துரை செய்த ஏதாவது மருந்துகளை தற்போது நீங்கள் உட்கொள்கிறீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No >> Skip section இல்லை >> இந்த பகுதி தவிர்க்கவும்
Lots of people don't take their medications as often as prescribed. How often do you take yours? அநேகர் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதில்லை. நீங்கள் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்?	1. As often as prescribed>> Skip next question பரிந்துரைக்கப்பட்டபடியே உட்கொள்கிறேன் >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும் 2. About three quarters as often as prescribed பரிந்துரைக்கப்பட்டதில் ¾ பங்கே உட்கொள்கிறேன் 3. About half as often as prescribed பரிந்துரைக்கப்பட்டதில் பாதியே உட்கொள்கிறேன். 4. About a quarter as often as prescribed பரிந்துரைக்கப்பட்டதில் ¼ பங்கே உட்கொள்கிறேன் 5. Never சுத்தமாக சாப்பிட்டதே கிடையாது -888. Other (specify) மற்றவை குறிப்பிடவும்
Do you take your medication more often, less often, or about the same amount as three months ago? நீங்கள் உங்களது மாத்திரைகளை 3 மாதங்களுக்கு முன்னர் எடுத்துக்கொண்டதை போலவே இப்பொழுதும் எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?	1. more often அதிக அளவு 2. less often குறைந்த அளவு 3. same அதே அளவு

<p>Did the doctor change your medication/dosage in the past 3 months? □□?</p>	<p>1. Yes ஆஹு □□ >> Skip to 9.6.1</p>
<p>What changes were made by the doctor in the last 3 months? □□?</p>	<p>1. Increased medicine dosage. □□. 2. Decreased medicine dosage. □□. 3. Changed medicine. □□. 4. Dropped medicines. □□. 5. Other, specify: □□:</p>
<p>9.5 :- FO : Does the respondent have his/her medicines or prescription with them? பிரதிவாதியிடம் அவர் மருந்துகள் அல்லது மருந்துச்சீட்டு உள்ளதா?</p>	<p>1. Yes ஆஹு □□ >> Skip to 9.9</p>

	9.6.1. Medication name மருந்தின் பெயர் [Ask if 9.5 == 1]	9.6.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப் பட்டுள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) [Ask if 9.5 == 1]	9.6.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது? [Ask if 9.6.2 == 1]	9.6.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட் டுள்ளது? [Ask if 9.6.2 == 1]
A.	Metformin (oral biguanides) மெட்பார்மின் (ஓரல் பிக்குவான்டிஸ்)			
B.	Glimepride (Sulphonylurea) கிளிம்ப்ரைட்(சல் போநைல்யூரா)			
C.	Glibenclamide (Sulphonylurea) க்ளைபென்க்ளமை டு (சல்போநைல்யூரா)			
D.	Glipizide (Sulphonylurea) க்ளிப்பிசைடு (சல்போநைல்யூரா)			
E.				
F.				

HYPERTENSION MEDICATION (உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள்):				
	9.7.1. Medication name மருந்தின் பெயர் [Ask if 9.5 == 1]	9.7.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) [Ask if 9.5 == 1]	9.7.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது? [Ask if 9.7.1 == 1]	9.7.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது? [Ask if 9.7.1 == 1]
A	Atenolol (beta blocker) அட்டநளோல் options don't appear (பீட்டாப்ளாக்னர்)			
B	Amlodipine (calcium channel blocker) அம்லோடிப்பைன் (கேல்சியம் சேனல்ப்ளாக்னர்)			
C	Atorvastatin (HMG-CoA reductase inhibitor) அட்டோர்வஸ்டாட்டின் (HMG-CoA ரிடக்டேஸ்)			
D	Enalapril (Sulphonylurea) எனலாப்ரில் (சல்போநைல் யூரியா)			
E	Isosorbidedinitrate ஐசோஸ்ஆர்பைட்டினிட்ரேட்			
F				
G				

OTHER MEDICATIONS

(இதர மருந்துகள்):

	9.8.1. Medication name மருந்தின் பெயர் [Ask if 9.5 == 1]	9.8.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) [Ask if 9.5 == 1]	9.8.3. Date first prescribed (Estimate if not known) முதல் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தேதி. ஒருவேளை தெரியவில்லை என்றால் தோராயமாக கூறவும் MM:YYYY மாதம்:வருடம் [Ask if 9.8.1 == 1]	9.8.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது? [Ask if 9.8.1 == 1]	9.8.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது? [Ask if 9.8.1 == 1]
A					
B					
C					
D					
E					
F					
G					

9.9	Are you currently receiving injections to keep your diabetes under control? தற்சமயம் உங்களது நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு ஊசி போட்டுக்கொள்கிறீர்களா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை
TE9.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)		Hour: Minutes: மணி நிமிடம்

Section 10: TIME PREFERENCES நேரம் விருப்பத்தேர்வுகள்		NOTES
TE10.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)	Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள்	
For the following questions, please indicate how true each statement is true for you personally. பின்வரும் கேள்விகளில் உள்ள வாக்கியங்கள் உங்களுக்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் எந்த		

அளவிற்கு உண்மை என்பதை குறப்பிடவும்.			
10.9	<p>I am continually saying "I'll do it tomorrow"</p> <p>(Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?)</p> <p>நான் தொடர்ந்து "நான் நாளை அதை செய்வேன்" என்று சொல்கிறேன்.</p> <p>(நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p>	<p>1. Very false மிகவும் பொய்</p> <p>2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய்</p> <p>3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல</p> <p>4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை</p> <p>5. Very true மிகவும் உண்மை</p>	
10.10	<p>I usually accomplish all the things I plan to do in a day.</p> <p>(Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?)</p> <p>நான் வழக்கமாக ஒரு நாளில் செய்ய திட்டமிட்டுள்ள அனைத்தையும் வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பேன்.</p> <p>(நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p>	<p>1. Very false மிகவும் பொய்</p> <p>2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய்</p> <p>3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல</p> <p>4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை</p> <p>5. Very true மிகவும் உண்மை</p>	
10.11	<p>I postpone starting in on things I don't like to do.</p> <p>(Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?)</p> <p>நான் செய்ய விரும்பாத விஷயங்களைத் தொடங்குவதை தள்ளி போடுவேன்.</p> <p>(நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p>	<p>1. Very false மிகவும் பொய்</p> <p>2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய்</p> <p>3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல</p> <p>4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை</p> <p>5. Very true மிகவும் உண்மை</p>	
10.12	<p>I'm on time for appointments.</p> <p>(Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?)</p> <p>நான் சந்திப்புகள் /நியமனகளுக்கு சரியான நேரத்தில் இருப்பேன்.</p> <p>(நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p>	<p>1. Very false மிகவும் பொய்</p> <p>2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய்</p> <p>3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல</p> <p>4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை</p> <p>5. Very true மிகவும் உண்மை</p>	
10.13	<p>I often start things at the last minute and find it difficult to complete them on time.</p> <p>(Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?)</p> <p>நான் அடிக்கடி கடைசி நிமிடத்தில் விஷயங்களை ஆரம்பித்து, அவற்றை நேரத்தில் முடிக்க கடினமாகக் காண்கிறேன்.</p>	<p>1. Very false மிகவும் பொய்</p> <p>2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய்</p> <p>3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல</p> <p>4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை</p> <p>5. Very true மிகவும் உண்மை</p>	

(நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)		
TE10.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)	Hour: Minutes: மணி நிமிடம்	

Section T: Contracts			Notes
T1	<p>If we were to enroll you in a new programme tomorrow where we agreed to give you a recharge of 20 INR if you walked 10,000 steps next Sunday, how likely is it do you think that we'd deliver the recharge if you completed the 10,000 steps on Sunday?</p> <p>ஒருவேளை, அடுத்த ஞாயிறன்று 10,000 நடை அடிகளை நீங்கள் நடக்கும் பட்சத்தில் ரூபாய் 20/- ரீசார்ஜ் தொகையை தர சம்மதிக்கும் ஒரு புதிய திட்டத்தில் உங்களை நாங்கள் நாளை சேர்க்க இருந்தால், அடுத்த ஞாயிறன்று 10,000/- நடை அடிகளை நீங்கள் நடந்திருக்கும் பட்சத்தில் உங்களுக்கு ரீசார்ஜ் தொகை கிடைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு எந்தளவிற்கு இருக்குமென நீங்கள் கருதுகின்றீர்கள்?</p>	<p>1. Very likely அதிகளவு சாத்தியம்</p> <p>2. Somewhat likely ஓரளவிற்கு சாத்தியம்</p> <p>3. Neither likely nor unlikely சாத்தியமுமில்லை சாத்தியமில்லாமலும் இல்லை</p> <p>4. Somewhat unlikely ஓரளவிற்கு சாத்தியமில்லை</p> <p>5. Very unlikely </p>	Ask if BI8>=3
FO, say: Now I would like to know more about the program you were enrolled in which just concluded பகுதி அமைப்பாளர் உரை: தற்போது நிறைவுற்ற இந்த திட்டத்தில் நீங்கள் பங்குகொண்டதை குறித்து நான் இன்னும் அதிகம் அறிய விரும்புகிறேன்.			BI8 >= 3 AND BI16 == 2
T4	<p>Can you remind me what your daily step target was?</p> <p>உங்களது தினசரி நடை அடி இலக்கு என்னவென்பதை எனக்கு நினைவூட்ட முடியுமா?</p>	_____ steps	Ask if BI8>=3 and BI16 =2
T5	<p>If you achieved your step target on exactly 1 day over your weekly walking period, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received at the end of that week?</p> <p>உங்களது வாராந்திர நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 1 நாளில் மட்டுமே உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தின் இறுதியில் ரூபாய்</p>	(_____)	Ask if BI8=4 and BI16 =2
T6	<p>If you achieved your step target on exactly 1 day over the course of a single week, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received during that week?</p> <p>ஒரு வாரா நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 1 நாளில் மட்டுமே உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தில் ரூபாய் <Answer to BI13></p>	(_____)	Ask if BI8=3 and BI16 =2

T7	<p>If you achieved your step target on exactly 1 day over your 4-week walking period, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received on your payment day at the end of the 4 weeks?</p> <p>உங்களது நான்கு வாரா நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 1 நாளில் மட்டுமே உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தின் இறுதியில் ரூபாய்</p>	()	Ask if BI8=5 and BI16 =2
T8	<p>If you achieved your step target on exactly 5 days over your weekly walking period, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received at the end of that week?</p> <p>உங்களது வாராந்திர நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 5 நாட்களில் உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தின் இறுதியில் ரூபாய்</p>	()	Ask if BI8=4 and BI16 =2
T9	<p>If you had achieved your step target on exactly 5 days over the course of a single week, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received during that week?</p> <p>ஒரு வாரா நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 5 நாட்களில் உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தில் ரூபாய் <Answer to BI13> மதிப்புள்ள</p>	()	Ask if BI8=3 and BI16 =2
T10	<p>If you had achieved your step target on exactly 5 days over the course of a single week, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have been rewarded on your next payment date in exchange for those 5 days of walking (in addition to any other rewards for walking in other weeks)?</p> <p>ஒரு வாரா நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 5 நாட்களில் உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், உங்களது அடுத்த ரொக்க வழங்கீட்டு தேதியில் அந்த 5 நாட்களுக்கான நடைபயிற்சிக்கு பதிலீடாக ரூபாய் <Answer to BI13> மதிப்புள்ள எத்தனை ரீசார்ஜ்களை நீங்கள்</p>		Ask if BI8=5 and BI16 =2
T11	<p>If you achieved your step target on exactly 1 day over your weekly walking period, how many recharges worth INR <Answer to T3> would you have received at the end of that week?</p> <p>உங்களது வாராந்திர நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 1 நாளில் மட்டுமே உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தின் இறுதியில் ரூபாய்</p>		Ask if BI8=6 OR BI8=7 and BI16 =2
T12	<p>If you achieved your step target on exactly 6 days over your weekly walking period, how many recharges worth INR <Answer to BI13> would you have received at the end of that week?</p> <p>உங்களது வாராந்திர நடை அடி காலத்தில் மிகச்சரியாக 6 நாட்களில் உங்களது நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டியிருந்தால், அந்த வாரத்தின் இறுதியில் ரூபாய்</p>		Ask if BI8=6 OR BI8=7 and BI16 =2

T13	How many days per week did you usually wear your fitbit? வாரத்தில் எத்தனை நாட்களுக்கு நீங்கள் வழக்கமாக ஃபிட்பிட்டை அணிந்தீர்கள்?	1. Every day. தினமும் 2. 4-6 days per week வாரத்தில் 4-6 நாட்கள் 3. 2-3 days per week வாரத்தில் 2-3 நாட்கள் 4. 1 day or fewer per week. வாரத்தில் 1 அல்லது	Ask if BI8>=2 and BI16 =2
T14	On the days you wore the fitbit, how many of your steps did you manage to record, including steps not for exercise? நீங்கள் ஃபிட்பிட்டை அணிந்துக்கொள்ளும் நாட்களில், அதில் எத்தனை நடை அடிகளை உங்களால் பதிவு செய்ய முடிகிறது (இதில் நடைபயிற்சியில் சேராத நடை அடிகளும் உள்ளாகும்)?	1. Nearly all of my steps: I wore the fitbit all day கிட்டத்தட்ட எனது அனைத்து நடை அடிகளும்: நாள் முழுவதும் நான் ஃபிட்பிட்டை அணிந்திருந்தேன். 2. Most steps: I occasionally removed the fitbit அதிகபட்ச நடை அடிகள்: ஒரு சில நேரங்களில் நான் 3. Some steps: I wore the fitbit for about half my walking சில நடை அடிகள்: எனது நடைபயிற்சியின் பாதி நேரத்தில் மட்டுமே 4. Very few steps: I wore the	Ask if BI8>=2 and BI16 =2
T15	Do you deliberately choose to not wear your pedometer on days where you expect to walk less and/or have a tight schedule? நீங்கள் குறைவாகவே நடக்க முடியும் என எதிர்பார்க்கிற நாட்களில் அல்லது அதிகமான வேலை இருக்கும் நாட்களில் நீங்களாகவே நடை பிடிக்கா அணியா	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Ask if BI8>=2 and BI16 =2
T16	Think about the days where you don't wear your fitbit. Are those mostly days where you chose not to wear it because you didn't expect to walk much, or mostly days where you randomly didn't end up wearing it for reasons that had nothing to do with your schedule or walking? நீங்கள் நடை மீட்டரை அணியாத நாட்களை பற்றி யோசியுங்கள். அவற்றில் அதிகப்படியான நாட்கள் உங்களால் நிறைய நடக்க முடியும் என எதிர்பார்க்காத நாட்களா? அல்லது உங்கள் வேலைகள் மற்றும் நடை அளவை சாராத மற்ற காரணங்களால் நீங்கள் fitbit அணியாமல் போன நாட்களா?	1. Almost all days where didn't expect to walk much கிட்டத்தட்ட எல்லா நாட்களும் நிறைய நடக்க முடியும் என தோணாத நாட்கள் 2. Mostly days where didn't expect to walk much பெரும்பாலான நாட்கள் நிறைய நடக்க முடியும் என தோணாத நாட்கள் 3. About half and half பாதி பாதி 4. Mostly random பெரும்பாலும் மற்ற காரணங்களால் அணியாத நாட்கள் 5. Almost all random கிட்டத்தட்ட எல்லா நாட்களும் மற்ற	Ask if T15 == 1

FO, say: Now I would like to know more about your participation in the program that just concluded

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: தற்போது நிறைவுற்ற இந்த திட்டத்தில் நீங்கள் பங்குகொண்டதை குறித்து நான் இன்னும் அதிகம் அறிய விரும்புகிறேன். <Show if BI8 >=2>

Section P: Program Participation பிரிவு P: திட்ட பங்கேற்பு			Notes Show if BI8 >= 2
P1	Did the recharge motivate you to reach your step target? உங்களது நடை அடி இலக்கை எட்டுவதற்கு இந்த ரீசார்ஜ் உங்களை ஊக்குவித்ததா?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Ask if BI8>=3
P2	Why not? ஏன் உங்களை அது ஊக்குவிக்கவில்லை?	1. Recharge amount too small ரீசார்ஜ் தொகை மிகவும் சொற்பமாக இருக்கிறது 2. Don't need any cell phone minutes ever இதற்கு மேல் மொபைல் போன் நிமிடங்கள் எனக்கு தேவையில்லை 3. Accumulated a large balance and then didn't need more recharges	Ask if BI8>=3 & P1==2
P3	If the recharge had been 10 INR larger, would you have been more motivated to reach your step target? ஒருவேளை இந்த ரீசார்ஜ் தொகையில் மேலும் 10 ரூபாய் அதிகமாக இருந்திருந்தால், உங்களது நடை அடி இலக்கை எட்டுவதற்கு நீங்கள் அதிக	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை	Ask if BI8>=3 & P1==2
P4	How large would the recharge amount have to be for it to provide a good motivation for you? உங்களை நல்ல விதத்தில் ஊக்குவிக்க ரீசார்ஜ் தொகை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்?	INR	Ask if BI8 >= 2 & P3==2

P5	<p>When we implement this program in the future, we want to choose a step target that increases walking the most. Doing that requires a step target that is both achievable but challenging: if the target is too high, people will never hit it and so it won't help; if it's too low, it won't increase peoples' walking enough. What step target would you choose if you were designing the program to try to increase peoples' walking the most?</p> <p>. எதிர்காலத்தில் இந்த திட்டத்தை நாங்கள் அமல்படுத்தும் போது, நடைபயிற்சியை அதிகரிக்கும் நடை அடி இலக்கை நாங்கள் தேர்வு செய்ய விரும்புகிறோம். இதை செய்வதற்கு எட்டக்கூடியதும் அதே சமயம் சவால் நிறைந்ததுமான ஒரு நடை அடி இலக்கு நமக்கு தேவைப்படுகிறது: ஒருவேளை அந்த இலக்கு மிக அதிகமாக இருந்தால், அதை</p>	steps	Ask if B18> = 2
P6	<p>During the study, did you exercise less than you used to, more than you used to, or the same amount?</p> <p>ஆய்வின் போது, நீங்கள் வழக்கத்தைவிட குறைவாக நடந்தீர்களா, அல்லது வழக்கத்தைவிட அதிகமாக நடந்தீர்கள், அல்லது வழக்கத்தைப்போலவே நடந்தீர்களா?</p>	<p>1. Less குறைவு</p> <p>2. More அதிகம்</p> <p>3. Same ஒரே அளவு</p>	

P7	<p>What changes did you make?</p> <p>என்ன மாற்றங்களை நீங்கள் செய்தீர்கள்?</p>	<p>1. Walk more frequently for exercise நடைபயிற்சிக்காக அடிக்கடி நடக்கிறேன்.</p> <p>2. Walk longer distances for exercise நடைபயிற்சிக்காக அதிக தூரம் நடக்கிறேன்</p> <p>3. Walk more quickly அதிக வேகமாக நடக்கிறேன்</p> <p>4. Walk when performing errands, e.g. going to work or for shopping வேலை அல்லது கடைக்கு செல்வது போன்ற சமயங்களில் நடந்து செல்கிறேன்.</p> <p>5. Follow regular walking time நடை பயிற்சிக்கென குறிப்பிட்ட நேரம் பின்பற்றுகிறேன்</p> <p>6. Walk instead of taking bus/vehicle/lift பஸ் / வாகனம் / லிப்ட் எடுப்பது பதிலாக நடக்கிறேன்</p> <p>7. Try to take a walk in free/spare time free/ஓய்வு நேரத்தில் ஒரு நடைபயிற்சி எடுக்க முயற்சி</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவை, குறிப்பிடவும்:</p>	<p>ASK IF</p> <p>P6=2</p>
P9	<p>Did your cellphone usage increase during the past 3 months as a result of receiving top-ups from our organization?</p> <p>எங்களது நிறுவனத்திலிருந்து உங்களுக்கு கிடைத்த ரீசார்ஜ்களின் விளைவாக கடந்த 3 மாதத்தில் உங்களது செல்போன் உபயோகம் அதிகரித்ததா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No, I received top-ups but did not change usage இல்லை, எனக்கு ரீசார்ஜ்கள் கிடைத்தும் எனது</p> <p>3. No, I did not receive many top-ups இல்லை, எனக்கு அதிகமான ரீசார்ஜ்கள் கிடைக்கவில்லை</p> <p>-999. Don't Know எனக்கு தெரியாது</p>	<p>ASK If</p> <p>BI8>=3</p>
P10	<p>Think of the times it was inconvenient for you to walk 10,000 steps. How many of those times did you try to walk anyway?</p> <p>நீங்கள் 10,000 நடை அடிகளை நடக்க சிரமமான நேரங்களைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள். அதில் எத்தனை முறை நீங்கள் அப்படியும் நடக்க முயற்சி செய்தீர்கள்?</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே</p>	<p>Ask if</p> <p>BI8>=2 and BI16=2</p>

P11	Did you make a greater effort to overcome inconvenience to walk before you reached your condition days of [B19], or after you reached it? நடப்பதில் இருந்த சிரமங்களைத் தடுக்க அதிக முயற்சி உங்கள் நிபந்தனையான [B19] நாட்கள் அடைவதற்கு முன்னர் செய்தீர்களா,	1. Before condition days of [B19] was met நிபந்தனை நாட்களான [B19]-ஐ அடைவதற்கு முன் 2. After condition days of [B19] was met நிபந்தனை நாட்களான [B19]-ஐ அடைந்த பின்	Ask if B18>=6 and B116 = 2 and P10 < 5
P12.	As you know, you received a reward for walking if you walked 10,000 steps at least [B19] days in a given week. Do you remember on which day of the week we started counting days walked (I.e. Monday, Tuesday, Wednesday, etc.)? In other words, do you remember on which day every week, your weekly cycle started? உங்களுக்கு தெரிந்தபடி, நீங்கள் ஒரு வாரம் குறைந்தது [B19] நாட்கள் 10,000 நடை அடிகள் நடந்தால் நடைபயிற்சிக்கு வெகுமதி பெற்றீர்கள். வாரத்தின் எந்த நாளில் நடந்த நாட்களை நாங்கள் எண்ண ஆரம்பித்தோம் (அதாவது கிங்கள், செவ்வாய், புதன், முதலியன)?	1. Sunday ஞாயிறு 2. Monday திங்கள் 3. Tuesday செவ்வாய் 4. Wednesday புதன் 5. Thursday வியாழன் 6. Friday வெள்ளி 7. Saturday சனி -999. Don't know தெரியவில்லை	ASK IF B18>=6 And B116 = 2
P13.	As you know, you received a reward for the days you walked 10,000 steps in a given week. Do you remember on which day of the week we started counting days walked for each weekly payment (I.e. Monday, Tuesday, Wednesday, etc.)? In other words, do you remember on which day every week, your weekly cycle started? உங்களுக்கு தெரிந்தபடி, நீங்கள் ஒரு வாரமும் 10,000 நடை அடிகள் நடந்த ஒவ்வொரு நாளுக்கும் நடைபயிற்சிக்கு வெகுமதி பெற்றீர்கள். வாரத்தின் எந்த நாளில் நடந்த நாட்களை நாங்கள் எண்ண ஆரம்பித்தோம் (அதாவது கிங்கள், செவ்வாய், புதன், முதலியன)? வேறு	1. Sunday ஞாயிறு 2. Monday திங்கள் 3. Tuesday செவ்வாய் 4. Wednesday புதன் 5. Thursday வியாழன் 6. Friday வெள்ளி 7. Saturday சனி -999. Don't know தெரியவில்லை	ASK IF B18 = 4 and B116 = 2
	Inform respondent that his/her weekly cycle started on every <Answer to B14>	IF P12 != "" AND P12 != B114 OR P12 == "" AND P12 != B114	
P14	At the beginning of each week, did you know which days you would hit your step target of 10,000 that week? ஒவ்வொரு வாரம் ஆரம்பத்திலும், நீங்கள் அந்த வாரத்தில் எந்தெந்த நாட்கள் உங்கள் நடை அடி	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை 3. Sometimes எப்போதாவது	Ask if (B18=4 or B18=6 or B18=7) and B116=2
P15.	Did you usually start walking in the first day or two of weekly payment period, or after that? நீங்கள் வழக்கமாக வாராந்திர கட்டண காலத்தின் முதல் அல்லது இரண்டாம் நாள் நடக்க ஆரம்பித்தீர்களா அல்லது அதன்பிறகு	1. Day 1 or Day 2 of the week வாரத்தின் முதல் அல்லது இரண்டாம் நாள் 2. From Day 3 of the week வாரத்தின் 3-ம் நாளிலிருந்து	Ask if (B18=4 or B18=6 or B18=7) and B116=2

P16.	<p>Why did you usually start walking on the first or second day of the weekly payment period?</p> <p>[FO: Do not prompt. Check all that apply].</p> <p>நீங்கள் வழக்கமாக ஏன் வாராந்திர கட்டண காலத்தின் முதல் அல்லது இரண்டாம் நாளே நடைபயிற்சி தொடங்கினீர்கள்?</p> <p>[பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்].</p>	<p>1. I wanted to make sure to meet my weekly walking target நான் என் வாராந்திர நடைபயிற்சி இலக்கை சந்திக்க உறுதி செய்ய</p> <p>2. My schedule was uncertain என் அட்டவணை நிச்சயமற்றது</p> <p>3. I walked every day or almost every day நான் எல்லா நாளும் அல்லது கிட்டத்தட்ட எல்லா நாளும் நடந்தேன்</p> <p>4. I allotted specific time of day for walking நான் நடைபயிற்சிக்காக நாளின் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கியிருந்தேன்</p> <p>5. Beginning of my weekly cycle was convenient for me to walk என் வாரத்தின் தொடக்கம் தான் எனக்கு நடக்க வசதியாக இருந்தது</p> <p>6. I wanted to walk as many days as possible நான் முடிந்தவரை பல நாட்கள் நடக்க விரும்பினேன்</p> <p>7. I felt most motivated at that time அந்த நேரத்தில் நான் மிகவும் உற்சாகமாக உணர்ந்தேன்</p> <p>8. I was afraid I would decide not to walk later in the week. வாரத்தில் பின்னர் நடக்கவேண்டாம் என நான் முடிவெடுத்தேன் என்று</p>	Ask if P15 = 1
------	--	--	----------------

P17	<p>Why did you usually start walking from day 3 of the weekly payment period?</p> <p>[FO: Do not prompt. Check all that apply].</p> <p>நீங்கள் வழக்கமாக ஏன் வாராந்திர கட்டண காலத்தின் 3-ம் நாளிலிருந்து தான் நடைபயிற்சி தொடங்கினீர்கள்?</p> <p>[பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்].</p>	<p>1. I could start later and still reach my weekly walking target நான் பின்னர் தொடங்கியும், என் வாராந்திர நடைபயிற்சி இலக்கை அடைய முடிந்தது</p> <p>2. My schedule was consistent என் அட்டவணை சீரானதாக இருந்தது</p> <p>3. My schedule was uncertain என் அட்டவணை நிச்சயமற்றது</p> <p>4. End of my week cycle was convenient for me to walk என் வாரம் முடியும் நேரம் தான் எனக்கு நடக்க வசதியாக இருந்தது</p> <p>5. I only wanted to walk a few days நான் ஒரு சில நாட்கள் மட்டுமே நடக்க விரும்பினேன்</p> <p>6. I only wanted to walk my condition days of [B19] நான் என் நிபந்தனை நாட்களான [B19]-ஐ மட்டுமே நடக்க விரும்பினேன்</p> <p>7. I felt most motivated at that time </p>	Ask if P15 = 2
P18.	<p>How difficult was it to keep track of how many days you had walked in your weekly payment period?</p> <p>உங்கள் வாராந்திர கட்டண காலத்தில் நீங்கள் எத்தனை நாட்கள் நடந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை கண்காணித்து வைத்திருக்க எவ்வளவு கடினமாக இருந்தது?</p>	<p>1. Very difficult மிகவும் கடினம்</p> <p>2. Somewhat difficult ஓரளவிற்கு கடினம்</p> <p>3. Neither difficult nor easy கடினமும் அல்ல எளிதும் அல்ல</p> <p>4. Somewhat easy ஓரளவிற்கு எளிது</p> <p>5. Very easy மிகவும் எளிது</p>	Ask if (B18=4 or B18=6 or B18=7) and B16=2
P19	<p>Of the times you walked, how often did you walk with other people?</p> <p>நீங்கள் நடந்த நேரங்களில், எவ்வளவு நேரம் மற்றவர்களுடன் நடந்தீர்கள்?</p>	<p>1. All the time அனைத்து நேரத்திலும்</p> <p>2. Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில்</p> <p>3. Some of the time எப்போதாவது</p> <p>4. A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில்</p> <p>5. None of the time எப்போதுமே</p>	Ask if 8.16 = 1
P20	<p>During the program, did you ever walk so much that you hurt yourself?</p> <p>திட்டத்தில் இருந்தபோது, நீங்கள் எப்போதாவது மிகவும் அதிகமாக நடந்து உங்களை</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>	

P20a	<p>Did you buy any of the following in the past 3 months (since the start of the program)?</p> <p>கடந்த மூன்று மாதங்களில் (திட்டம் துவக்கத்திலிருந்து) பின்வருபவையில் எவற்றையாவது வாங்கினீர்களா?</p> <p>FO: Read all the options and check all that apply.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: எல்லா விருப்பங்களையும் படிக்கவும், பொருந்தும் எல்லாவற்றையும்</p>	<p>1. Walking shoes / நடைபயிற்சிக்கான காலணிகள்</p> <p>2. Exercise clothing / உடற்பயிற்சி ஆடை</p> <p>3. Fitbit / ஃபிட்பிட்</p> <p>4. Glucometer / க்ளுகோமீட்டர்</p> <p>5. Weighing scale / எடை பார்க்கும் கருவி</p> <p>-888. Other health products (specify) /</p>	
P21.	<p>Which days next week do you think you would have time and energy to go for a 30 minute walk? We are not asking which days you think you will walk, but which days your schedule will allow you to do so. (.)</p> <p>அடுத்த வாரத்தில் எந்தெந்த நாட்களில் தொடர்ந்து 30 நிமிடங்கள் நடக்க உங்களுக்கு நேரமும், சக்தியும் இருக்கும்? எந்தெந்த நாட்கள் நீங்கள் நடப்பீர்கள் என நினைக்கிறீர்கள் என்று</p>	<p>1. Sunday ஞாயிறு</p> <p>2. Monday திங்கள்</p> <p>3. Tuesday செவ்வாய்</p> <p>4. Wednesday புதன்</p> <p>5. Thursday வியாழன்</p> <p>6. Friday வெள்ளி</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>
P22	<p>Think about walking every other day for six days, compared to walking three days in a row and then resting for three days. How difficult do you think is walking every other day compared to walking for three days and then resting for three days?</p> <p>6 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதையும், ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பதையும் யோசிக்கவும்.</p> <p>தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதை விட ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது எவ்வளவு கடினம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?</p>	<p>1. Compared to walking for three days and then resting for three days, walking every other day is very difficult தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதை விட ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது மிகவும் கடினம்</p> <p>2. Compared to walking for three days and then resting for three days, walking every other day is somewhat difficult தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதை விட ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது ஓரளவிற்கு கடினம்</p> <p>3. Compared to walking for three days and then resting for three days, walking every other day is neither difficult nor easy தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதை விட ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது கடினமும் அல்ல எளிதும் அல்ல</p> <p>4. Compared to walking for three days and then resting for three days, walking every other day is somewhat easy தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு எடுப்பதை விட ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது ஓரளவிற்கு</p>	

P23	Which do you think has bigger health benefits? உடல் நலத்திற்கு எது அதிக நன்மை என்று நினைக்கிறீர்கள்?	1. Walking every other day for six days 6 நாட்களில் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நடப்பது 2. Walking three days and then resting for three days தொடர்ந்து 3 நாட்கள் நடந்து 3 நாட்கள் ஓய்வு	
P24	On a scale of 1 to 5, where 1 is not at all interested and 5 is extremely interested, how interested would you be in continuing the program that you were enrolled in, for 3 more months? 1 முதல் 5 வரை உள்ள கோளில், 1 என்பது முற்றிலும் ஆர்வமில்லை, 5 மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளது, நீங்கள் சேர்ந்திருந்த திட்டத்தை இன்னும் 3 மாதங்களுக்கு தொடர எவ்வளவு	1. Not at all interested / முற்றிலும் ஆர்வம் இல்லை 2. Very little interested / வெகு குறைந்த ஆர்வம் உள்ளது 3. Somewhat interested / ஓரளவு ஆர்வம் உள்ளது 4. Highly interested / அதிகளவு ஆர்வமாக உள்ளது 5. Extremely interested / முற்றிலும்	Ask if BI8>=2 and BI16=2

Section D: Contract Choice		Notes
	FO, say: Now, suppose we would like to enroll you into a program for another 3 months. In these programs, people will be given recharges for taking a certain number of steps to encourage them to exercise. தற்போது, நீங்கள் மேலும் 3 மாதங்களுக்கு ஒரு திட்டத்தில் சேர நாங்கள் விரும்புகிறோம் என்று என்னலாம். இந்த நிகழ்ச்சிகளில், மக்கள் நடப்பதை	f BI33 != 1
	FO, say: Now, we would like to enroll you into a program for another 3 months. In these programs, people will be given recharges for taking a certain number of steps to encourage them to exercise. தற்போது, நீங்கள் மேலும் 3 மாதங்களுக்கு ஒரு திட்டத்தில் சேர நாங்கள் விரும்புகிறோம். இந்த நிகழ்ச்சிகளில், மக்கள் நடப்பதை ஊக்குவிப்பதற்கு	IF BI33==1
	In the basic version of the program, you will be given a daily step target of <i>[BI12] steps</i> . For each day that you manage to achieve the step target of <i>[BI12]</i> steps we would give you a <i>[BI13]</i> INR mobile recharge as reward for achieving the target. இந்த நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை தொகுப்பில், உங்களுக்கு தினசரி நடை இலக்கு <i>[BI12]</i> -ஆக நிர்ணயிக்கப்படும். இந்த <i>[BI12]</i> நடை அடி இலக்கை நீங்கள் எட்டும் ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு <i>[BI13]</i>	
	The 3 variants of the program differ in when you will receive your recharge for walking. இந்த நிகழ்ச்சியின் மூன்று வேறுபட்ட தொகுப்புகளுக்கும் இடையில் இருக்கும் ஒரே வேறுபாடு, நீங்கள் ரீசார்ஜ் எப்போது பெறுவீர்கள் என்பது தான் In the Daily Recharge Program, you would receive the mobile recharge at the end of every day that you walked <i>[BI12]</i> steps or more. In the Weekly Recharge Program, you would receive the mobile recharge at the end of the week for all the days that you walked <i>[BI12]</i> steps or more in that week. Similarly, in the Monthly Recharge Program, you would receive the mobile recharge at the end of the month for all the days that you walked <i>[BI12]</i> steps or more in that month. தினசரி ரீசார்ஜ் திட்டத்தில், உங்கள் நடை அடி இலக்கான <i>[BI12]</i> அல்லது அதற்கு மேல் நடந்தால் அதற்கான மொபைல் ரீசார்ஜ் அந்த நாளின் இறுதியில் உங்களுக்கு வழங்கப்படும். வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தில், அந்த வாரத்தில் நீங்கள் நடை அடி இலக்கான <i>[BI12]</i> அல்லது அதற்கு மேல் நடந்த நாட்களுக்கான மொபைல் ரீசார்ஜ்	Ask if BI33 != 1

	<p>For example, suppose you walk <i>[B/12]</i> steps on exactly 3 days in a week: Monday, Tuesday, and Wednesday. Under the Daily Recharge programme you would receive 3 separate recharges of <i>[B/13]</i> INR at the end of each day you walk, one on Monday, one on Tuesday, and one on Wednesday. Under the Weekly Recharge Program, you would receive the 3 recharges of <i>[B/13]</i> INR together at the end of the week, on Sunday. Now, for the Monthly Recharge Program, you receive a reward at the end of the month for each of the days you walk <i>[B/12]</i> steps in the entire month. So if you walk <i>[B/12]</i> steps on a total of 15 days that month, then you would receive 15 recharges of <i>[B/13]</i> INR on the final day of the month, one for each day you achieved the <i>[B/12]</i> step target.</p> <p>The total amount of recharges given across the 3 different programs is the same and since the recharges are given in increments of <i>[B/13]</i> INR, the total tax paid is the same. The only thing that differs is when you are paid.</p> <p>Considering the above information, please answer the questions that follow.</p> <p>உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் <i>[B/12]</i> நடை அடிகளை வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு (திங்கள், செவ்வாய் மற்றும் புதன்) மட்டுமே நடந்துள்ளீர்கள் என்றால், தினசரி ரீசார்ஜ் திட்டத்தின் கீழ் உங்களுக்கு மூன்று தனித்தனி ரீசார்ஜான ரூபாய் <i>[B/13]</i> நீங்கள் இலக்கை எட்டும் ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் வழங்கப்படும், அதாவது, திங்களன்றும், செவ்வாயன்றும் மற்றும் புதனன்றும் தலா ஒவ்வொரு ரீசார்ஜ் வழங்கப்படும். வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தின் கீழ், உங்களுக்கு ரூபாய் <i>[B/13]</i> -க்கான 3 ரீசார்ஜ்கள் வாரத்தின் இறுதியில் ஞாயிறுக்கிழமையன்று மொத்தமாக வழங்கப்படும். மாதாந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தின் கீழ், நீங்கள் <i>[B/12]</i> நடை அடிகள் நடக்கும் நாட்களுக்கான ரீசார்ஜ் மொத்தமாக அந்த மாதத்தின் இறுதியில் உங்களுக்கு கொடுக்கப்படும். எனவே, ஒரு மாதத்தில் நீங்கள் 15 நாட்களுக்கு <i>[B/12]</i> நடை அடிகளை நடந்துள்ளீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு 15 ரூபாய் <i>[B/13]</i> ரீசார்ஜ் அங்க</p>	Ask if BI33 != 1	
D1	<p>Which programme do you prefer?</p> <p>எந்த நிகழ்ச்சிக்கு நீங்கள் முன்னுரிமை அளிப்பீர்கள்?</p>	<p>1. Daily recharges தினசரி ரீசார்ஜ்கள்</p> <p>2. Weekly recharges வாராந்திர ரீசார்ஜ்கள்</p> <p>3. Monthly recharges at the end of the month மாதத்தின் இறுதியில் வழங்கப்படும் மாதாந்திர ரீசார்ஜ்கள்</p>	Ask if BI33 != 1

D2	<p>Why do you prefer daily recharges?</p> <p>நீங்கள் ஏன் தினசரி ரீசார்ஜினை விரும்புகிறீர்கள்?</p> <p>[FO: Do not prompt. Please carefully record reasons. Ask for as many reasons as possible.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. காரணத்தை கவனமாக பதிவு செய்யவும். கூடுமானவரை அதிகமான காரணங்களை கேட்டறியவும்.]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Want payment sooner உங்களுக்கு ரீசார்ஜ் விரைவில் தேவைப்படுகிறது 2. Other payments are too infrequent மற்ற ரீசார்ஜ் வழங்கப்படும் இடைவெளி மிகவும் பெரியது 3. Prefer small payments சிறிய சிறிய தொகையை விரும்புகிறார்கள் 4. I regularly do a daily recharge நான் வழக்கமாக தினசரி ரீசார்ஜ் செய்வேன் 5. Easy to keep track of daily recharges தினசரி ரீசார்ஜை கண்காணிப்பது எளிது 6. I was enrolled into this and don't want to change. நான் இதில் தான் சேர்ந்திருந்தேன் மற்றும் மாற்ற விரும்பவில்லை. 7. I have difficulty keeping track of days எனக்கு நாட்களை கண்காணிப்பதில் சிரமம் இருக்கிறது 	<p>Ask if D1 =</p> <p>1</p>
----	--	---	-----------------------------

D3	<p>Why do you prefer weekly recharges, and not daily or monthly?</p> <p>நீங்கள் தினசரி அல்லது மாதாந்திர ரீசார்ஜ்களை விரும்பாமல் எதற்காக வாராந்திர ரீசார்ஜினை விரும்புகிறீர்கள்?</p> <p>[FO: Do not prompt. Please carefully record reasons. Ask for as many reasons as possible.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. காரணத்தை கவனமாக பதிவு செய்யவும். கூடுமானவரை அதிகமான காரணங்களை கேட்டறியவும்.]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. XX INR is too small of a recharge to be useful ரூபாய் XX என்பது எதற்கும் பயன்படாத ஒரு சிறிய தொகையாகும். 2. Want to receive payment in bulk (even though taxes are the same) ரீசார்ஜை மொத்தமாக பெற விரும்புகிறேன் (வரி இரண்டிற்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் கூட) 3. a month is too long to wait for a payment ஒரு ரீசார்ஜை பெறுவதற்காக ஒரு மாதம் காத்திருப்பது என்பது மிகவும் அதிகமான நேரம் 4. I regularly do a weekly recharge நான் வழக்கமாக வாராந்திர ரீசார்ஜ் செய்வேன் 5. Easy to keep track of weekly recharges வாராந்திர ரீசார்ஜை கண்காணிப்பது எளிது 6. I was enrolled into this and don't want to change. நான் இதில் தான் சேர்ந்திருந்தேன் மற்றும் மாற்ற விரும்பவில்லை. 7. I have difficulty keeping track of days எனக்கு நாட்களை கண்காணிப்பதில் 	<p>Ask if D1 =</p> <p>2</p>
----	--	---	-----------------------------

D4	<p>Why do you prefer monthly recharges, and not daily or weekly?</p> <p>நீங்கள் தினசரி அல்லது வாராந்திர ரீசார்ஜ்களை விரும்பாமல் எதற்காக மாதாந்திர ரீசார்ஜினை விரும்புகிறீர்கள்?</p> <p>[FO: Do not prompt. Please carefully record reasons. Ask for as many reasons as possible.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. காரணத்தை கவனமாக பதிவு செய்யவும். கூடுமானவரை அதிகமான காரணங்களை கேட்டறியவும்.]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. I have a very large balance on my phone already, so don't need money right now. எனது மொபைல் போனில் ஏற்கனவே அதிகமான பேலன்ஸ் இருக்கிறது, எனவே தற்போது எனது போனிற்கு ரீசார்ஜ் தேவையில்லை. 2. Want to receive payment in bulk (even though taxes are the same) ரீசார்ஜை மொத்தமாக பெற விரும்புகிறேன் (வரி இரண்டிற்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் கூட) 3. I regularly do a monthly recharge நான் வழக்கமாக மாதாந்திர ரீசார்ஜ் செய்வேன் 4. Easy to keep track of monthly recharges மாதாந்திர ரீசார்ஜை கண்காணிப்பது எளிது 5. I was enrolled into this and don't want to change. நான் இதில் தான் சேர்ந்திருந்தேன் மற்றும் மாற்ற விரும்பவில்லை. 6. I have difficulty keeping track of days எனக்கு நாட்களை கண்காணிப்பதில் சிரமம் இருக்கிறது. 7. Longer wait time will be more motivating to walk consistently நீண்ட நேரம் காத்திருத்தல் தொடர்ந்து தொடர்ந்து நடக்க ஊக்குவிக்கும் 8. 	<p>Ask if D1 = 3</p>
D5	<p>Which programme would you least prefer (of daily, weekly, or monthly recharges)?</p> <p>குறைந்தது இதில்,எந்த நிகழ்ச்சியை நீங்கள் விரும்புகிறார்கள்?</p> <p>(தினசரி , வாரந்தோறும், அல்லது மாதாந்திர ரீசார்ஜ்)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daily recharges தினசரி ரீசார்ஜ்கள் 2. Weekly recharges வாராந்திர ரீசார்ஜ்கள் 3. Monthly recharges at the end of the month மாதத்தின் இறுதியில் வழங்கப்படும் மாதாந்திர ரீசார்ஜ்கள் -777 Refused/ மறுத்துவிட்டார் 	<p>Ask if BI33 != 1</p>

D6	<p>Suppose we would reward you with cash (through bank transfer) and not recharge, which programme do you prefer?</p> <p>ஒருவேலை, நாங்கள் உங்களுக்கு ரீசார்ஜ் இல்லாமல் ரொக்கமாக பணம் செலுத்தினால் (வங்கி மாற்றுவதன் மூலம்), எந்த நிகழ்ச்சிக்கு நீங்கள் முன்னுரிமை அளிப்பீர்கள்?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daily payment தினசரி பணம் 2. Weekly payment வாராந்திர பணம் 3. Monthly payment at the end of the month மாதத்தின் இறுதியில் செலுத்தப்படும் 	<p>Ask if B133 != 1</p>
D7	<p>Suppose there is a programme under which we would still continue to give you a recharge of INR [B113] for each day you walk [B112] steps, but only if you walk [B112] steps on at least [B110] days in the week. So, for instance, you would get nothing if you walked [B112] steps on 3 days in a week, but 5 recharges of INR [B113] if you walked [B112] steps on 5 days.</p> <p>Which programme would you prefer: The Weekly Recharge Program with a condition of [B110] days, or the Basic Weekly Recharge Program with no condition?</p> <p>நீங்கள் வாரத்தில் குறைந்தது [B110] நாட்களுக்கு [B112] நடை அடிகளை நீங்கள் நடந்தால் மட்டுமே [B112] நடை அடிகளை நடக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் ரூபாய் [B113] - ரீசார்ஜை வழங்குவோம் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் 3 நாட்களுக்கு [B112] நடை அடிகளை நடந்தால் உங்களுக்கு ஒன்றும் கிடைக்காது, ஆனால் 5 நாட்களுக்கு [B112] நடை அடிகளை நடந்தால் 5 [B113]</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weekly program with [B110] day condition குறைந்தபட்ச [B110] நாட்கள் கொண்ட நிபந்தனைக்குட்பட்ட வாராந்திர திட்டம் 2. Basic Weekly programme with no condition நிபந்தனைகளற்ற அடிப்படை வாராந்திர திட்டம் 3. No preference எந்த தேர்வும் இல்லை <p>-777 Refused/ மறுத்துவிட்டார்</p>	
D8	<p>Why do you prefer the Weekly Recharge Program with a condition of [B110] days?</p> <p>நீங்கள் ஏன் [B110] நாட்கள் நிபந்தனைக்குட்பட்ட வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தை தேர்வு செய்தீர்கள்? (FO: Check all that apply. பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. As a motivation to walk more. அதிகமாக நடப்பதற்கான ஒரு ஊக்கமாக கருதுதல் 2. To improve my health. உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க 3. Walking for [B110] days in a week is easy வாரத்தில் [B110] நாட்கள் நடப்பதென்பது எளிதான காரியம் 4. I already walk regularly நான் ஏற்கனவே வழக்கமாக நடைபயிற்சி செய்கிறேன் 5. I will get more recharges. எனக்கு அதிகமான ரீசார்ஜ் கிடைக்கும் 6. I was enrolled into this and don't want to change. நான் இதில் தான் சேர்ந்திருந்தேன் மற்றும் மாற்ற விரும்பவில்லை. 7. I have difficulty keeping track of days எனக்கு நாட்களை 	<p>Ask if D7=1</p>

D9	<p>Why do you prefer the Basic Weekly Recharge Program? நீங்கள் ஏன் அடிப்படை வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தை தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?</p> <p>(FO: Check all that apply. பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meeting the condition would be difficult because of my schedule எனது வேலை நிமித்தமாக நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்வது எனக்கு பொருந்தாது. 2. Meeting the condition would be difficult for health reasons எனது உடல் நிலை காரணமாக நிபந்தனைகளை பூர்த்தி செய்வது எனக்கு பொருந்தாது. 3. I would be more comfortable without a condition. நிபந்தனை இல்லாமல் இருப்பது தான் எனக்கு சௌகரியமாக இருக்கும் 4. I will get more recharges. எனக்கு அதிகமான ரீசார்ஜ் கிடைக்கும் 5. I was enrolled into this and don't want to change. நான் இதில் தான் 	Ask if D7 = 2
D10	<p>Why do you not have a preference? ஏன் உங்களுக்கு எந்தவித தேர்வும் இல்லை?</p> <p>Check all that apply.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. I already walk regularly, so the two are the same ஏற்கனவே நான் வழக்கமாக நடக்கிறேன், எனவே இரண்டுமே எனக்கு ஒரே மாதிரி தான் இருக்கிறது. 2. I'm not sure which contract would be better இதில் எந்த ஒப்பந்தம் எனக்கு பொருத்தமாக இருக்கும் என்பது எனக்கு தெரியவில்லை. 3. I'm not sure which contract would motivate me to walk more நான் இன்னும் அதிகமாக நடப்பதை எந்த ஒப்பந்தம் ஊக்குவிக்கும் என்பது எனக்கு சரியாக தெரியவில்லை 4. I'm not sure which programme would give me more recharges 	Ask if D7 = 3

D11	<p>Suppose the condition for payment were only [B/11] days instead of [B/10] days. That is, suppose you would receive an [B/13] INR recharge for each day walked as long as you completed [B/12] steps at least [B/11] days in the week. In this case, which programme would you prefer? The programme with a minimum weekly condition of [B/11] days, or the basic weekly programme with no condition?</p> <p>ஒருவேளை பரிசுத் தொகைக்கான நிபந்தனை [B/10] நாட்களுக்கு பதிலாக [B/11] நாட்களாக இருக்குமென்றால், அதாவது, நீங்கள் வாராத்தில் குறைந்தபட்சம் [B/11] நாட்களுக்கு [B/12] நடை அடிகளை எட்டியிருந்தால் உங்களுக்கு ரூபாய் [B/13] ரீசார்ஜ் தொகை நீங்கள் நடந்த நாட்களுக்கு ஈடாக வழங்கப்படும். இந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் எந்த திட்டத்தை தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? குறைந்தபட்சம் [B/11] நாட்கள் கொண்ட நிபந்தனைக்குட்பட்ட வாராந்திர திட்டமா அல்லது நிபந்தனைகளற்ற அடிப்படை வாராந்திர திட்டமா?</p>	<p>1. Weekly with [B/11] day Condition குறைந்தபட்சம் [B/11] நாட்கள் நிபந்தனை கொண்ட வாராந்திர திட்டம்</p> <p>2. Basic Weekly Program அடிப்படை வாராந்திர திட்டம்</p> <p>3. No preference எந்த தேர்வும் இல்லை</p> <p>-777 Refused/ மறுத்துவிட்டார்</p>	Ask if BI33 != 1
D12	<p>If you had to choose between weekly program with a minimum condition of [B/10] days and weekly program with a minimum condition of [B/11] days, which would you prefer?</p> <p>ஒருவேளை குறைந்தபட்சம் [B/10] நாட்களுக்கான நிபந்தனையுள்ள வாராந்திர திட்டம் அல்லது [B/11] நாட்களுக்கான நிபந்தனையுள்ள வாராந்திர திட்டம் ஆகிய இரண்டில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்றால், நீங்கள் எதனை தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்?</p>	<p>1. Weekly with [B/10] day Condition குறைந்தபட்சம் [B/10] நாட்கள் நிபந்தனை கொண்ட வாராந்திர திட்டம்</p> <p>2. Weekly with [B/11] day Condition குறைந்தபட்சம் [B/11] நாட்கள் நிபந்தனை கொண்ட வாராந்திர திட்டம்</p> <p>3. No preference எந்த தேர்வும் இல்லை</p>	Ask if BI33 != 1

For real-stake contract choice respondents i.e. BI33 == 1

D13	<p>If you had to choose 1 atleast for the purpose of enrolment, which programme would you prefer: The Weekly Recharge Program with a condition of [B/10] days, or the Basic Weekly Recharge Program with no condition?</p> <p>உங்களை இணைப்பதற்காகவாவது 1 தேர்வு செய்யவேண்டும் என்றால், எந்த திட்டத்திற்கு நீங்கள் முன்னுரிமை கொடுப்பீர்கள்: வாராந்திர குறைந்தபட்ச [B/10] நாட்களுக்கான நிபந்தனையுள்ள வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டம் அல்லது நிபந்தனைகளற்ற அடிப்படை வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டம்?</p>	<p>1. Weekly program with [B/10] day condition குறைந்தபட்ச [B/10] நாட்கள் கொண்ட நிபந்தனைக்குட்பட்ட வாராந்திர திட்டம்</p> <p>2. Basic Weekly programme with no condtion நிபந்தனைகளற்ற அடிப்படை வாராந்திர திட்டம்</p> <p>3. No preference எந்த தேர்வும் இல்லை</p>	Ask if BI33 = 1 and D7 = 3
-----	--	---	----------------------------------

D14	<p>Since you strongly have no preference, let's toss a coin to select 1 of the two programs for your next 3 months. Heads will mean Weekly Recharge Program with a condition of <i>[B110]</i> days and tails will mean the Basic Weekly Recharge Program with no condition?</p> <p>FO: Toss a coin. Is the coin heads or tails?</p> <p>உங்களுக்கு எந்த விருப்பமும் இல்லை என்பதால், உங்கள் அடுத்த 3 மாதங்களுக்கு 1 திட்டத்தை தேர்ந்தெடுக்க ஒரு நாணயத்தை டாஸ் செய்வோம். தலை குறைந்தபட்ச <i>[B110]</i> நாட்களுக்கான நிபந்தனையுள்ள வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தையும், பூ நிபந்தனைகளற்ற அடிப்படை வாராந்திர ரீசார்ஜ் திட்டத்தையும் குறிக்கும்?</p> <p>FO: ஒரு நாணயத்தைத் டாஸ் செய்யுங்கள். நாணயத்தில் தலை விழாவினாலா அல்லது பூ விழாவினாலா?</p>	<p>1. Heads தலை</p> <p>2. Tails பூ</p>	<p>Ask if B133 = 1 and D13 = 3</p>
D15	<p>Please take the <i>[chosen]</i> contract and write the following details on the contract. Ask respondent to sign both the copies:</p> <p><i>[chosen]</i> ஒப்பந்தத்தில் பின்வரும் விவரங்களை எழுதுங்கள். இரண்டு பிரதிகளையும் கையொப்பமிடுவதற்கு பதிலளிப்பாளரைக் கேளுங்கள்</p> <p>Respondent Name / பிரதிவாதியின் பெயர் : <i>[B17]</i></p> <p>UniqueID / பிரதிவாதியின் அடையாள எண் : <i>[B15]</i></p> <p>Contract Start Date : <i>[B134]</i></p> <p>Contract End Date : <i>[B135]</i></p> <p>Step target / நடை அடி இலக்கு : <i>[B112]</i></p> <p>Payment level / ரீசார்ஜ் தொகை : <i>[B113]</i></p> <p>Weekly Condition Days / வாராந்திர நிபந்தனை நாட்கள் : <i>[CHOSEN CONDITION DAYS]</i></p> <p>Payment day / ரீசார்ஜ் வழங்கப்படும் நாள் : <i>[B136]</i></p>		<p>show if B133 = 1 and D7 != 777</p>
D16	<p>We will activate your phone to receive daily calls for reporting from the office. One of our staff will contact you over phone in the next couple of days to go over the contract details briefly with you and ask for your preferred time for the daily calls.</p> <p>அலுவலகத்திலிருந்து தினசரி அழைப்புகள் பெற உங்கள் தொலைபேசி எண்ணை நாங்கள் செயல்படுத்துவோம். எங்கள் ஊழியர்களில் ஒருவர் உங்கள் ஒப்பந்த விவரங்களை சுருக்கமாக விளக்க மற்றும் உங்கள் தினசரி அழைப்பிற்கான உங்கள் விருப்பமான நேரத்தை கேட்க உங்களை அடுத்த இரண்டு நாட்களில் தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்வார்.</p>		<p>show if B133 = 1 and D7 != 777</p>

[IF (B128 == 1 and B133 != 1)]

POST-ENDLINE PROGRAM INTRODUCTION / POST-ENDLINE திட்டம் அறிமுகம்

TE1 Time Module starts (use 24 hr clock)

தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)

Hour: | | |

Minutes: | | |

மணி நேரம்
நிமிடங்கள்

Auto-fill

Congratulations on having completed your 12-week program with us! We hope you found the program useful and it

leaves an impact in your life. We are curious to know if this program did change your lifestyle and perception towards diabetes and the way you plan to have it under control.

உங்கள் 12-வார திட்டத்தை முடித்ததற்கு வாழ்த்துக்கள்! உங்களுக்கு இந்த திட்டம் பயனுள்ளதாகவும், உங்கள் வாழ்க்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கும் என நம்புகிறோம். இந்த திட்டம் நீரிழிவு நோக்கி உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் கருத்துகளையும், நீரிழிவு நோயை கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைக்க உங்கள் திட்டங்களையும் உண்மையிலேயே மாற்றியுள்ளதா என கண்டறிய நாங்கள் ஆர்வமாக உள்ளோம்..

[If B18 > 1 and B16 = 2] In particular, we would like to see continued effect of this program on in your walking levels in your daily lives. Therefore, we would like to lend you a fitbit for *[B129]* more weeks. As during the program, we ask you to wear fitbit daily so that you can get a sense of how much you walk on a day to day basis.

குறிப்பாக, உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் உங்கள் நடைபயிற்சி அளவுகளில் இந்த திட்டத்தின் தொடர்ச்சியான விளைவுகளைப் பார்க்க விரும்புகிறோம். ஆகையால், இன்னும் *[B29]* வாரங்களுக்கு உங்களுக்கு இந்த ஃபிட்பிட் என்னும் நடை மீட்டரை தர இருக்கிறோம். நிகழ்ச்சியின் போது இருந்தாப்போல், ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எவ்வளவு நடக்கிறீர்கள் என்பதை தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் இந்த நடை மீட்டரை பயன்படுத்துதும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

[If B18 == 1 or B16 == 1] In particular, we would like to track your walking levels again using the device called Fitbit for *[B129]* more weeks. As you may remember from your first survey, fitbit device shows you how many steps you have taken over the course of the day. We would give you this fitbit and starting tomorrow *[B130]* we ask you to wear it daily so that you can get a sense of how much you walk on a day to day basis.

குறிப்பாக, நாங்கள் உங்கள் நடை அளவுகளை ஃபிட்பிட் என்னும் நடை மீட்டரை கொண்டு இன்னும் *[B29]* வாரங்கள் மீண்டும் கண்காணிக்க விரும்புகிறோம், உங்கள் முதல் கணக்கெடுப்பிலிருந்து நீங்கள் நினைவில் வைத்திருப்பதைப் போல, ஃபிட்பிட் கருவி ஒரு நாளின் போக்கில் நீங்கள் எத்தனை நடை அடிகள் நடக்கிறீர்கள் என்பதை காட்டும். இந்த ஃபிட்பிட் என்னும் நடை மீட்டரை தர இருக்கிறோம் மற்றும் நாளை அதாவது *[B130]* தொடங்கி, ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் எவ்வளவு நடக்கிறீர்கள் என்பதை தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் இந்த நடை மீட்டரை பயன்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

This program will again be free of cost, and is meant to help those suffering from diabetes or at risk of diabetes in improving their lifestyle management. We would continue offering regular health check-ups including blood sugar testing and blood pressure testing. These regular health check-ups would happen every four weeks. The visits would be quick -- we would schedule an appointment at your convenience to come to your home, and perform the health checkups.

இந்த திட்டமும் இலவசமானது, மற்றும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அந்நோய் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கு உதவு நோக்கம் கொண்டது. நாங்கள் இரத்த சர்க்கரை சோதனை மற்றும் இரத்த அழுத்தம் சோதனை உட்பட வழக்கமான சோதனைகளை தொடர்ந்து வழங்குவோம். இந்த முறையான/வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகள் 4 வாரங்களுக்கு ஒரு முறை நடத்தப்படும். இதற்கான சந்திப்புகள் விரைவாக முடிக்கப்படும் -- உங்கள் இல்லங்களுக்கு நாங்கள் வரக்கூடிய ஒரு வசதியான நேரத்தை நாங்கள் நியமித்து அந்நேரத்தில் உங்களுக்கு உடல் பரிசோதனையை மேற்கொள்வோம்.

At the end of *[B129]* more weeks, we would schedule an appointment with you for our final survey. As a token of our appreciation of the time you will take to do the survey with us, we will give you monetary rewards for completing the survey.

[B129] வாரங்களின்இறுதியில், எங்களுடைய கடைசி ஆய்விற்கு உங்களுடன் ஒரு நேரத்தை தேர்வு செய்வோம். இந்த கருத்தாய்வில் பங்கெடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் எங்களோடு நேரம் செலவிடுவதை பாராட்டும் வண்ணம் நாங்கள் உங்களுக்கு பணம் சார்ந்த பரிசுகளை வழங்குவோம்.

<p>E1 Would you be willing to wear fitbit for <i>[BI29]</i> weeks?</p> <p>நீங்கள் <i>[BI29]</i> வாரங்களுக்கு ஃபிட்பிட்டை அணிய விரும்புபவர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை >> Skip to Section W</p>	<p><i>[IF (BI28 == 1 and BI33 != 1)]</i></p>
<p><i>[If E1 =1 OR (BI33=1 AND D7!=-777)]</i></p> <p><i>CHECKING FOR FITBITS (for people who did not have one)</i></p>		
<p>LP2. FO: Do you have extra fitbits?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: உங்களிடம் <i>extra</i> ஃபிட்பிட் உள்ளதா?</p>	<p>1. Yes ஆம் >> Skip to FITBIT USAGE Section 2. No இல்லை</p>	<p><i>IF BI6 =2 OR V2 = 1 OR V4 = 3</i></p>
<p>Unfortunately, I am not carrying any spare fitbits with me right now. I will call my colleague and ask him to bring a new Fitbit for you, and while we are waiting for him, we can complete the rest of the survey.</p> <p>எதிர்பாராத விதமாக, தற்போது என்னிடம் வேறெந்த கூடுதல் ஃபிட்பிட்களும் இல்லை. நான் எனது உடன் பணியாளரை அழைத்து அவரை ஒரு புதிய ஃபிட்பிட்டை கொண்டுவரும்படி நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன், மற்றும் அவருக்காக காத்திருக்கும் இந்த நேரத்தில் நாம் மீதமுள்ள ஆய்வை முடித்துக்கொள்ளலாம்.</p> <p><FO:- Call supervisor immediately for delivery of spare fitbits> மேற்பார்வையாளருக்கு போன் செய்து கூடுதல் ஃபிட்பிட் கொண்டு வரும்படி கேட்கவும்</p> <p>Also, complete the rest of the sections in this survey first before handing over the new fitbit (after someone delivers to you)></p> <p>மேலும், புதிய ஃபிட்பிட்டை வழங்குவதற்கு முன்னர் (யாராவது உங்களுக்கு அனுப்பிய பின்) முதலில் இந்த சர்வேயில் உள்ள மற்ற பகுதியை முடிக்கவும்</p>		<p>IF LP2 ==2</p>

<p><i>[If BI6 == 2 and LP2 = 1] FITBIT USAGE நடைமீட்டர் பயன்பாடு:</i></p>		
<p>Great! I would like to take you through a few points that we explained in our very first meeting with you.</p> <p>உங்களுடன் முதல் சந்திப்பில் நாங்கள் விளக்கிய ஒரு சில புள்ளிகளால் உங்களை நான் பிடிக்க விரும்புகிறேன்.</p>		
<p>1.</p>	<p>This device measures how many steps you take over the course of each day, thus providing an accurate record of peoples' exercise levels.</p> <p>இந்த கருவி நாளொன்றுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை கணக்கிட்டு உங்களது உடற்பயிற்சி அளவினை துல்லியமாக பதிவிடும்.</p>	

2.	<p>If someone wears it on their person during the day, fitbit will record the number of steps they take.</p> <p>This way, you can keep an accurate record of your exercise.</p> <p>இதை யாராவது தங்களது உடலின் மீது பகல் வேளைகளில் அணிந்து கொண்டால் அவர்கள் நடக்கும் தூரத்தை இது பதிவு செய்யும். இப்படி நீங்கள் உங்களது உடற்பயிற்சி குறித்த துல்லியமான பதிவை பராமரிக்க முடியும்.</p>	
3	<p>Fitbit comes with a lanyard that you can wear around your neck and clip that you can clip on your clothing. You can choose to wear it the way that is most comfortable for you. So all you need to do is clip it to your clothing or wear it using the lanyard throughout the day and this device will show you your exercise levels.</p> <p>இந்த நடை மீட்டரில் ஒரு கழுத்துப் பட்டையும் கிளிப்பும் இருக்கும், மற்றும் அதன் உதவியுடன் நீங்கள் இம்மீட்டரை கழுத்தில் அணிந்து கொள்ளலாம் அல்லது ஆடையில் கிளிப் செய்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு சௌகரியமான விதத்தில் இதை நீங்கள் அணிந்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய தெல்லாம் இதனை நாள் முழுவதும் உங்களது கழுத்திலோ அல்லது ஆடையிலோ அணிந்து கொள்வது தான், மற்றும் இந்த கருவி உங்களது உடற்பயிற்சி அளவினை கணக்கிட்டு காண்பிக்கும்.</p> <p><i>FO: please demonstrate how to clip fitbit to a sari or pants, and how to use the lanyard.</i></p> <p><i>பகுதி அமைப்பாளர்: இந்த நடைமீட்டரை எப்படி ஒரு புடவையிலோ அல்லது கால்சட்டையிலோ (பேண்ட்) அணிந்துக்கொள்வது என்பதை பற்றியும் மற்றும் கழுத்துப்பட்டையை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை பற்றியும் செய்முறை விளக்கம் தரவும்.</i></p>	
4.	<p>The screen shows the number of steps you have taken throughout the day. You can see the step count changing as I walk with fitbit clipped on me.</p> <p>இந்த திரையில் நாள் முழுவதும் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடந்துள்ளீர்கள் என்கிற கணக்கு இருக்கும். நான் இதை அணிந்துக்கொண்டு நடக்கும் போது இதில் இருக்கும் நடை அடி கணக்கானது மாறிக்கொண்டு இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.</p> <p>F.O Please show the respondent how the step count changes on the Fitbit as you walk wearing the device.</p>	
5.	<p>Just to make sure I've been clear, can you show me how to put fitbit on yourself, try walking around, and then read the steps? F.O. Please hand the fitbit to the respondent and supervise them in using itfitbit. Did the respondent read the steps from the fitbit correctly?</p> <p>உங்களுக்கு நான் தெளிவாக விளக்கியுள்ளேன் என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு, நீங்கள் இந்த நடைமீட்டரை எப்படி அணிவீர்கள் என்பதையும், மற்றும் அதை அணிந்துக்கொண்டு எப்படி நடப்பீர்கள் என்பதையும் மற்றும் அதிலுள்ள நடை அடிகளின் கணக்கை எப்படி பார்ப்பீர்கள் என்பதை செய்து காண்பிக்கவும்?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p>
	<p>F.O Please re-explain using the Fitbit to respondent</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஃபிட்பிட் பயன்பாடு குறித்து பிரதிவாதிக்கு மீண்டும் விளக்கவும்.</p>	If 5 ==2

	<p><i>F.O: Place the fitbit down somewhere so that the screen will turn off and you can later explain to the respondent how it turns on.</i></p> <p><i>பகுதி அமைப்பாளர்: நடைமீட்டரை ஏதாவது மேஜையின் மீது அப்படியே வைத்துவிடவும், அதனால் சிறிது நேரத்தில் அது சுவிட்ச் ஆஃப் ஆகிவிடும் மற்றும் அதை எப்படி ஆன் செய்வது என்பதையும் அவர்களுக்கு செய்து காண்பிக்கவும்.</i></p>	
6.	<p>The fitbit automatically resets itself to zero at 12 o'clock every night, so that the readings of each day only reflect the number of steps that you have walked that particular day.</p> <p>இந்த நடைமீட்டர் தானாகவே இரவு 12 மணி அளவில் ரீசெட் ஆகிக்கொள்ளும், எனவே இதன் திரை அந்த குறிப்பிட்ட நாளில் நீங்கள் நடந்த தூரத்தை மட்டுமே காண்பிக்கும்</p>	
7.	<p>The fitbit does not pose any health hazard and it is completely safe to wear it on your person at all times. You can remove the fitbit when going to bed if you wish, however we ask that you please wear it at all times throughout the day so that all your steps are recorded.</p> <p>இந்த நடைமீட்டரால் எந்தவித உடல் உபாதைகளும் வராது மற்றும் இதனை உங்களது உடலில் அணிந்துக்கொள்வது என்பது முற்றிலும் பாதுகாப்பானது. நீங்கள் விரும்பினால் தூங்க செல்லும் போது இதனை அகற்றிவிடலாம், இருப்பினும் நீங்கள் நடக்கும் தூரம் அனைத்தையும் பதிவு செய்வதற்கு உதவியாக பகல் வேளை முழுவதும் நீங்கள் இதனை அணிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நாங்கள் உங்களை கேட்டுக்கொள்கிறோம்.</p>	
8.	<p><i>F.O. Make sure that the fitbit screen is blank and, if not, leave it stationary until it is. After it goes blank, say: The screen goes blank if it remains in a stationary position. This is normal. The device is still functioning even if the screen is blank. You just have to tap the screen hard and the screen will turn on. You can also switch it on by walking wearing the fitbit.</i></p> <p><i>பகுதி அமைப்பாளர்: பிட்பிட்டின் திரை வெறுமையாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும், அப்படி அது வெறுமையாக இல்லையென்றால், அதனை அப்படியே ஒரு மேஜையின் மீது அசையாமல் வைத்துவிடவும். அதன் திரை வெறுமையானவுடன், பிரதிவாதியிடம் கூறவும்: இந்த கருவியை அசைவில்லாமல் அப்படியே வைத்துவிட்டால் இதன் திரை வெறுமையாகி விடும். இது இயல்பு தான். திரை வெறுமையாக இருந்தாலும் இந்த நடைமீட்டர் இன்னும் இயங்கிக்கொண்டு தான் இருக்கிறது. இதன் திரையை நீங்கள் சற்று கடினமாக தொட/தட்ட வேண்டும், அப்படி செய்தால் அதன் திரை மீண்டும் ஆன் ஆகிவிடும். நீங்கள் இதை அணிந்துக்கொண்டு நடந்தாலும் கூட இது ஆன் ஆகிவிடும்.</i></p>	
E2	<p>Do you have any questions with regard to fitbit usage?</p> <p>நடைமீட்டர் பயன்பாடு குறித்த வேறெதாவது கேள்விகள் உங்களிடம் இருக்கிறதா?</p>	<p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை >> PROGRA M LAUNCH if BI33 != 1 and FITBIT HANDOV ER if BI33 == 1</p>

	<p><i>F.O Clarify any doubts they have with regard to fitbit usage.</i></p> <p><i>பகுதி அமைப்பாளர்: நடைமீட்டர் பயன்பாடு குறித்த வேறெதாவது சந்தேகங்கள் இருக்குமென்றால், அதை நிவர்த்தி செய்யவும்.</i></p>	If E2 ==1

POST-ENDLINE PROGRAM LAUNCH POST-ENDLINE திட்டம் துவக்கம்	<If E1 ==1>
<p>Great! Now we are ready to launch the programme.</p> <p>இப்போது நாம் இந்த திட்டத்தை தொடங்க தயாராக உள்ளோம்.</p> <p>FO: Write the start date and end date on the contract: Start date is <BI30> and End date is <BI31>.Hand out one copy of the contract to the respondent and go over the details of the contract together.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பகுதி அமைப்பாளர், ஒப்பந்தத்தில் ஆரம்ப தேதி மற்றும் முடிவு தேதியை எழுதவும்: ஆரம்ப தேதி <தொடக்க_தேதி> ஆகும் மற்றும் முடிவு தேதி <முடிவு_தேதி> ஆகும். ஒப்பந்தத்தின் ஒரு நகலை பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து அதிலுள்ள ஒப்பந்த விவரங்களை அவரிடம் எடுத்துக் கூறவும்.</p>	
<p>1. To reiterate, the next <i>[BI29]</i> weeks is for us to understand the persistence of the effect of the program that you just finished, on your lives, and to track your walking levels.</p> <p>மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன், அடுத்த <i>[BI29]</i> வாரங்கள், நீங்கள் முடித்துள்ள திட்டத்தின் விளைவு உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியாக இருப்பதை புரிந்துகொள்வதற்காகவும் மற்றும் உங்கள் நடைபாதை அளவைக் கண்காணிப்பதர்க்காகவும் தான்.</p>	
<p>2. As part of the programme, you will be given this Fitbit for the entire duration of the programme i.e. <i>[BI29]</i> weeks starting from <BI30> till <BI31>. You will be asked to wear the fitbit on your body at all times. You can remove the fitbit when going to bed if you wish, however we ask that you please wear it at all times throughout the day so that all your steps are recorded.</p> <p>இத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, இந்த திட்ட காலம் முழுவதும், அதாவது <BI30> முதல் <BI31> வரை மூன்று மாதங்கள், உங்களிடம் ஃபிட் பிட் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். உங்களது நடை மீட்டரை உங்களது உடலில் எப்போதும் அணிந்திருக்க வேண்டுமென உங்களை நாங்கள் கேட்டுக்கொள்வோம். நீங்கள் விரும்பினால் தூங்க செல்லும் போது இதனை அகற்றிவிடலாம், இருப்பினும் நீங்கள் நடக்கும் தூரம் அனைத்தையும் பதிவு செய்வதற்கு உதவியாக பகல் வேளை முழுவதும் நீங்கள் இதனை அணிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நாங்கள் உங்களை கேட்டுக்கொள்கிறோம்.</p>	
<p>3. You will also be provided with regular health monitoring throughout the programme period. Our team would monitor your Random Blood Sugar levels, and your blood pressure, height and weight measurements. This will be done 3 times in the next <i>[BI29]</i> weeks.</p> <p>இந்த திட்டத்தில், திட்ட காலம் முழுவதற்கும் முறையான உடல் கண்காணிப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்படும். எங்களது குழு உங்களது சீரற்ற இரத்த சக்கரை அளவுகள், மற்றும் இரத்த</p>	

அழுத்தம், உயரம் மற்றும் எடை ஆகியவற்றை கண்காணிப்பார்கள். இது அடுத்த [B129] வாரங்களில் 3 முறை மேற்கொள்ளப்படும்.

4. At the final visit, we would also be carrying out the HbA1c test which provides the most accurate measure of your blood sugar levels. This test costs Rs. 500 in a lab but we would be offering it to you for free. The final visit would also entail few questions on your behavior and will, therefore, take about 1 hour, just like this survey. You will also be compensated Rs.50 for that time, in addition to various bonuses.

இறுதி சந்திப்பில், இரத்த சர்க்கரை அளவுகளை மிக துல்லியமாக கணக்கிடும் HbA1c பரிசோதனையும் நாங்கள் மேற்கொள்வோம். இந்த பரிசோதனையை ஒரு ஆய்வகத்தில் மேற்கொண்டால் ரூபாய் 500/- செலவாகும், ஆனால் நாங்கள் இதை இலவசமாகவே மேற்கொள்கிறோம். இறுதி சந்திப்பில் உங்கள் நடை பயிற்சி பற்றிய சில கேள்விகளைக் கேட்போம், எனவே, இந்த ஆய்வறிக்கை போல 1 மணிநேரம் எடுத்துக்கொள்ளப்படும். இந்த நேரத்தை ஈடு செய்யும் விதமாக, ரூ 50 மற்றும் கூடுதலாக பல்வேறு போனஸ் பெறுவீர்கள்

5. You will receive weekly text reminders to help you remember to wear fitbit continuously.
உங்களுக்கு ஃபிட்பிட்டை அணிய நினைவூட்டும்படி உங்கள் போனில் வாராந்திர SMS பெறுவீர்கள்.

6. Fitbit-wearing reward: We want to encourage you to wear your fitbit on your body at all times. You are eligible to receive a fitbit Wearing Bonus of 100 INR cash at the end of the programme period. All you have to do to receive this bonus is to wear the fitbit on almost all days. Ideally we'd like you to wear it every day, but we've made the target a little lesser in case you forget on a few days or unexpected things arise that make it hard for you to wear the fitbit.

ஃபிட் பிட் அணியும் போனஸ்: நீங்கள் உங்களது நடை மீட்டரை உங்களது உடலில் எப்போதும் அணிந்திருக்க வேண்டுமென உங்களை நாங்கள் உற்சாகப்படுத்த விரும்புகிறோம். திட்ட காலத்தின் முடிவில் நடை மீட்டர் அணியும் போனஸ் தொகையாக ரூபாய் 100 பெற உங்களுக்கு தகுதி உள்ளது. இந்த போனஸ் தொகையை பெறுவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால், இந்த நடை மீட்டரை கிட்டத்தட்ட அனைத்து நாட்களுக்கு அணிந்துக்கொண்டு நடை அடி எண்ணிக்கையை நீங்கள் எங்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டும். சீரிய முறையில் நீங்கள் நடை மீட்டரை தினந்தோறும் அணிந்திருக்க வேண்டுமென நாங்கள் விரும்புகிறோம், ஒருவேளை ஒருசில நாட்களில் நீங்கள் இதை அணிய மறந்துவிடுவீர்கள் அல்லது நீங்கள் நடை மீட்டரை அணிந்துக்கொள்வதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும் ஏதாவது எதிர்பார்க்காத காரியங்கள் நடக்கும் என்பதால் நாங்கள் இலக்கு நாட்களை சிறிதளவு குறைத்துள்ளோம்.

7. Completion reward: On completion of the programme, the pedometer will be collected from you and you will be given a Programme Completion reward of 50 INR cash. So continue wearing the pedometer and increasing your step count through the programme period.

திட்ட நிறைவு போனஸ்: திட்டம் நிறைவுறும் போது, உங்களிடமிருந்து ஃபிட் பிட் சேகரிக்கப்பட்டு உங்களுக்கு திட்ட நிறைவு போனஸாக ரூபாய் 50/- வழங்கப்படும். எனவே, திட்டம் காலம் முழுவதும் உங்களது ஃபிட் பிட்டை தொடர்ந்து அணிந்துக்கொண்டு நடை அடி எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.

8. Please do not share the pedometer with any other person for the duration of the programme. Sharing the pedometer with someone else would be a violation of programme rules and again could lead to termination of the programme.

திட்டக் காலம் முழுவதும் உங்களது ஃபிட் பிட்டை வேறொருவருடன் பகிர்ந்துக்கொள்ள வேண்டாம். ஃபிட் பிட்டை வேறொருவருடன் பகிர்ந்துக்கொள்வதென்பது திட்டத்தின்

விதிமுறைகளை மீறும் செயலாகும் மற்றும் இது உங்களை திட்டத்திலிருந்து நீக்குவதற்கு வழிவகுக்கும்.

9. Regarding securing fitbit: As fitbit is a main component of our study, it is highly important that you DO NOT DAMAGE OR LOSE THE FITBIT while in your possession.

Please ensure that you clip the fitbit, facing your inside of the shirt or the pocket, even if you use lanyard.

ஃபிட்பிட்டை பாதுகாப்பது தொடர்பாக: ஃபிட்பிட் எங்கள் ஆய்வின் பிரதானமான பாகம் என்பதால், அது உங்கள் வசத்தில் இருக்கும் போது சேதப்படாமலும் தொலையாமலும் இருப்பதற்கு தேவையான கவனத்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். நீங்கள் லேன்யார்டு பயன்படுத்தும் பட்சத்திலும், ஃபிட்பிட்டை உங்கள் சட்டையோ அல்லது பாக்கெட்டின் உள்பக்கமாக மாட்டிகொள்ளவும்.

10. Please call our toll-free helpdesk number, 1-800-120-5300, for any doubts or clarifications. Our helpdesk timing is 10 AM to 10 PM

ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தால் எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1-800-120-5300 - வை நீங்கள் அழைக்கலாம். எங்களது உதவிமைய நேரம் காலை 10 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை.

KEY DIFFERENCES FROM PREVIOUS PROGRAM

முந்தைய நிகழ்ச்சியில் இருந்து முக்கிய வேறுபாடுகள்

11. *[IF B18 >= 2]* NO REPORTING OF STEPS: You will not be expected to report your steps to us everyday! All you have to do is ensure that you wear this fitbit on you all the time everyday!

நடைஅடிகள் தெரிவிக்க தேவையில்லை: உங்கள் தினசரி நடை அடிகளை எங்களுக்கு தினமும் தெரிவிக்க எதிர்பார்க்கப்பட மாட்டீர்கள்! இந்த திட்டத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம், நீங்கள் தினமும் எல்லா நேரத்திலும் இந்த ஃபிட்பிட் அணிவதை உறுதிசெய்வது மட்டுமே!

12. *[IF B18 >= 3]* NO RECHARGE FOR WALKING: You will no longer receive any incentive for walking from us. Nevertheless, the greatest benefit that we hope you reaped from the program is seeing the effect of walking, which, even without our incentives, would continue to help you manage your diabetes!

நடப்பதற்கு ரீசார்ஜ் இல்லை: நடப்பதற்காக எங்களிடமிருந்து எந்தவிதமான ஊக்கத்தையும் பெற மாட்டீர்கள். ஆனாலும், இந்த திட்டத்தில் இருந்து மிகச் சிறந்த நன்மை நடைபயிற்சி விளைவைக் காண்பதே ஆகும். இந்த மிகச் சிறந்த நன்மை எங்கள் ஊக்கத்தொகை இல்லாமல் கூட உங்களுடைய நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும்.

We expect you to adhere to the programme rules. Your active participation in the best spirit would make this programme a success.

திட்ட விதிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றி நடக்க வேண்டுமென நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம். சிறந்த முயற்சியுடன் கூடிய உங்களது சுறுசுறுப்பான பங்களிப்பு இந்த திட்டத்தை வெற்றி பெறச்செய்யும்.

E3 Do you have any questions on the programme I can help clarify?

இத்திட்டத்தை குறித்து உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருக்கிறதா? அதை நிவிர்த்தி செய்ய நான் உங்களுக்கு உதவுகிறேன்.

1. Yes | ஆம் >> FO, Please explain the contents of the contract once again clearly

பகுதி அமைப்பாளர், மீண்டும் ஒருமுறை கூட ஒப்பந்தத்தின் உள்ளடக்கத்தை தெளிவாக விளக்கிக் கூறவும்.

2. No | இல்லை

<p>E4 Would you like to accept the offer to enroll in this program?</p> <p>இந்த திட்டத்தில் இணைவதற்கான அழைப்பை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறீர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை >> Skip To Section W</p>
<p><If E4 =1 >"Great! If you accept the offer described above, please sign and date the agreement given to you. In addition, please also sign this sheet for our records.</p> <p>"நல்லது! மேலே விவரிக்கப்பட்ட சலுகை ஏற்றுக் கொண்டால், தயவுசெய்து உங்களிடம் உள்ள ஒப்பந்தத்தை தேதியுடன் கையொப்பமிடவும், கூடுதலாக, எங்கள் பதிவுகளுக்கு இந்த தாளை கையொப்பமிடவும்.</p>	
<p>FO: Point to the 'Post-Endline Program' section of the Fitbit collection sheet and ask the respondent to sign there to confirm his consent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: Fitbit collection sheet-இன் 'Post-Endline Program' பகுதியில் அவரது ஒப்புதலை உறுதிப்படுத்தும் விதமாக கையொப்பமிட கேட்கவும்.</p>	
<p>This contract is proof that you have agreed to participate in our programme. It also contains all the details on what you need to do during the course of this programme. It is an important document. Please take care to keep it safe while in your possession</p> <p>நீங்கள் எங்களது திட்டத்தில் பங்குகொள்ள ஒப்புக்கொண்டதற்கு இந்த ஒப்பந்தம் தான் சாட்சியாகும். இந்த திட்டத்தின் போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற அனைத்து தகவல்கள் இதில் இருக்கும். இது ஒரு முக்கியமான ஆவணமாகும். இது உங்கள் வசத்தில் இருக்கும் போது இதை கவனமாக பார்த்துக்கொள்ளவும்.</p>	

<p>FITBIT HANDOVER நடை மீட்டரை ஒப்படைத்தல்</p> <p>IF E4 =1 OR BI33 = 1 AND D7 != -777</p> <p>IF (BI6 =2 / (V2 = 1) / (V4 = 3)) and LP2 = 1 OR IF V1 = 1 and (V4 = 1 / V5 = 1) and V4!= 3</p>
<p>IF (BI6 =2 / (V2 = 1) / (V4 = 3)) and LP2 = 1</p> <p>Now I would loan you a fitbit In our experience, we have found that people really enjoy using these devices, and find it very encouraging to follow a healthy lifestyle.</p> <p>இப்பொழுது, நடைமீட்டரை உங்களுக்கு கடனாக வழங்குகிறோம். மக்கள் உண்மையில் இந்த கருவிகளை பயன்படுத்த விரும்புவதையும், மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதை ஊக்கமுள்ளதாக கருதுவதையும் நாங்கள் எங்களது அனுபவத்தின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளோம்.</p>

<p>F.O: Record Fitbit ID of the fitbit that is to be given to the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய நடை மீட்டரின் அடையாள எண்ணை பதிவு செய்யவும். பிரதிவாதி கண்காணிப்பு அட்டையிலும் கூட இந்த எண்ணை பதிவு செய்யவும்.</p> <p>FO: Enter the new fitbit ID in the tracking sheet and hand over the new fitbit to the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: கண்காணிப்பு பதிவட்டில் புதிய ஃபிட்பிட்டின் அடையாள எண்ணை உள்ளீடு செய்து பிரதிவாதியிடம் புதிய ஃபிட்பிட்டை ஒப்படைக்கவும்.</p> <p>Fill up the Section "Handing Over Second Fitbit" at the end of tracking sheet and</p>	<p>IF (BI6 =2 / (V2 = 1) / (V4 = 3)) and LP2 = 1</p>
--	--

	<p>get it signed from the respondent</p> <p>கண்காணிப்பு பதிவேட்டின் இறுதியில் உள்ள "இரண்டாவது ஃபிட்பிட் ஒப்படைத்தல்" பிரிவை பூர்த்தி செய்து அதில் பிரதிவாதியிடம் கையொப்பம் பெறவும்.</p>	
	<p>F.O: Record Fitbit ID of the fitbit that is with the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய நடை மீட்டரின் அடையாள எண்ணை பதிவு செய்யவும். பிரதிவாதி கண்காணிப்பு அட்டையிலும் கூட இந்த எண்ணை பதிவு செய்யவும்.</p>	<p><i>IF V1 = 1 and (V4 = 1 V5 = 1) and V4!= 3</i></p>
7.1	<p>Fitbit ID நடைமீட்டர் அடையாள எண்: -----</p> <p>Check if (i) FITBIT ID = BI6A+BI6B if BI6 = 1 and V1 = 1 (ii) FITBIT ID begins with F for BI6=2 (iii) FITBIT ID begins with R for (BI6=1 & V2 = 1 (V4 = 3)</p>	<p>IF (BI6 =2 (V2 = 1) (V4 = 3)) and LP2 = 1 OR IF V1 = 1 and (V4 = 1 V5 = 1) and V4!= 3</p>
7.2	<p>Fitbit ID double enter நடைமீட்டர் அடையாள எண்ணை மீண்டும் பதிவு செய்யவும்:</p> <p>-----</p> <p>IF 7.1! = 7.2 >> Pop-up: "Fitbit IDs do not match. Please reenter."</p>	<p>IF (BI6 =2 (V2 = 1) (V4 = 3)) and LP2 = 1 OR IF V1 = 1 and (V4 = 1 V5 = 1) and V4!= 3</p>
	<p>Section FS : FITBIT SYNC PROTOCOL</p> <p>a. Walk around with the fitbit for a few steps to make sure that the fitbit step count for today does not read 0. Once you've seen that the steps are not 0: Open the fitbit app in your tablet and select log in. If you are already logged in from a different account (i.e. if you can see the dashboard), then click the top left menu option and select log out. After logging out successfully, log in again</p> <p>உங்களது டேப்லட்டில் உள்ள ஃபிட்பிட் அப்ளிகேஷனை திறந்து அதிலுள்ள லாகின் (log in) தேர்வில் செல்லவும். ஒருவேளை ஏற்கனவே வேறொரு அக்கவுண்டிலிருந்து நீங்கள் லாகின் செய்திருந்தால் (அதாவது, உங்களால் டேஷ் போர்டை பார்க்க முடிந்தால்), மேல் இடது புறமுள்ள ஆப்ஷன் மெனுவை கிளிக் செய்து அக்கவுண்டை லாக்-அவுட் (log out) செய்யவும். வெற்றிகரமாக லாக்-அவுட் செய்த பின் மீண்டும் லாகின் செய்யவும்.</p> <p>b. Enter email Id as:- \${fitbit_7_2_id}@gotnncd.33mail.com and password as fitbitid\${fitbit_7_2_id}</p> <p>மின்அஞ்சல் முகவரியை:-\${calc_fitbit_id_correct}@gotnncd.33mail.com என்றும் மற்றும் பாஸ்வேர்டைfitbitid\${calc_fitbit_id}:- ஃபிட்பிட் ஐ.டி.<ஃபிட்பிட் ஐ.டி. -யின் கடைசி நான்கு எண்கள் என்றும் உள்ளீடு செய்யவும்.</p> <p>c. In the dashboard, click on the top left menu option and select devices.</p> <p>டேஷ் போர்டில் மேல் இடது புறமுள்ள மெனு ஆப்ஷனை கிளிக்</p>	<p><i>IF (BI6 =2 (V2 = 1) (V4 = 3)) and LP2 = 1</i></p>

	<p>செய்து டிவைசஸ் (devices) ஆப்ஷனை தேர்வு செய்யவும்.</p> <p>i. If the devices section has the information on last sync, click on the icon and keep both the tablet and fitbit zip near to each other. Once sync happens successfully, the steps on the dashboard should match with the steps on the fitbit zip</p> <p>டிவைசஸ் பகுதியில் கடைசி ஒருங்கிணைப்பிற்கான தகவல் இருந்தால், ஐகானை கிளிக் செய்து டேப்லட் மற்றும் ஃபிட்பிட் ஜிப் ஆகிய இரண்டையும் அருகருகில் வைக்கவும். ஒருங்கிணைப்பு வெற்றிகரமாக நடந்தபின் டேஷ் போர்டில் காண்பிக்கப்படும் நடை அடிகளும் ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவியில் காண்பிக்கப்படும் நடை அடிகளும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.</p> <p>ii. If the devices section does not have information on last sync and only shows "Shop fitbit" i.e. does not have the zip linked to the account>> Fitbit account has been changed.</p> <p>FO : CALL HELPDESK IMMEDIATELY</p> <p>ஒருவேளை டிவைசஸ் பகுதியில் கடைசி ஒருங்கிணைப்பிற்கான தகவல் காணப்படாமல் "ஃபிட்பிட் கருவியை வாங்கவும்" என்கிற தகவல் காணப்பட்டால், அதாவது, அந்த ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவி அந்த அக்கவுண்ட்டின் இணைக்கப்படவில்லை >> ஃபிட்பிட் அக்கவுண்ட் மாற்றப்பட்டுள்ளது.</p>	
V4	<p>FO: Did the respondent's fitbit sync properly?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின் நடை மீட்டர் சரியாக கணினியுடன் ஒருங்கிணை கிறதா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2.No இல்லை>>Call Supervisor to TroubleShoot</p> <p>IF(BI6 =2 (V2 = 1) (V4 = 3)) and LP2 = 1</p>

< SECTION BP: BATTERY CHECK PROTOCOL>

IF (BI6 =2 | (V2 = 1) | (V4 = 3)) and LP2 = 1 OR

IF V1 = 1 and (V4 = 1 | V5 = 1) and V4!= 3

V6	<p>FO Check if the low-battery indicator on the respondent's pedometer is blinking</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின் நடை மீட்டரில் உள்ள லோ-பேட்டரி இன்டிகேட்டர் (low-battery indicator) ஒளிர்கிறதா என்பதை கவனிக்கவும்.</p> <p>Is the low-battery indicator on the fitbit blinking?</p>	<p>1. Yes ஆம் >> Go to <Battery Change Script></p> <p>2. No இல்லை >> Skip to Contract Understand Section if BI33 != 1 and reward system section if BI33 == 1</p>	<p>IF (BI6 =2) (V2 = 1) (V4 = 3)) and LP2 = 1 OR</p> <p>IF V1 = 1 and (V4 = 1 V5 = 1) and V4!= 3</p>
----	---	---	--

<Battery Change Script> <IF V6 =1>

<பேட்டரி சரிபார்ப்பு ப்ரோட்டோகாலை இங்கு உள்ளீடு செய்யவும்>

1. Remove the Fitbit Zip from its packaging and then use the battery door tool to unlock the battery door. Insert the tool into the slot on the back of the unit, and turn the door counterclockwise to remove it.

ஃபிட்பிட் ஜிப் கருவியை அதன் உறையிலிருந்து எடுத்து, அதன் பேட்டரி டோரை (battery door) தகுந்த உபகரணத்தின் (பேட்டரி டோர் டூல்) உதவியுடன் திறக்கவும். கருவியின் பின்புறமுள்ள காடியில் டூலை வைத்து டோரை கடிகார இயக்கத்திற்கு எதிர் திசையில் திருப்பி அதை திறக்கவும்.

2. Once the door has been removed, insert the extra battery into the back of the unit, with the "+" sign facing up. The battery will rest in the center of the compartment.

டோரை அகற்றிய பிறகு, பேட்டரியை (பேட்டரியில் உள்ள "+" சின்னம் மேல் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்) கருவியின் பின்புறம் பொருத்தவும். பேட்டரி அந்த கம்பார்ட்மென்டின் நடுவில் நன்றாக பொருந்தியிருக்கும்.

3. Once the battery is in place, align the arrow on the battery door with the 'unlock' icon on your Zip to put the battery door in place. Use the battery door tool to 'lock' the battery door by turning it clockwise until the arrow on the door lines up with the 'lock' icon

பேட்டரி அதன் இடத்தில் பொருத்தப்பட்டவுடன், பேட்டரி டோரிலுள்ள அம்புக்குறியை (arrow) ஜிப் கருவியிலுள்ள "அன்-லாக் (unlock)" ஐகானுக்கு நேராக இருக்கும்படி சீர் செய்து டோரை சரியாக பொருத்தவும். பேட்டரி டோர் உபகரணத்தை உபயோகித்து பேட்டரி டோரிலுள்ள அம்புக்குறியை 'லாக்' என்று குறிக்கப்பட்டுள்ள இடத்திற்கு நேராக இருக்கும்படி கடிகார இயக்க திசையில் திருப்பி பேட்டரி டோரை 'லாக்' செய்யவும்.

V7	Has the battery been changed successfully? பேட்டரி நல்ல முறையில் மாற்றப்பட்டுள்ளதா?	1. Yes ஆம் >> Go to V8 2. No, Do not have spare batteries >> Call supervisor and ask him to bring spare batteries இல்லை, கூடுதல் பேட்டரிகள் இல்லை >> மேற்பார்வையாளருக்கு போன் செய்து கூடுதல் பேட்டரிகளை கொண்டு வரும்படி கேட்கவும் 3. Other reason. Please record. மற்றவை (குறிப்பிடவும்) _____	IF V6 =1
V8	IMPORTANT! முக்கியமானது! FO:- After replacing battery, Please sync fitbit again to change date and time setting. அமைப்பாளர்: பேட்டரியை மாற்றியவுடன், தேதி மற்றும் நேர அமைப்புகளை மாற்றியமைப்பதற்கு ஃபிட்பிட்டை ஒருங்கிணைப்பு செய்யவும்.		IF V6 =1 AND V7 =1
V9	Did the fitbit got synced properly again? ஃபிட்பிட் மீண்டும் சரியான முறையில் ஒருங்கிணைந்ததா?	1. Yes ஆம் 2. No >> Call supervisor to bring spare batteries இல்லை>> மேற்பார்வையாளருக்கு போன் செய்து கூடுதல் பேட்டரிகளை கொண்டு வரும்படி கேட்கவும்	IF V7 =1

CHECK UNDERSTANDING | பிரதிவாதியின் புரிந்துணர்வை சோதித்தல்:

[If B133 != 1

AND E1 = 1]

Now, just to make sure I explained everything to you clearly, let me ask you a few questions about what we're asking of you over the next few weeks:

இப்போது, நான் உங்களுக்கு அனைத்து காரியங்களையும் சரியாக விளக்கியுள்ளேன் என்பதை உறுதி செய்வதற்காக அடுத்த சில வாரத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் இருந்து நான் சில கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்க உள்ளேன்:

CU1 How often would we like you to wear the fitbit?

நீங்கள் எப்போதெல்லாம் நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாங்கள் விரும்புகிறோம்?

1. All the time | எல்லா நேரத்திலும்
2. Other answers → re-explain | மற்ற பதில்கள்

"F.O Note. Please re-explain how often we expect respondents to wear Fitbit – all the time"

IF CU1 = 2

பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: எப்பொழுதெல்லாம் ஃபிட்பிட்டை அணிய வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம் என்பதை மீண்டும் விளக்கவும் - அனைத்து நேரங்களிலும் என்பதை

[If B18 > 2] CU2 Would you receive recharge on your mobile if you walk 10,000 steps or more on any given day?

ஒரு நாளில் 10,000 அடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் நீங்கள் நடந்தால் உங்கள் மொபைலில் ரீசார்ஜ் பெறுவீர்களா?

1. Yes | ஆம் → Re-explain
2. No | இல்லை

"F.O Note. Please re-explain that the respondent will not receive recharges on his mobile from us even if he/she walks 10,000 steps or more any day"

IF CU2 = 1

பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: பிரதிவாதி ஒரு நாளில் 10,000 அடிகள் அல்லது அதற்கு மேல் நடந்தாலும் நம்மிடமிருந்து எந்த ரீசார்ஜ் வராது என்பதை மீண்டும் விளக்கவும்

CU3 What is it that you must engage in to be eligible for the fitbit-wearing bonus?

ஃபிட்பிட் அணியும் பரிசுத் தொகையை பெறுவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. Wear the fitbit on all days | நடை மீட்டரை எல்லா நாடும் அணிந்து கொள்ளுதல்
2. Other answers → re-explain | மற்ற பதில்கள் → மீண்டும் ஒருமுறை பிரதிவாதிக்கு விளக்கவும்

"F.O Note. Please re-explain that all they have to do to be eligible for the bonus is to wear fitbit throughout the day on all days. If required, please clarify that they will no longer be expected to report their steps everyday to us."

IF CU3 = 2

பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஃபிட்பிட் அணியும் பரிசுத் தொகைக்கு தகுதியடைய எல்லா நாட்களிலும் நாள் முழுவதும்

<p>அணிய வேண்டும் என்று அவர்களுக்கு மறுபடியும் விளக்கவும். தேவைப்பட்டால், அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தங்கள் நடை அடிகளை நம்மிடம் தெரிவிக்க தேவை இல்லை என்று தெளிவுபடுத்துங்கள்.</p>	
<p>CU4 How large is the fitbit wearing bonus? ஃபிட்பிட் அணியும் பரிசுத் தொகை எவ்வளவு?</p>	<p>1. Rs. 100 100/- ரூபாய் 2. Other answers -> Rexplain பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: பிடோமீட்டர் அணியும் பரிசுத் தொகை ரூபாய் 100 என்று விளக்கவும்</p> <p>>> Skip to REWARD SYSTEM</p>
<p>"F.O Note. Please re-explain that the Fitbit Wearing Bonus is Rs.100" பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: பிடோமீட்டர் அணியும் பரிசுத் தொகை ரூபாய் 100 என்று விளக்கவும்</p>	<p>IF CU4 = 2</p>

SECTION W. WITHDRAWALS பிரிவு W: விலகுதல்			<p>IF E1 =2 E4 = 2 BI33 = 1 & D7 =-777</p>
W1.	<p>Do you wish to withdraw your participation from the program i.e., do you wish to not wear fitbit everyday?</p> <p>நீங்கள் இத்திட்டத்தில் பங்கெடுப்பதிலிருந்து வெளியேற விரும்புகிறீர்களா, அதாவது, உங்களது நடை மீட்டரை திரும்ப ஒப்படைத்து உங்களது தினசரி நடை அடி கணக்கை எங்களிடம் தெரிவிக்க விரும்பவில்லையா?</p>	<p>1.Yes ஆம் 2. No இல்லை</p>	
W2	<p>Do you wish to withdraw your participation from the study, meaning do you not want to participate in the programme or the surveys and health check-ups? Note that the surveys and health check-ups are required if you stay in the programme. நீங்கள் இத்திட்டத்தில் பங்கெடுப்பதிலிருந்து வெளியேற விரும்புகிறீர்களா, அதாவது, இத்திட்டம் அல்லது ஆய்வு மற்றும் உடல் பரிசோதனை ஆகியவற்றில் பங்கேற்க விரும்ப வில்லையா? நீங்கள் இத்திட்டத்தில் இருக்க விரும்பினால் ஆய்வுகள் மற்றும் உடல் பரிசோதனை</p>	<p>1.Yes ஆம் 2. No இல்லை</p>	

	ஆகியவற்றில் பங்குபெறுவது என்பது தேவையாகும்.		
W5.	<p>Why do you wish to withdraw?</p> <p>ஏன் நீங்கள் இத்திட்டத்தில் பங்கெடுப்பதிலிருந்து வெளியேற விரும்புகிறீர்கள்?</p> <p>F.O Check all answers that apply Do not read options out loud</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது. பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்</p>	<p>1. [] Respondent has a busy schedule – cannot make several appointments பிரதிவாதிக்கு வேலை அதிகமாக இருக்கிறது - அதனால் அவருடன் அதிகமான சந்திப்பு நேரங்களை ஏற்படுத்த முடியாது</p> <p>2. [] Respondent is not diabetic பிரதிவாதி நீரிழிவு நோயாளி கிடையாது</p> <p>3. [] Respondent is moving out of town பிரதிவாதி நகரத்தை விட்டு வெளியேறுகிறார்</p> <p>4. [] Respondent finds the daily calls very intrusive தினசரி போன் கால் வருவதை பிரதிவாதி தொந்தரவாக கருதுகிறார்</p> <p>5. [] Respondent does not feel motivated to wear the Fitbit or complete daily step targets ஃபிட்பிட்டை அணிவதற்கும் தினசரி நடை அடி இலக்குகளை எட்டுவதற்கும் பிரதிவாதியிடம் உற்சாகம் காணப்படவில்லை</p> <p>6. [] Respondent is injured and walking is painful பிரதிவாதிக்கு காயம் ஏற்பட்டுள்ளதால் அவர் நடப்பதற்கு சிரமப்படுகிறார்</p> <p>7. [] Respondent has lost second fitbit and does not find the program attractive any more பிரதிவாதி இரண்டாவது ஃபிட்பிட்டையும் தொலைத்துவிட்டார் மற்றும் இத்திட்டத்தை மேலும் விருப்பமுள்ளதாக அவர் கருதவில்லை</p> <p>-888. [] Other, specify _____ மற்றவை, குறிப்பிடவும்</p>	<p>If W1==1 or W2 ==1</p>

W6	<p>F.O Say "We always speak with you to arrange a good time for each appointment. We understand that our visits do take up some of your time. Hence, we do our best to compensate you for the time spent surveying through cash rewards. For example, you were rewarded with INR 100 in the second visit and will receive a cash reward of Rs. 50 at the end of this survey for participating in this survey. We will also compensate for with cash to thank you for attending our surveys in the final visit that will happen <u>[B129] weeks from today</u>. In that visit, we will also be doing a blood test for free that costs INR 500 at the lab."</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "ஒவ்வொரு சந்திப்புக்குமான ஒரு நல்ல நேரத்தை ஒழுங்கு செய்யவே நாங்கள் எப்போதும் உங்களிடம் பேசுகிறோம். நாங்கள் உங்களை சந்திப்பதற்கு நீங்கள் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்பதை நாங்கள் புரிந்து கொள்கிறோம். எனவே, ஆய்வுகளில் பங்குபெறுவதன் மூலம் நீங்கள் விரையம் செய்யும் நேரத்தை ஈடு செய்வதற்காக நாங்கள் உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகளை வழங்க முயற்சிக்கிறோம். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் இரண்டாவது ஆய்வில் ரூபாய் 100 வழங்கப்பட்டீர்கள் மற்றும் இந்த ஆய்வில் பங்கு கொண்டதற்காக உங்களுக்கு ரூபாய் 50/- பரிசுத்தொகை இந்த ஆய்வில் முடிவில் வழங்கப்படும். <u>[B129] வாரங்களுக்கு பிறகு நடக்க இருக்கும் இறுதி சந்திப்பில் நீங்கள் ஆய்வுகளில் பங்கேற்றதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகள் அளிப்போம். அந்த சந்திப்பில், ஆய்வகத்தில் ரூபாய் 500/- கட்டணத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனையையும் நாங்கள் இலவசமாக உங்களுக்கு செய்வோம்.</u></p>	<p>Ask if W5 == 1</p>
W7.1.	<p>F.O Say "This program has been designed not just for diabetics but also for people at risk for diabetes. During the health check-up we conducted on <B19>, your RBS level was <B18> This is a slightly elevated blood sugar level, which indicates you could be at risk for diabetes. Increasing physical activity is an essential component of preventing diabetes and other diseases such as heart disease and stroke.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "இந்த திட்டம் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்காக மட்டுமே அல்லாமல் நீரிழிவு நோய் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் சேர்த்து தான் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. <B19> அன்று மேற்கொள்ளப்பட்ட உடல் பரிசோதனையின் போது உங்களது RBS அளவானது <B18> mg/dl ஆக இருந்தது. இது சற்று அதிகரித்து காணப்படும் இரத்த சர்க்கரை அளவாகும், மற்றும் நீங்கள் நீரிழிவு நோய் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கலாம் என்பதை இது சுட்டிக்காட்டுகிறது. நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதர நோய்களான இதய நோய் மற்றும் மாரடைப்பு/வாதம் ஆகியவற்றை தடுப்பதற்கான வழி உடல் இயக்கத்தை அதிகரிப்பதாகும்.</p>	<p>Show if W5 == 2 AND B18 < 140</p>
W7.2a	<p>F.O. say: "During the health check-up conducted on <B19>, your RBS level was <B18>. This is quite elevated, and indicates you are at high risk for diabetes.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: <B19> அன்று மேற்கொள்ளப்பட்ட உடல் பரிசோதனையின் போது உங்களது RBS அளவானது <B18> ஆக இருந்தது. இது சற்று அதிகரித்து காணப்படும் இரத்த சர்க்கரை அளவாகும், மற்றும் நீங்கள் நீரிழிவு நோய் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை இது சுட்டிக்காட்டுகிறது.</p>	<p>Show if W5 == 2 AND B18 >= 140</p>

W7.2b	<p>We believe, we helped you increase your physical activity in the program that just concluded and we want to make sure you maintain the same level for your own good.</p> <p>சமீபத்தில் முடிந்த திட்டத்தில் உங்களுடைய உடல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க உதவியுள்ளோம் என நம்புகிறோம். உங்கள் சொந்த நலனுக்காக அதே அளவை பராமரிப்பதை உறுதிப்படுத்த நாங்கள் விரும்புகிறோம்.</p>		<p>W5 == 2 and B16 == 2]</p>
	<p>Even though you withdrew during the previous program for some reason, we believe, we believe our surveys and health-checkups encouraged you to increase your physical activity and we want to now track your walking level.</p> <p>சில காரணங்களால் முந்தைய திட்டத்தின்போது நீங்கள் விலகிவிட்டாலும், எங்கள் ஆய்வுகள் மற்றும் உடல் நல பரிசோதனைகள் உங்கள் உடல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்க ஊக்குவித்திருக்கும் என நம்புகிறோம். எனவே, இப்போது உங்கள் நடைபயிற்சி அளவைக் கண்காணிக்க விரும்புகிறோம்.</p>		<p>W5 == 2 and B16 == 1]</p>
W8.1.	<p>Will you still be visiting Coimbatore after you have moved out?</p> <p>நீங்கள் கோயம்பத்தூரை விட்டு வெளியேறிய பிறகும் இவ்விடத்திற்கு மீண்டும் வந்து போவீர்களா?</p>	<p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை >> Display Text:- I am sorry to hear that! Thanks for participating so far / இதை கேட்க வருத்தமாக இருக்கிறது! இதுவரை நீங்கள் பங்கு பெற்றதற்காக நன்றி >> Skip to 40B</p>	<p>Ask if W5 == 3</p>
W8.2	<p>Will you be around enough in Coimbatore that you feel you could stay in the study? This would mean withdrawing from the pedometer programme and thus returning your fitbit (as you will no longer be in town and cannot take the fitbit with you) but you will still be able to participate in surveys every 4 weeks, and we'd love to have you continue participating in them! We will make sure to accommodate you in your limited time in Coimbatore. This would be very helpful for us. You would get the free health checks - blood sugar level, blood pressure, and weight measure. We also administer HBA1c test which costs around Rs 500 in lab., and we would compensate you for your time for all major surveys.</p> <p>இந்த ஆய்வில் தொடர்ந்து இருப்பதற்கு போதுமான அளவு நீங்கள் கோயம்பத்தூரில் தங்குவீர்கள் என்று நினைக்கின்றீர்களா? அதாவது இதன் அர்த்தம் என்னவெனில், நீங்கள்</p>	<p>1. Yes ஆம் >> Skip to W11.2</p> <p>2. No இல்லை >> Display Text:- I am sorry to hear that! Thanks for participating so far இதை கேட்க வருத்தமாக இருக்கிறது! இதுவரை நீங்கள் பங்கு பெற்றதற்காக நன்றி >> Go to W40B</p>	<p>If W5=3 & W8.1 = 1</p>

	<p>உங்களது ஃபிட்பிட்டை திரும்ப ஒப்படைத்துவிட்டு நடை மீட்டர் திட்டத்திலிருந்து வெளியேறிவிட்டு (நீங்கள் இதற்கு மேல் நகரத்தில் இருக்கமாட்டீர்கள் மற்றும் ஃபிட்பிட்டை உங்களுடன் நீங்கள் எடுத்துச்செல்ல முடியாது) 4 வாரத்திற்கு ஒருமுறை மேற்கொள்ளப்படும் ஆய்வில் பங்கெடுக்க உங்களால் முடியும், மற்றும் நீங்கள் அவற்றில் தொடர்ந்து பங்குபெற வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புவோம்! நீங்கள் கோயம்பத்தூரில் இருக்கும் அந்த குறைந்த நேரத்திலும் நாங்கள் உங்களுடன் ஆய்வை ஒழுங்கு செய்வோம். இது எங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். உங்களுக்கு இரத்த சர்க்கரை அளவு, இரத்த அழுத்தம், மற்றும் எடை அளவீடு உள்ளிட்ட இலவச உடல் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். ஆய்வுக் கூடத்தில் ரூபாய் 500/- செலவில் மேற்கொள்ளப்படும் HbA1c பரிசோதனையையும் நாங்கள் உங்களுக்கு இலவசமாக செய்வோம் மற்றும் அனைத்து பெரிய ஆய்வுகளுக்கும் நாங்கள் உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகளை வழங்குவோம்.</p>	
W9.1	<p>F.O.Say: "In this program that will begin tomorrow, you will no longer be expected to report steps to us everyday! All you are expected to do is wear this fitbit all day every day and we'll offer you free health-checkups every 4 weeks!</p> <p>நாளை தொடங்கும் இத்திட்டத்தில், நீங்கள் தினமும் எங்களுக்கு நடை அடிகளை தெரிவிக்க தேவை இல்லை! ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் தினமும் இந்த ஃபிட்பிட் அணிய வேண்டும் என்று மட்டுமே எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, ஒவ்வொரு 4 வாரங்களுக்கும் இலவச சுகாதார பரிசோதனைகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்!</p>	<p>Ask if W5 == 4 and (E1 = 2 or E4 = 2)</p>
W9.1a	<p>F.O Say: "You have the option to call in to our system instead of receiving daily calls if you find the calls intrusive. If you wish to avail of this option, please let me know and I will disable calls for you starting tomorrow. But you should not forget to report your steps to us daily. Please call our toll-free number 1800-120-5300 for step reporting. This number is also mentioned in our contract letter</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "ஒருவேளை கணினி அழைப்பு வருவது உங்களுக்கு இடையூறாக இருக்குமென்றால், நீங்களே போன் செய்யும் தேர்வும் உங்களுக்கு இருக்கிறது. நீங்கள் இந்த வசதியை பெற விரும்பினால், அதை என்னிடம் தெரிவிக்கவும் மற்றும் நாளை முதல் கணினி அழைப்பு வருவதை நான் உங்களுக்காக நிறுத்தி தருகிறேன். உங்களது நடை அடி எண்ணிக்கையை எங்களிடம் தெரிவிக்க கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1800-120-5300 -வை அழைக்கவும். இந்த எண் எங்களது ஒப்பந்த கடிதத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது</p>	<p>Ask if W5 = 4 and (BI33=1 and D7 = -777)</p>
W9.2	<p>F.O Say: "It's okay if you sometimes do not feel like walking. The program does not impose</p>	<p>Ask if W5</p>

	<p>any obligation for you to reach the targets. We hope the pedometer will motivate you to walk, but it's completely your choice how much you walk. Even if you never walk as much as you did during the previous program, you can continue to participate in this program and attend our surveys."</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "சில நேரங்களில் உங்களுக்கு நடக்க விருப்பமில்லை எனில் அது பரவாயில்லை. இலக்கு நடை அடிகளை கட்டாயம் எட்ட வேண்டும் என்கிற எவ்வித பொறுப்பையும் இத்திட்டம் உங்கள் மேல் திணிக்கவில்லை.இந்த நடைமீட்டர் உங்களை நடக்க ஊக்குவிக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம், ஆனாலும் எவ்வளவு தூரம் நடக்க வேண்டும் என்பது முற்றிலும் உங்கள் விருப்பத்தை சார்ந்தது. நீங்கள் முந்தைய திட்டத்தில் நடந்ததை போல் நடை அடிகளை எப்போதுமே எட்டாவிட்டாலும் கூட தொடர்ந்து எங்களது திட்டத்திலும் ஆய்வுகளிலும் பங்குபெறலாம்."</p>	== 5
W9.3	<p>F.O. Say: "If it is painful for you to walk, we still hope that you will participate in the program, and that it can be useful for you. For example, it can still be useful for you to see how far you can walk, even if you don't walk much or specifically walk for exercise. The program does not impose step targets - You can always set your own target that is more manageable for you!</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "இலக்கு நடை அடிகளை எட்டுவது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தாலும் கூட நீங்கள் தொடர்ந்து இத்திட்டத்தில் பங்குகொள்வீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம், மற்றும் இது உங்களுக்கு உபயோகமாக இருக்குமெனவும் நம்புகிறோம். உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் நிறைய நடக்கா விட்டாலும் அல்லது நடை பயிற்சிக்காக நடக்காவிட்டாலும் கூட உங்களால் எவ்வளவு தூரம் நடக்க முடியும் என்பதை அறிந்துக்கொள்வதற்கு இத்திட்டம் உங்களுக்கு உதவு புரியும். இத்திட்டத்தில் இலக்கு நடை அடிகள் எதுவும் இல்லை - உங்களால் சமாளிக்கக்கூடிய உங்களது சொந்த நடை அடி இலக்கை நீங்களே நிர்ணயிக்கலாம்!</p>	<p>Ask if W5</p> <p>== 6</p>
W9.4	<p>FO Say:- It is very unfortunate that you have lost your second fitbit as well. As you can probably tell, a Fitbit is fairly expensive and it's really important that you take good care of it. As a one-time courtesy, we will give you a replacement fitbit. I really hope that you will not lose this one.</p> <p>நீங்கள் உங்களது இரண்டாவது ஃபிட்பிட்டையும் தொலைத்தது என்பது துர்அதிஷ்டவசமானதாகும். நீங்கள் அநேக காரணங்களை கூறினாலும் கூட, ஃபிட்பிட் என்பது மிகவும் விலை உயர்ந்த ஒன்று மற்றும் அதை கவனமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது என்பது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒருமுறை நற்பண்பாக, இன்னுமொரு ஃபிட்பிட்டை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குவோம், மற்றும் அதை நீங்கள் தொலைக்கமாட்டீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.</p>	<p>Ask if W5</p> <p>== 7</p>
W5.1	<div> <div> <p>FO: Try to resolve the person's other issues.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நபரின் மற்ற பிரச்சனைகளை தீர்க்க முயற்சிக்கவும்.</p> <p>Did you resolve it?</p> <p>பிரச்சனையை நீங்கள் தீர்த்தீர்களா?</p> </div> <div> <p>1. Yes ஆம் -> F.O. Say "We hope you find our program useful. May I continue with the survey?" Go back to E1 and continue the survey</p> <p>2. No இல்லை -> Go to W11.1</p> </div> </div>	<p>Ask if</p> <p>W5==-</p> <p>888</p>
W10.1.	<div> <div> <p>After all I've said, would you be willing to stay in the study and continue with the program?</p> <p>நான் கூற வேண்டிய அனைத்தையும்</p> </div> <div> <p>1. Yes ஆம் -> F.O. Say "We hope you find our program useful. May I continue with the survey?" Go back to E1 and</p> </div> </div>	<p>Ask</p> <p>if W5!=3</p>

	கூறி முடித்துவிட்டேன், இப்போது நீங்கள் இந்த ஆய்வில் பங்கு பெறவும் மற்றும் திட்டத்தில் தொடரவும் விரும்புவீர்களா?	continue the survey 2. No இல்லை -> Go to W11.1	
W11.1	<p>F.O Say "You can choose to opt out of wearing fitbit but still stay eligible for our regular health monitoring. As part of this monitoring, we will provide regular blood sugar, blood pressure, and weight check-ups. This will be done every 4 weeks for the next <i>[B129]</i> weeks. This is not just good for you, but also helps us in our research. As a thank you for your time you will be monetarily compensated for participating in the surveys. Would you be willing to attend the surveys?"</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: நீங்கள் இத்திட்டத்தின் தினசரி நடை பயிற்சி பகுதியிலிருந்து வெளியேறுவதை தேர்வு செய்தாலும், தொடர்ந்து உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு தகுதி இருக்கிறது. இந்த கண்காணிப்பின் ஒரு பகுதியாக, நாங்கள் உங்களுக்கு வழக்கமான இரத்த சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் எடை அளவீடு ஆகிய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்-வோம். இது 4 வாரங்களுக்கு ஒரு முறை அடுத்த <i>[B129]</i> வாரங்களுக்கு செய்யப்படும். இது உங்களுக்கு மட்டும் நன்மையானது அல்ல, மாறாக அது எங்களுக்கும் ஆராய்ச்சியில் உதவி புரியும். நீங்கள் இந்த ஆய்வில் எங்களுக்காக நேரம் செலவிடுவதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகள் வழங்கப்படும். இந்த ஆய்வுகளில் பங்குபெற விருப்பம் கொள்வீர்களா?"</p>	<p>1.Yes ஆம் -> Go to W11.2 2. No இல்லை >> Display Text:- I am sorry to hear that! Thanks for participating so far /இதை கேட்க வருத்தமாக இருக்கிறது! இதுவரை நீங்கள் பங்கு பெற்றதற்காக நன்றி >> (Go to W40B) 3. I would like to withdraw from the surveys but stay in the programme / நான் இந்த ஆய்வுகளிலிருந்து வெளியேற விரும்புகிறேன், ஆனாலும் திட்டத்தில் தொடர்ந்து நீடிப்பேன் .>> FO, say: "I'm sorry, that's not an option. To stay in the program, you must do the surveys. / பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "என்னை மன்னிக்கவும், அது ஒரு தேர்வு கிடையாது. நீங்கள் திட்டத்தில் தொடர்ந்து நீடிக்க ஆய்வுகளில் பங்குபெற வேண்டும்"</p>	Ask if (W10.1 == 2 and W5!=3)
W11.2	<p>FO, say: Thanks a lot for agreeing to attend the rest of the surveys. You can always call us on 1800-120-5300 at any time before <B131> if you'd like to rejoin the program.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: மீதமுள்ள ஆய்வுகளில் பங்கெடுக்க சம்மதம் தெரிவித்தற்கு மிக்க நன்றி. நீங்கள் மீண்டும் இத்திட்டத்தில் இணைய விரும்பினால், <B131> -க்கு முன்பாக எப்போது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் எங்களை 1800-120-5300 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.</p>		Show if W11.1==1 or W8.2 =1
W11.3	F.O., say: "I understand that your time is valuable.	1. Yes ஆம்	Ask if

	<p>Since it is difficult for you to participate in all surveys, I request you to participate in just our final survey, scheduled to happen at the end of the [B129] weeks, i.e., after <B131>. During this survey, we will once again update you on your health status, including your weight, blood pressure, and blood sugar. We'd really appreciate if you could participate in this survey. We would also compensate you 50 INR for your time. Do you think you might be able to make time to answer the final survey for us?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "உங்கள் நேரம் பொன்னானது என்பதை நான் புரிந்துக்கொள்கிறேன். எங்களது அனைத்து ஆய்வுகளிலும் நீங்கள் பங்கு பெறுவது முடியாத காரியம் என்கிற காரணத்தால், [B129] வார கால திட்டத்தின் இறுதியில், அதாவது <B131> - ல் நடக்கவிருக்கும் எங்களது இறுதி ஆய்வில் பங்குகொள்ளும் படி உங்களை நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். இந்த ஆய்வின் போது, உங்களது எடை, இரத்த அழுத்தம், மற்றும் இரத்த சர்க்கரை உள்ளிட்ட உங்களது உடல் நிலை குறித்த தகவலை நாங்கள் மீண்டும் உங்களுக்கு தெரிவிப்போம். நீங்கள் ஆய்வில் பங்கு கொண்டால் நாங்கள் உண்மையாகவே உங்களை பாராட்டுவோம். நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கியதற்காக உங்களுக்கு ரூபாய் 50/- பரிசுத்தொகையையும் நாங்கள் வழங்குவோம். எங்களுக்காக இந்த இறுதி ஆய்வில் பதிலளிக்க நேரம் ஒதுக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?"</p>	<p>2. No இல்லை >> Display Text:- I am sorry to hear that! Thanks for participating so far /இதை கேட்க வருத்தமாக இருக்கிறது! இதுவரை நீங்கள் பங்கு பெற்றதற்காக நன்றி >> (Go to W40B)</p>	<p>W11.1== 2 OR (W8.1 == 1 and W8.2==2)</p>
W11.4	<p>Great! Thanks for showing interest in participating in our End Survey. We will contact you over phone to schedule an appointment for our visit. You can always call us on 1800-120-5300 if you would like to rejoin the program.</p> <p>நல்லது! எங்களது இறுதி ஆய்வில் பங்கெடுக்க ஆர்வம் காட்டியதற்காக நன்றி. எங்களுடனான இந்த சந்திப்பு நேரத்தை ஒழுங்கு செய்வதற்காக நாங்கள் உங்களை தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்வோம். நீங்கள் எங்களது திட்டத்தில் மீண்டும் இணைய 1800-120-5300 என்கிற எண்ணை எப்போது வேண்டுமானாலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.</p>		<p>Ask if:- W11.3 == 1</p>

W40B	FO: Call supervisor to inform him/her about the respondent who has withdrawn. Provide the following details: பகுதி அமைப்பாளர்: வெளியேறிய பிரதிவாதியை (அவன்/அவள்) குறித்து தெரிவிப்பதற்கு மேற்பார்வையாளருக்கு போன் செய்யவும். பின்வரும் தகவலை அவரிடம் தெரிவிக்கவும்:		
	a. Respondent ID/ பிரதிவாதியின் அடையாள எண்	<Autofilled from BI5>	
	b. Respondent Name / பிரதிவாதியின் பெயர்	< Autofilled from BI7.a> < Autofilled from BI7.b>	
	c. Status of withdrawal / வெளியேறியதி ன் நிலவரம்	i. Withdrew from program only திட்டத்திலிருந்து மட்டும் வெளியேறினார் ii. Withdrew from all surveys except Endline இறுதி நிலை ஆய்வை தவிர்த்து மற்றெல்லா ஆய்வுகளிலிருந்தும் வெளியேறிவிட்டார் iii. Withdrew from all surveys except this one இந்த ஒரு ஆய்வை தவிர்த்து மற்றெல்லா ஆய்வுகளிலிருந்தும் வெளியேறிவிட்டார். iv. Withdrew from all surveys அனைத்து ஆய்வுகளிலிருந்தும் வெளியேறிவிட்டார்	Skip to REWARD SYSTEM

REWARD SYSTEM | பரிசளிப்பு திட்டம்

	FO, Say: We will now check if you qualify for the Fitbit wearing and reporting reward. In fact, you would qualify for the bonus if you wore and reported regularly during the programme period. பகுதி அமைப்பாளர் உரை: நீங்கள் ஃபிட்பிட்டை அணிந்து தகவல் தெரிவிக்கும் பரிசை பெறுவதற்கு தகுதி பெற்றுள்ளீர்களா என்பதை நாங்கள் தற்போது சோதித்தறிவோம். உண்மையில், நீங்கள் திட்டம் காலத்தின் போது உங்களது ஃபிட்பிட்டை முறையாக அணிந்து எங்களுக்கு தகவல் தெரிவித்திருந்தால் இந்த பரிசை பெறுவதற்கு நீங்கள் தகுதியடைவீர்கள்.	Show if BI8 >= 2 AND BI16= 2
	FO, Say: "Since there were several days where you did not report, I cannot offer the bonus to you." பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "நீங்கள் பல நாட்களுக்கு தகவல் தெரிவிக்காத காரணத்தால், நான் உங்களுக்கு இந்த போனஸ்	Show if BI25 =2 AND BI8 >= 2 AND BI16= 2

	தொகையை வழங்க முடியாது."	
	<p>FO, Say: "Since there were several days where you did not wear fitbit (i.e. your fitbit does not have steps more than 200 steps), I cannot offer the bonus to you."</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: "நீங்கள் அநேக நாட்களுக்க ஃபிட்பிட்டை அணியாத காரணத்தால் (அதாவது, உங்கள் ஃபிட்பிட்டில் 200 க்கு மேற்பட்ட நடை அடிகள் பதிவாகவில்லை), போனஸ் தொகையை என்னால் உங்களுக்கு கொடுக்க முடியாது."</p>	Show if BI27 =2 AND BI16 =2
	<p>FO, say: Congratulations! You have used your Fitbit regularly during this 3-month programme period and hence you qualify to receive the 'Fitbit Reporting and Wearing reward' of Rs.200.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: வாழ்த்துக்கள்! இந்த 3 மாத திட்ட காலத்தின் போது நீங்கள் உங்களது ஃபிட்பிட்டை முறையாக பயன்படுத்தியுள்ளீர்கள், எனவே 'ஃபிட்பிட் அணிந்து தகவல் தெரிவிக்கும் பரிசுத்தொகை' ரூபாய் 200 -யை பெறுவதற்கு நீங்கள் தகுதியடைகிறீர்கள்.</p> <p>[Handover 200 INR in cash to the respondent and get a payment voucher titled "Fitbit Wearing and Reporting Bonus" signed by the respondent.</p> <p>ரூபாய் 200/- யை ரொக்கமாக பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து "ஃபிட்பிட் அணிந்து தகவல் தெரிவிக்கும் போனஸ்" என்று தலைப்பிட்ட ரொக்க வழங்கீட்டு இரசீதில் அவரிடம் கையெழுத்து பெறவும்.</p>	Show if BI25 =1 AND BI27 =1 AND BI16 =2
	<p>FO: Handover 50 INR in cash to the respondent and get a payment voucher titled "Fitbit Return Bonus" signed by the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ரூபாய் 50/- யை ரொக்கமாக பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து "ஃபிட்பிட்டை திரும்ப ஒப்படைக்கும் போனஸ்" என்று தலைப்பிட்ட ரொக்க வழங்கீட்டு இரசீதில் அவரிடம் கையெழுத்து பெறவும்.</p>	[If BI6 = 1 and BI6A = F and V2 != 1 and V4 != 3 and BI8 >=2 and BI16 = 2 and ((BI33 =1 and D7=-333) or (E1 != 1 or E4 != 1))]
	<p>FO: Handover 50 INR in cash to the respondent and get a payment voucher titled "Completion Bonus" signed by the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ரூபாய் 50/- யை ரொக்கமாக பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து "திட்ட நிறைவு போனஸ்" என்று தலைப்பிட்ட ரொக்க வழங்கீட்டு இரசீதில் அவரிடம் கையெழுத்து பெறவும்.</p>	[If BI8 = 1and BI16 = 2 and ((BI33 =1 and D7=-333) or (E1 != 1 or E4 != 1))]
	<p>FO: Handover 50 INR in cash to the respondent and get a payment voucher titled "Endline Completion Reward" signed by the respondent along with the respondent tracking sheet</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ரூபாய் 50/- யை ரொக்கமாக பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து "இறுதி நிலை நிறைவு போனஸ்" என்று தலைப்பிட்ட ரொக்க வழங்கீட்டு இரசீதிலும் மற்றும் பிரதிவாதி கண்காணிப்பு தாளிலும் அவரிடம் கையெழுத்து</p>	

பெறவும்.

Fitbit Collection Section | ஃபிட்பிட் சேகரிப்பு பிரிவு

Show if:

<If BI8 >= 2 and BI6 == 1 and V1 == 1 and (7.2= "" or V4=3)>

FO: I am collecting the fitbit back. Thank you for returning it safely.
பகுதி அமைப்பாளர்: நான் ஃபிட்பிட்டை திரும்ப பெறுகிறேன்.
இதை பத்திரமாக திரும்ப ஒப்படைத்ததற்காக நன்றி.

FO: Take the fitbit and put it in the bag attached to the respondent's track sheet. Also take respondent's signature in the fitbit collection sheet of the respondent tracking sheet

பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி கண்காணிப்பு தாளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள பையில் ஃபிட்பிட்டை வைத்து மேலும், பிரதிவாதி கண்காணிப்பு பதிவேட்டின் சேகரிப்பு படிவத்தில் பிரதிவாதியின் கையெழுத்தை பெறவும்.

If BI8 >= 2 and BI6 == 1
and V1 == 1 and (7.2= "" or
V4=3)

C1

What is the Fitbit ID?

| | | | |

NEXT SURVEY APPOINTMENT SECTION | அடுத்த ஆய்விற்கான நேர தேர்வு பிரிவு:

If E4 = 1 or (BI33 = 1 and
D7 != -777) or W11.1=1
or W8.2=1

8.1

Will you be available for the next survey at the exact same time on <BI32>?

<BI32> அன்று இதே நேரம் ஆய்வில் கலந்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் வருவீர்களா?

__ : __ AM/PM
____ (Date)

__ : __ காலை/மாலை
____ (நாள்)

1. Yes| ஆம்
2. No| இல்லை

IF Yes >> 8.3

8.2

Please give us an appointment for 20 minutes between the <BI32> to <BI32+5>

<BI32> முதல் <BI32+5> ஆகிய இந்த கால இடைவெளியில் ஒரு 20 நிமிட நேரத்தை எங்களுக்காக ஒதுக்கி தரவும்.

[1]. __ : __ AM/PM
_ / _ / ____
_ (Day)
__ : __ காலை/மாலை
_ / _ / ____
__ (நாள்)

Restrict values between
BI32 and BI32+5

[2]. Respondent is not
sure about his availability
பிரதிவாதிக்கு
உறுதியாக

		தெரியவில்லை [3]. Other, Specify மற்றவை குறிப்பிடவும் _____	
	Thank you for your time! I hope you find our program very useful. நீங்கள் எங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கியதற்காக நன்றி! எங்களது திட்டம் உங்களுக்கு உபயோகமாக இருந்திருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.		

SECTION B : ACCOMPANIMENTS (to be filled in by F.O)		
B1.	Were you accompanied by someone for this survey?	1. Yes ஆம் 2. No -> Go to B3 இல்லை
B2.	Who accompanied you for this survey?	1. RA ஆர். ஏ 2. PA பி. ஏ 3. Survey Coordinator ஆய்வு ஒருங்கிணைப்பாளர் 4. Field Monitor கள கண்காணிப்பாளர் 5. Supervisor மேற்பார்வையாளர்
B3.	Was this survey spot checked?	1. Yes ஆம் 2. No இல்லை
B4.	Who conducted the spot check?	1. RA ஆர். ஏ 2. PA பி. ஏ 3. Survey Coordinator ஆய்வு ஒருங்கிணைப்பாளர் 4. Field Monitor கள கண்காணிப்பாளர் 5. Supervisor மேற்பார்வையாளர்
<p>FO : Please take out the EL health report and fill in the results from the medical results as displayed below:</p> <p>a) Date of Baseline :</p> <p>b) BP measure during Baseline:</p> <p>c) RBS value during Baseline :</p> <p>d) HbA1c value during Baseline :</p> <p>a) Date of FSV1 :</p> <p>b) BP measure during FSV1:</p> <p>c) RBS value during FSV1 :</p> <p>a) Date of Midline</p> <p>b) BP measure during Midline:</p> <p>c) RBS value during Midline :</p> <p>d) HbA1c value during Midline :</p> <p>a) Date of FSV2 :</p> <p>b) BP measure during FSV2:</p>		

- c) RBS value during FSV2 :
- a) Date of Endline : <Autofill today's date>
- b) RBS value during Endline : <Autofill from 6. 10>
- c) HbA1c value during Endline : <Autofill from 6.12>

TE 1	Section TE <i>IF LP2 = 2 or V7 == 2, go to TE2, otherwise go to survey end time.</i>		
TE2	FO:- Did anyone from office came for delivering spare fitbits? பகுதி அமைப்பாளர்: உதிரி ஃபிட்பிட்களை விநியோகம் செய்வதற்காக எங்களது அலுவலகத்திலிருந்து யாராவது வந்தார்களா?	1. Yes 2. No, Record Reason காரணத்தை பதிவு செய்யவும்>> Skip to TE4 _____	< IF LP 2 ==2>
TE3	FO Say: Here is your new Fitbit. However, I should remind you that this is one-time only and we will not be able to replace any lost fitbits in future. Also, since you have lost the fitbit we had given you earlier, you are no longer eligible to receive our Completion Bonus of INR 50. In case you manage to find the lost fitbit somewhere, please give us a call and somebody will come pick it up from you பகுதி அமைப்பாளர் உரை: இதோ, உங்களுடைய புதிய ஃபிட்பிட். எனினும், இப்படி தொலைந்ததற்காக வேறொரு ஃபிட்பிட்டை நாங்கள் கொடுப்பது இந்த ஒருமுறை மட்டும் தான், மற்றும் எதிர்காலத்தில் இப்படி வேறொரு ஃபிட்பிட்டை நாங்கள் உங்களுக்கு கொடுக்க மாட்டோம். மேலும், நாங்கள் இதற்கு முன்பு கொடுத்த ஃபிட்பிட்டை நீங்கள் தொலைத்துவிட்ட காரணத்தால், திட்ட நிறைவு போனஸ் தொகையான ரூபாய் 50/- யை பெற நீங்கள் தகுதியடையமாட்டீர்கள்.	R_____	< IF LP 2 ==2 And TE2 ==1>

	<p>ஒருவேளை தொலைந்து போன ஃபிட்பிட்டை நீங்கள் எப்படியாவது கண்டுபிடித்துவிட்டால், எங்களுக்கு போன் செய்யவும் மற்றும் எங்கள் தரப்பிலிருந்து ஒருவர் வந்து அந்த பழைய ஃபிட்பிட்டை உங்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்வார்.</p> <p>Enter new fitbit ID</p> <p>FO: Enter the new fitbit ID in the tracking sheet and hand over the new fitbit to the respondent.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: கண்காணிப்பு பதிவெட்டில் புதிய ஃபிட்பிட்டின் அடையாள எண்ணை உள்ளீடு செய்து பிரதிவாதியிடம் புதிய ஃபிட்பிட்டை ஒப்படைக்கவும்.</p> <p>Fill up the Section "Handing Over Second Fitbit" at the end of tracking sheet and get it signed from the respondent</p> <p>கண்காணிப்பு பதிவேட்டின் இறுதியில் உள்ள "இரண்டாவது ஃபிட்பிட்டை ஒப்படைத்தல்" பிரிவை பூர்த்தி செய்து அதில் பிரதிவாதியிடம் கையொப்பம் பெறவும்.</p>		
TE3.5	FO: please re-enter new fitbit ID	R_____	IF LP 2 ==2 And TE2 ==1
TE4	I am sorry that am unable to hand over spare fitbit to you today. One of our field staff will surely come tomorrow to give you your second fitbit. However, I should remind you that this is one-time only and we will not be able to replace any lost fitbits in future. Also, since you have lost the fitbit we had given you earlier, you are no longer eligible to receive our Completion Bonus of INR		< IF LP 2 ==2 and TE2 == 2>

50. In case you manage to find the lost fitbit somewhere, please give us a call on 1800-120-5300.

இன்று என்னால் உதிரி
ஃபிட்பிட்டை உங்களிடம்
ஒப்படைக்க முடியாததற்காக
வருத்தம்
தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.
உங்களது இரண்டாவது
ஃபிட்பிட்டை உங்களிடம்
ஒப்படைக்க எங்களது கள
பணியாளரில் ஒருவர் நாளை
உங்களை சந்திப்பார். எனினும்,
இப்படி தொலைந்ததற்காக
வேறொரு ஃபிட்பிட்டை நாங்கள்
கொடுப்பது இந்த ஒருமுறை
மட்டும் தான், மற்றும் எதிர்
காலத்தில் இப்படி வேறொரு
ஃபிட்பிட்டை நாங்கள்
உங்களுக்கு கொடுக்க
மாட்டோம் என்பதை நான்
உங்களுக்கு
நினைவுப்படுத்துகிறேன்.
மேலும், நாங்கள் இதற்கு முன்பு
கொடுத்த ஃபிட்பிட்டை நீங்கள்
தொலைத்துவிட்ட காரணத்தால்,
திட்ட நிறைவு போனஸ்
தொகையான ரூபாய் 50/- யை
பெற நீங்கள்
தகுதியடையமாட்டீர்கள்.
ஒருவேளை தொலைந்து போன
ஃபிட்பிட்டை நீங்கள்
எப்படியாவது
கண்டுபிடித்துவிட்டால்,
எங்களை 1800-120-5300 என்ற
எண்ணில் அழைக்கவும்.

Please also call us in case you do not
get your spare fitbit by tomorrow

ஒருவேளை நாளை வரை
உங்களது உதிரி ஃபிட்பிட்
உங்களுக்கு
கிடைக்கப்பெறவில்லை எனில்,
எங்களுக்கு போன் மூலம் அதை
தெரிவிக்கவும்.

TE5	<p>FO:- Did anyone from office came for delivering spare batteries?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: உதிரி பேட்டரிகளை விநியோகம் செய்வதற்காக எங்களது அலுவலகத்திலிருந்து யாராவது வந்தார்களா?</p>	<ol style="list-style-type: none"> Yes No, Record Reason காரணத்தை பதிவு செய்யவும்>> SKIP TO TE7 	<p>< IF V7 ==2></p>
TE6	<p>FO: Please change battery of the fitbit. பகுதி அமைப்பாளர்: தயவாக ஃபிட்பிட்டின் பேட்டரியை மாற்றவும். IMPORTANT: Please ensure that you have synced fitbit before you remove the battery.</p> <p>முக்கியம் வாய்ந்தது: நீங்கள் பேட்டரியை அகற்றுவதற்கு முன்பாக ஃபிட்பிட் ஒருங்கிணைப்பு செய்வதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ளவும்.</p> <p>< Display Battery Change Script Here></p>		<p>< IF (V7 ==2) And TE5 = 1></p>
TE 6.5	<p>IMPORTANT!</p> <p>முக்கியம் வாய்ந்தது!</p> <p>FO:- Please sync fitbit again after you replace batteries</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஃபிட்பிட்டின் பேட்டரியை மாற்றியவுடன் ஃபிட்பிட்டை மீண்டும் ஒருங்கிணைப்பு செய்யவும்.</p> <p>< Display Fitbit Sync Protocol here></p>		<p>< IF (V7 ==2) And TE5 = 1></p>
TE 7	<p>I am sorry that am unable to change the battery now. One of our field staff will surely come tomorrow for battery replacement. Please keep your fitbit with you.</p> <p>நான் இப்போது பேட்டரியை மாற்ற முடியாததற்காக வருத்தம் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.</p>		<p>< IF (V7 ==2) And TE5 = 2></p>

	<p>பேட்டரியை மாற்றுவதற்காக எங்களது கள பணியாளரில் ஒருவர் நாளை கண்டிப்பாக உங்களை வந்து சந்திப்பார். ஃபிட்பிட்டை தயவாக உங்களுடன் வைத்திருக்கவும்.</p>		
--	--	--	--

<p>Time survey ends (<i>use 24 hr clock</i>) கருத்தாய்வு முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்)</p>	<p>Hour: Minutes: மணி நிமிடம்</p>
--	---

Small Steps for Big Gains Program

Health Report

Congratulations! You have completed the 12-weeks program with us. We are summarizing below the results of various health tests done by us using digital machines during the program period:-

	Baseline	Short Visit 1	Midline	Short Visit 2	Endline
Date					
Blood Pressure (mm/Hg)					
Random Blood Sugar (mg/dl)					
HbA1c (%)		NIL		NIL	