

FO Say:

Thanks for your time. If it's OK, I'll start this visit by gathering some basic information about you, and then give you a brief overview of the program and 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 திட்டத்தை குறித்த ஒரு சிறு கண்ணோட்டம் மற்றும் இன்றைய சந்திப்பிற்கான திட்டம் குறித்து உங்களுக்கு மேலும் கூறுகிறேன். நான் துவங்கலாமா?

| Section 1: BASIC INFORMATION பிரிவு 1: அடிப்படைத் தகவல் | | | Notes |
|---|--|--|---|
| 1.1 | Surveyor code ஆய்வாளர் குறியீட்டு எண் | | |
| 1.2 | Survey ID FO: Enter the number of survey it is for you பகுதி அமைப்பாளரின் ஆய்வு குறியீட்டு எண்: உங்களுக்கான கருத்தாய்வு எண்ணை உள்ளீடு செய்யவும். | | |
| 1.3 | Date தேதி | Day: Month: Year: 20 நாள் மாதம் வருடம் | Auto-fill |
| 1.4 | Time survey starts (use 24 hr clock) கருத்தாய்வு தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | Auto-fill |
| 1.5 | Respondent Unique ID பிரதிவாதியின் தனிப்பட்ட அடையாள எண் | | |
| 1.6 | Respondent Name பிரதிவாதியின் பெயர் | a. First Name முதல் பெயர் b. Last Name இறுதி/குடும்ப பெயர் | Prefilled. If prefilling fails, display error message "Please check Respondent Unique ID" |
| 1.7 | Respondent Address பிரதிவாதியின் முகவரி FO: please verify the address on your printed track sheet with the respondent. If the address is incorrect, please fill the correct address here. பகுதி அமைப்பாளர்: உங்களது டிராக் ஷீட்டில் உள்ள முகவரியோடு பிரதிவாதி கூறும் முகவரியை ஒப்பிட்டு பார்க்கவும். ஒருவேளை முகவரி தவறாக இருந்தால் சரியான முகவரி கேட்டு நிரப்பவும். | a. Door No. கதவு எண் c. Street Name 1 தெருப்பெயர் 1: d. Street Name 2 தெருப்பெயர் 2: e. Locality பகுதி: f. Landmark நில அடையாளம்: | This is optional. |
| 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 | |
| 1.9 | Respondent's Phone Number From IAS IAS -லிருக்கும் பிரதிவாதியின் போன் | | |

| | | | |
|------|---|--------------|-----------------------------------|
| | நம்பர் | | |
| 1.10 | RBS value recorded in screening பரிசோதனையின் போது பதிவு செய்யப்பட்ட RBS மதிப்பு | _ _ _ mg/dl | Could be blank for GH respondents |

SECTION 1.5: Program Overview | பிரிவு 1.5: திட்ட கண்ணோட்டம்

| | | | |
|------|---|---------------------------------------|---------------------|
| 1.30 | <p>Now, I will give you an overview of the program and our plan for today. As we said on the phone, I work with JPAL, and we are working with the Govt. of Tamil Nadu to implement a program called “Small Steps for Big Gains”. This program is free of cost, and is meant to help those suffering from diabetes or at risk of diabetes.</p> <p>திட்டத்தை குறித்த மேற்பார்வையையும் மற்றும் இன்றைய தினத்திற்கான திட்டத்தையும் குறித்து நான் உங்களுக்கு கூறுவேன். போனில் தெரிவித்தது போலவே, நான் ஜே-பால் நிறுவனத்தில் பணிபுரிகிறேன், மற்றும் “பெரிய இலாபத்திற்கான சிறிய முயற்சிகள்” என்கிற ஒரு திட்டத்தை செயல்படுத்துவதில் நாங்கள் தமிழ்நாடு அரசுடன் சேர்ந்து பணியாற்றுகிறோம். இந்த திட்டம் இலவசமானது, மற்றும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அந்நோய் பாதிக்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கு உதவு நோக்கம் கொண்டது.</p> <p>We are conducting different 3-month-long programs to improve disease prevention and lifestyle management.</p> <p>நோய் தடுப்பையும் வாழ்க்கை முறை மேலாண்மையை மேம்படுத்த நாங்கள் வேறுபட்ட 3 மாத கால திட்டங்களை மேற்கொண்டு வருகிறோம்.</p> <p>All the programs offer lifestyle modification counselling and regular health check-ups including blood sugar testing and blood pressure testing. These regular health check-ups would happen every three weeks. The visits would be quick -- we would schedule an appointment at your convenience to come to your home, and perform the health checkups.</p> <p>அனைத்து திட்டங்களும் வாழ்க்கை முறை மாற்ற ஆலோசனை மற்றும் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட முறையான உடல் பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. இந்த முறையான/வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகள் 3 வாரங்களுக்கு ஒரு முறை நடத்தப்படும். இதற்கான சந்திப்புகள் விரைவாக முடிக்கப்படும் -- உங்கள் இல்லங்களுக்கு நாங்கள் வரக்கூடிய ஒரு வசதியான நேரத்தை நாங்கள் நியமித்து அந்நேரத்தில் உங்களுக்கு உடல் பரிசோதனையை மேற்கொள்வோம்.</p> <p>Some programs also offer regular diet and lifestyle modification counselling through text messages. In some other programs we loan you a modern device called the fitbit that helps you keep track of walking. It shows you how many steps you have taken over the course of the day. This is to help encourage walking</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | IF Yes >> Section 2 |
|------|---|---------------------------------------|---------------------|

| | | | |
|------|---|---------------------------------------|---|
| | <p>more often to stay fit and healthy. 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>சில திட்டங்கள் முறையான உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்ற ஆலோசனையை குறுஞ்செய்தி மூலம் வழங்குகிறது. இன்னும் சில திட்டங்களில் நாங்கள் உங்களுக்கு ஃபிட்பிட் என்று அழைக்கப்படக்கூடிய ஒரு நவீன கருவியை வழங்குவோம், மற்றும் இது நீங்கள் நடக்கும் நடை அடிகளின் அளவை கணக்கிட உதவும். நாளொன்றுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு நடை அடிகள் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை இது உங்களுக்கு தெரிவிக்கும். நீங்கள் திடமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கு அடிக்கடி நீங்கள் நடப்பதை ஊக்குவிக்க இது உதவும். எங்களது அனுபவத்தில், மக்கள் இந்த கருவியை மகிழ்ச்சியுடன் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்றும் மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்ற இது ஊக்கமளிப்பதாக கருதுகிறார்கள் என்றும் நாங்கள் கண்டறிந்துள்ளோம்.</p> <p>At the health checks, one of the tests we do is a blood test that costs 500 INR in a lab. It requires a small finger prick. Is this something you would be okay with?</p> <p>உடல் பரிசோதனைகளின் போது, நாங்கள் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனைகளில் ஒன்று இரத்த பரிசோதனை ஆகும் மற்றும் இதை ஆய்வுக் கூடத்தில் செய்துக்கொள்ள ரூபாய் 500/- செலவாகும். இதற்காக விரல் நுனியில் ஒரு சிறிய ஊசி மூலம் குத்தப்படுதல் தேவையாகும். இது உங்களுக்கு சம்மதம் தானே?</p> | | |
| 1.31 | <p>Are you sure you do not want to do it? Unfortunately it is required for anyone to participate in the study, but most people don't find it very unpleasant, and afterwards you would find out your blood sugar. So would you be willing to do finger pricks?</p> <p>இதை செய்துக்கொள்ள வேண்டாம் என்று நிச்சயமாக நினைக்கின்றீர்களா? துர்அதிஷ்டவசமாக, இந்த ஆய்வில் பங்குகொள்ள விரும்பும் யார் ஒருவருக்கும் இது தேவையாகும், மற்றும் அநேக மக்கள் இதனை வேண்டாததாக கருதவில்லை, மற்றும் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவையும் நீங்கள் இதன் மூலம் அறிந்துக்கொள்ளலாம். எனவே, உங்களது விரல் நுனியில் ஊசி குத்திக்கொள்ள விரும்புவிர்களா?</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>IF No >> I'm sorry then, this is not the right program for you>>END SURVEY (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| 1.32 | <p>Over the course of the program, we would also ask you to do some surveys with us to help us design this program better for you. 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 surveys.</p> <p>திட்ட காலத்தின் போது, உங்களுக்காக இத்திட்டத்தை இன்னும் சிறப்பாக</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>IF Yes >> FO, say: Great! Let's get started on today's survey! Skip to Section 2</p> |

| | |
|---|---|
| <p>வடிவமைக்க உதவியாக எங்களுடன் சில ஆய்வுகளில் பங்கு கொள்ள நாங்கள் உங்களை கேட்டுக்கொள்வோம். எங்களுடன் இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ள நீங்கள் நேரம் எடுத்துக்கொள்வதற்கு நன்றி தெரிவிப்பதற்கு அடையாளமாக இந்த ஆய்வுகளை நிறைவு செய்வதற்கு ஈடாக நாங்கள் உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகளை வழங்குவோம்.</p> <p>The biggest time commitment is at the beginning: we'd like to do a 1-hour survey today, and then another one in 1 week, and then we'd launch you on the program. We know that these surveys would take some of your time, so we would offer you monetary incentives to thank you for your time -- a total of 100-150 INR for completing these two visits. In today's visit, you'd also get a free health check-up, and in the second visit, you'll get to play some games that people think are fun, and then learn more about the program you're enrolled in.</p> <p>ஆரம்பத்தில் ஒரு பெரிய சந்திப்பு நேரத்திற்கான தேவையிருக்கிறது: இன்று ஒரு 1 மணி நேர ஆய்வை நாங்கள் மேற்கொள்ள விரும்புகிறோம், மற்றும் இன்னொரு வாரத்தில் ஒரு சந்திப்பு, அதன் பிறகு நாங்கள் உங்களை இத்திட்டத்தில் இணைப்போம். இந்த ஆய்வுகளுக்காக நீங்கள் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்று எங்களுக்கு தெரியும், எனவே நீங்கள் நேரம் ஒதுக்குவதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக உங்களுக்கு ரொக்க தொகைகளை நாங்கள் வழங்குவோம் -- இந்த இரண்டு ஆய்வுகளையும் நிறைவு செய்வதற்காக ஒட்டுமொத்தமாக ரூபாய் 100/- முதல் 150/- வரை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குவோம். இன்றைய சந்திப்பின் போது, உங்களுக்கு ஒரு இலவச உடல் பரிசோதனை செய்யப்படும் மற்றும் இரண்டாம் சந்திப்பின் போது மக்கள் வேடிக்கையாக கருதும் சில விளையாட்டுகளை நீங்கள் விளையாடிய பின் நீங்கள் இணைந்திருக்கும் திட்டத்தை குறித்து அதிகம் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.</p> <p>After these initial survey visits, then we'll take a lot less of your time. We would launch the program and the free health checks we mentioned above would start – these would be quick and happen every 3 weeks for the three months of the program. At two of these visits, we would also ask you some additional survey questions – but in the visits when we do that, we would provide you with monetary rewards.</p> <p>இந்த ஆரம்ப ஆய்வு சந்திப்புகளுக்கு பிறகு, உங்களது நேரத்தை வெகு குறைவாகவே நாங்கள் எடுத்துக்கொள்வோம். நாங்கள் திட்டத்தை தொடங்கிய பிறகு மேலே குறிப்பிட்ட இலவச உடல் பரிசோதனைகள் ஆரம்பிக்கப்படும் - இந்த பரிசோதனைகள் மிகவும் விரைவாக முடிக்கப்படும் மற்றும் இவை மூன்று வாரங்களுக்கு ஒருமுறை என்கிற வீதத்தில் மூன்று மாத காலத்திற்கு நடத்தப்படும். இந்த இரண்டு சந்திப்புகளின்</p> | <p>IF No >> I'm sorry then, this is not the right program for you>>END SURVEY (Go to Last Time Survey</p> |
|---|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>போதும், நாங்கள் உங்களிடம் சில கூடுதல் ஆய்வுக் கேள்விகளையும் கேட்போம் - மற்றும் இந்த ஆய்வுகளில் நாங்கள் அப்படி உங்களிடம் கூடுதல் கேள்விகள் கேட்கும் போது அதற்கென்று உங்களுக்கு ரொக்க பரிசுகளையும் வழங்குவோம்.</p> <p>It may sound like a lot, but you'll get to participate in a program that people really enjoy, and we'll try to make everything as convenient as possible for you by coming to you and working around your schedule.</p> <p>இது அதிகமாக இருப்பது போல தோன்றலாம், ஆனாலும் மக்கள் உண்மையில் மகிழ்ச்சிக்கொள்ளும் ஒரு திட்டத்தில் நீங்கள் பங்கு கொள்வீர்கள், மற்றும் உங்களது வேலை சூழலுக்கு ஏற்ப உங்களை நேரில் வந்து சந்தித்து கூடுமானவரை அனைத்தையும் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும்படி செய்ய நாங்கள் முயற்சிப்போம்.</p> <p>We hope you'll participate! Are you willing to participate?</p> <p>நீங்கள் பங்குகொள்வீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்! இதில் பங்குகொள்ள உங்களுக்கு விருப்பமா?</p> | | | |
| Section 2.: BASELINE SCREENING INFORMATION பிரிவு 2: அடிப்படை பரிசோதனை தகவல் | | | |
| <p>TE2.1 Time Module starts (use 24 hr clock)</p> <p>தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.)</p> | <p>Hour: Minutes: </p> <p>மணி நேரம் நிமிடங்கள்</p> | | |
| <p>2.1</p> | <p>How old are you? உங்களது வயது என்ன?</p> | <p> years old வயது</p> | <p>Auto-fill If age<30 or age>=65, End Survey >> (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| <p>2.2</p> | <p>Respondent gender பாலினம்</p> | <p>1. Male ஆண் 2. Female பெண் 3. Others மற்றவர்</p> | |
| | <p>Programming Note: Ask 2.3 only if 2.1 <= 45 and 2.2 ==2.</p> | | <p>Automated</p> |
| <p>2.3</p> | <p>Are you currently pregnant? நீங்கள் தற்போது கர்பமாக இருக்கிறீர்களா?</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை -999. Don't know தெரியாது</p> | <p>IF Yes >> End Survey >> (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| <p>2.4</p> | <p>Automatic condition check: was RBS elevated at screening? தன்னிச்சை உடல்நிலை சரிபார்ப்பு: பரிசோதனையின் போது RBS உயர்ந்து காணப்பட்டதா?</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>Prefilled</p> |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 2.5 | <p>Have you been diagnosed with diabetes by a doctor?</p> <p>நீங்கள் ஏதாவது ஒரு மருத்துவரால் நீரிழிவு நோய் உள்ளவராக கண்டறியப்பட்டுள்ளீர்களா?</p> <p>FO: If they are waiting for their first diagnosis, answer is "no."</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஒருவேளை அவர் முதல் பரிசோதனைக்காக காத்திருந்தால் இதற்கான பதில் "இல்லை" என்பதாகும்.</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> <p>3. Waiting for diagnosis நோயறிதலுக்காக காத்திருக்கிறார்</p> | <p>1) If 2.4 == 1 & 2.5 == 2 or 2.5 == 3, >> 2.8</p> <p>2) If 2.4 == 2 & 2.5 == 2 or 2.5 == 3 >> END SURVEY</p> <p>3) If 2.4 == "" >> 2.6</p> |
| 2.6 | <p>How old were you when you were diagnosed with diabetes?</p> <p>நீங்கள் முதல் முறை நீரிழிவு நோய் உள்ளவராக கண்டறியப்பட்ட போது என்ன வயதுடையவராக இருந்தீர்கள்?</p> | <p> years old வயது</p> | <p>2.6 should always be less than or equal to 2.1</p> <p>If Age < 20, End Survey</p> <p>>> (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| 2.7 | <p>Are you currently receiving injections to keep your diabetes under control?</p> <p>தற்சமயம் உங்களது நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு ஊசி போட்டுக்கொள்கிறீர்களா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | <p>IF Yes >> End Survey</p> <p>>> (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| | <p>நாளொன்றுக்கு 30 - 40 நிமிடங்கள் என வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 4 நாட்கள், 7 நாட்கள் சிறந்ததாகும், சுறுசுறுப்பான நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.</p> | | Text sample displays. |
| 2.8 | <p>Can you read this sample text in Tamil?</p> <p>கீழே உள்ள வாக்கியத்தை உங்களால் வாசிக்க முடிகிறதா?</p> <p>FO: show sample text வாக்கியத்தை இங்கே காண்பிக்கவும்</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No, cannot read இல்லை, படிக்க முடியவில்லை</p> <p>3. No, but just need my glasses இல்லை, ஆனால் எனக்கு படிக்க கண்ணாடி தேவை</p> <p>4. No, but can read another language (specify) இல்லை, எனக்கு வேறு மொழி தான் படிக்கத் தெரியும் (குறிப்பிடவும்)</p> | <p>IF No, cannot read >> End Survey >></p> <p>(Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| 2.8a | <p>FO: Please ask respondent about the language that they know how to read/write.</p> <p>FO: பதிலளிப்பவரிடம் அவர்களுக்கு படிக்க/எழுத தெரிந்த மொழியை பற்றி கேட்கவும்</p> | <p>1. English / ஆங்கிலம்</p> <p>2. Hindi / இந்தி</p> <p>3. Malayalam / மலையாளம்</p> <p>4. Telugu / தெலுங்கு</p> <p>5. Kannada / கன்னடம்</p> <p>6. Gujarati / குஜராத்தி</p> <p>7. Punjabi / பஞ்சாபி</p> <p>8. Marathi / பஞ்சாபி</p> <p>9. Bengali / பெங்காலி</p> <p>10. Bhojpuri / போஜ்புரி</p> <p>-888. Others, specify</p> | <p>ASK IF 2.8 == 4</p> <p>IF 2.8a != "1.English" >> END SURVEY</p> |
| 2.9 | <p>Do you have a cellphone that is your own and not your family phone?</p> <p>உங்களுக்கு சொந்தமான, அதே சமயம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு சொந்தமில்லாத செல்போன் உங்களிடம் இருக்கிறதா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | <p>IF No >> END SURVEY</p> |

| | | | |
|------|--|--|--|
| 2.10 | <p>Is this cell phone a prepaid or postpaid cell? That is, do you or anyone in your family buy recharges from a shop for this number or are you paying a monthly bill?</p> <p>இது ப்ரீப்பெய்ட் போனா அல்லது போஸ்ட் பெய்ட் போனா? அதாவது, இந்த மொபைலுக்காக உங்களது குடும்பத்தினர் யாராவது ரீசார்ஜ் செய்கிறார்களா அல்லது போன் பில் கட்டுகிறார்களா?</p> | <p>1. prepaid ப்ரீப்பெய்டு 2. postpaid போஸ்ட்பெய்டு -999. Don't know எனக்கு தெரியாது</p> | <p>IF 2.10 == -999 >> Pop Up message: "F.O. Please dial in the code Aircel: *111# Airtel: *123# BSNL: *123# Docomo: *111# Idea: *121# OR *123# Reliance: *367# OR *306# Vodafone: *141# to check respondent's phone balance. If you get a message displaying the phone balance then it is a prepaid mobile number. If you instead get a message saying "You are not a prepaid subscriber" then it's a postpaid connection. IF prepaid >> Q2.13</p> |
| 2.11 | <p>Do you have a second cell phone that is your own and not someone else's in your family?</p> <p>உங்களுக்கு சொந்தமான அதே சமயம் உங்களது குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்களுக்கு சொந்தமல்லாத இரண்டாவது செல்போன் ஏதாவது இருக்கிறதா?</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>IF No >> End Survey (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> |
| 2.12 | <p>Is the second cell phone prepaid or postpaid?</p> <p>இந்த இரண்டாவது மொபைல் போன் ப்ரீப்பெய்டா அல்லது போஸ்ட்பெய்டா?</p> | <p>1. prepaid ஆம் 2. postpaid போஸ்ட்பெய்டு -999. Don't know எனக்கு தெரியாது</p> | <p>IF postpaid >> End Survey' (Go to Last Time Survey End Stamp – TE12.2)</p> <p>IF 2.12== -999 >> Pop Up message: "F.O. Please dial in the code Aircel: *111# Airtel: *123# BSNL: *123# Docomo:</p> |

[illegible]

[illegible]

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | |
| 2.23 | Automatic Condition Check: Does the phone number provided in 2.22c exist in our database? | 1. Yes 2. No | Automatically check if number exists in TNNCD_Data set IF Yes >> END SURVEY |
| 2.24 | Do you buy any plan in particular while recharging your phone? நீங்கள் உங்களது தொலைபேசி எண்ணிற்கு ரிசார்ஜ் செய்யும்பொழுது ஏதாவது குறிப்பிட்ட திட்டம் கொண்ட ரீசார்ஜை செய்வீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை -999. Don't know எனக்கு தெரியாது | |
| 2.25 | 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 2.24==1 |
| 2.26 | What is this plan about? அந்த ரீசார்ஜ் எதற்கானது ? (Important: FO DO NOT PROBE AT ALL) (முக்கியம்: பகுதி அமைப்பாளர் பதில்களை நீங்கள் சொல்லக்கூடாது) | 1. Lower rate for local calls 2. Lower rate for STD calls 3. Lower rate for ISD calls 4. Data usage pack 5. Roaming pack 6. Unlimited calling -888. Other -999. Don't know 1. உள்ளூர் அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை. 2. வெளியூர் அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை. 3. வெளிநாடு அழைப்புகளுக்கு குறைந்த விலை 4. நெட் பேக் 5. ரோமிங் பேக் 6. வரம்பற்ற அழைப்பு -888. மற்றவை -999. Don't know எனக்கு தெரியாது | ASK IF 2.24 == 1 IF 2.26 == 6 >> END SURVEY |
| 2.27 | How patient are you in general on a scale of 0 to 10? 0 being highly impatient and 10 means highly patient 0-10 அளவு கோளில் பொதுவாக நீங்கள் எவ்வளவு பொறுமையானவர்? 0 என்பது மிகவும் பொருமையில்லாதவரையும், 10 என்பது மிகவும் பொருமையானவரையும் குறிக்கும். | | Allow integers between 0 to 10 |
| TE2.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் | |

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 பிரிவு 3: NCD குறித்த தகவல் | | | |
|---|--|---|--|
| TE 3.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: மணி நேரம் | Minutes: நிமிடங்கள் |
| 3.1 | Have you been diagnosed with hypertension by a doctor? உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா க ஏதாவது மருத்துவர் கண்டறிந்துள்ளாரா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 3.2 | Have you been diagnosed with diabetes by a doctor? உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா க ஏதாவது மருத்துவர் கண்டறிந்துள்ளாரா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை 3. Waiting for diagnosis | |
| | | | Prefilled from 2.5 IF No >> Q3.4 IF Waiting for diagnosis >> 3.4 |
| 3.3 | How long ago were you diagnosed with diabetes? உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா க எத்தனை நாட்களுக்கு முன்பு கண்டறியப்பட்டது? FO: fill in years ago or age as the respondent tells you பகுதி அமைப்பாளர்: எத்தனை வருடங்களுக்கு முன்பு அல்லது எந்த வயதில் என்று பிரதிவாதி கூறுவதை குறித்து கொள்ளவும் | Years வருடம் | 1. Age when diagnosed கண்டறியப்பட்டபோது அவரது வயது 2. Time since diagnosis கண்டறியப்பட்டு எத்தனை நாட்கள்/வருடங்கள் ஆகிறது |
| | | | If Age when diagnosed >> Q3.6 IF Time since diagnosis >> Q3.6 |
| 3.4 | Have you been diagnosed as being border-line for diabetes by a doctor? நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் நீங்கள் இருக்கிறதா க மருந்துவரால் கண்டறியப்பட்டுள்ளீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| | | IF No >> Q3.6 | |
| 3.5 | How long ago were you diagnosed as being border line for diabetes? நீங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலையில் இருக்கிறதா க கண்டறியப்பட்டு எத்தனை நாட்கள் ஆகிறது? FO: fill in years ago or age as the respondent tells you பகுதி அமைப்பாளர்: எத்தனை வருடங்களுக்கு முன்பு அல்லது எந்த வயதில் என்று பிரதிவாதி கூறுவதை குறித்து கொள்ளவும் | Years வருடம் | 1. Age when diagnosed கண்டறியப்பட்டபோது அவரது வயது 2. Time since diagnosis கண்டறியப்பட்டு எத்தனை வருடங்கள் ஆகிறது |
| 3.6 | Automatic Condition Check: Has the respondent been diagnosed with diabetes or borderline diabetes ? தன்னிச்சை உடல்நிலை சரிபார்ப்பு: பிரதிவாதி நீரிழிவு நோய் அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையில் கண்டறியப்பட்டுள்ளாரா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| | | IF No >> Next section | |
| 3.7 | Do you have your NCD patient card or booklet? உங்களிடம் NCD நோயாளி அட்டை அல்லது புத்தகம் இருக்கிறதா? | 1. Yes ஆம் 2. I have one but not with me now என்னிடம் இருக்கிறது, ஆனால் இப்போது அது கையில் இல்லை 3. Lost card அட்டை தொலைந்துவிட்டது 4. NCD patient but never given card or booklet நான் NCD நோயாளி தான், ஆனால் எனக்கு அட்டையோ புத்தகமோ கொடுக்கவில்லை | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | -888. Other, specify மற்றவை, குறிப்பிடவும் | |
| 3.8 | May I see your NCD patient card or booklet if you have one? உங்களிடம் NCD அட்டை இருந்தால், அதை நான் பார்க்கலாமா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 3.9 | Do you primarily go to a private or public hospital for your diabetes? நீங்கள் நீரிழிவு நோய் சிகிச்சைக்காக தனியார் மருத்துவமனைக்கு செல்வீர்களா அல்லது அரசு மருத்துவமனைக்கு செல்வீர்களா? | 1. private தனியார் 2. public அரசு மருத்துவமனை 3. do not see anyone for my diabetes இதுவரை நீரிழிவு நோய்க்காக எந்தவொரு மருத்துவரையும் பார்க்கவில்லை | |
| 3.10 | Have you increased your level of physical activity since you were diagnosed? உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டதிலிருந்து உங்களது சரீர செயல்பாடுகளை அதிகப்படுத்தி இருக்கிறீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 3.11 | When did your doctor last measure your blood sugar level? கடைசியாக உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவை மருத்துவர் எப்போது சோதித்து பார்த்தார்? <i>FO: Look for date of last FBS/PPBS test in booklet</i> பகுதி அமைப்பாளர்: NCD அட்டையில் கடைசியாக எப்போது FBS/PPBS பரிசோதனை செய்யப்பட்டதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது? | Day: Month: Year: 20 மாதம் வருடம் நாள் | Restrictions Must be less than current date |
| TE3.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் | |

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

பகுதி அமைப்பாளர் உரை: இப்போது உங்களை பற்றியும் மற்றும் உங்களது நெருங்கிய குடும்பத்தை பற்றியும் சில கேள்விகளை கேட்க இருக்கிறேன்.

| | | | |
|--|--|---|--|
| SECTION 4: DEMOGRAPHIC INFORMATION பிரிவு 4: குடும்ப உறுப்பினர் பற்றிய விவரம் | | | |
| TE4.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடங்கள் | |
| 4.1 | What is your marital status? உங்களது திருமணத் தகுதி என்ன? | 1. Married திருமணமானவர் 2. Single திருமணம் ஆகாவதவர் 3. Widowed விதவையானவர் 4. Separated or Divorced பிரிந்து வாழ்கிறவர் | |
| 4.2 | How is the head of your household related to you? குடும்பத் தலைவருடன் உங்களது உறவுமுறை என்ன? <i>FO: Please select the single person whom the respondent considers the "head of household"</i> பகுதி அமைப்பாளர்: "குடும்பத் தலைவர்" என்று பிரதிவாதி கருதும் நபரை இங்கே குறிப்பிடவும். | 1. Self பிரதிவாதி 2. Spouse கனவன்/மனைவி 3. Parent பெற்றோர் 4. in-law மாமனார்/மாமியார் 5. Sibling உடன் பிறந்தவர் 6. Child பிள்ளைகள் -888. Other (Specify) மற்றவர் (குறிப்பிடவும்) _____ | If 4.1 ==2 or 3 or 4, and if 4.2 == 2, display the following error message "You have selected marital status as "single/widowed/divorced or separated" but have chosen "spouse" option here. Please correct your answer" |
| 4.3 | How many of the following relatives currently reside with you? | 1. Spouse கனவன்/மனைவி _____ 2. Parent பெற்றோர் _____ | Restrictions Spouse: Less than or equal to 2 |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>தற்போது உங்களுடன் எத்தனை உறவினர்கள் வசித்து வருகிறார்கள்?</p> <p>FO: Please enter the number of each type</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஒவ்வொரு உறவினரின் எண்ணிக்கையை இங்கே குறிப்பிடவும்</p> | <p>3. In-laws மாமனார்/மாமியார் _____</p> <p>4. Siblings உடன் பிறந்தவர் _____</p> <p>5. Children பிள்ளைகள் _____</p> <p>6. Others மற்றவர்கள் _____</p> <p>-555. Lives alone தனியாக வசிக்கிறார்</p> | <p>Parent: Less than or equal to 5</p> <p>In-laws: Less than or equal to 5</p> <p>Siblings: Less than or equal to 10</p> <p>Children: Less than or equal to 10</p> |
| <p>You have selected marital status as "single/widowed/divorced or separated" but have chosen "spouse" option here. Please correct your answer</p> | | | <p>DISPLAY IF (4.1 ==2 or 3 or 4) AND 4.2 == 2</p> |
| 4.4 | <p>What is your level of education?</p> <p>உங்களது கல்வித் தகுதி என்ன?</p> <p>FO: see code sheet</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: கோட் ஷீட்டை பார்க்கவும்</p> | <p>1. No education படிக்கவில்லை</p> <p>2. class 1 – class 5 வகுப்பு 1 – 5 வரை</p> <p>3. class 6 – class 8 வகுப்பு 6 – 8 வரை</p> <p>4. class 9 – class 10 or SSLC வகுப்பு 9 – 10/SSLC வரை</p> <p>5. class 11 – class 12 வகுப்பு 11 – 12 வரை</p> <p>6. any college and above கல்லூரி படிப்பு அல்லது அதற்கு மேல்</p> | |
| 4.5 | <p>What is your occupation?</p> <p>நீங்கள் என்ன தொழில் செய்கிறீர்கள்?</p> <p>FO: see code sheet</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: கோட் ஷீட்டை பார்க்கவும்</p> | <p>_____</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவர் (குறிப்பிடவும்):</p> | |
| 4.6 | <p>What is the occupation of the <i>primary income earner</i> of your household?</p> <p>உங்களது குடும்பத்தில் பிரதானமாக சம்பாதிக்கும் நபர் என்ன தொழில் செய்கிறார்?</p> <p>FO: see code sheet</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: கோட் ஷீட்டை பார்க்கவும்</p> | <p>[occupation codes தொழில் குறியீடுகள்]</p> <p>-555. respondent is primary income earner பிரதிவாதியே பிரதான வருமானம் கொண்டவர்</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவர் (குறிப்பிடவும்):</p> | |
| 4.7 | <p>How many months out of the year does the <i>primary income earner</i> of your household earn income?</p> <p>வருடத்தின் எத்தனை மாதங்கள் குடும்பத்தின் பிரதான வருமானம் ஈட்டும் நபருக்கு வருமானம் கிடைக்கும்?</p> | <p> months மாதங்கள்</p> | |
| 4.8 | <p><i>Automated Condition Check:</i></p> <p>தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு:</p> <p><i>Is the respondent unemployed, a housewife, or retired?</i></p> <p>பிரதிவாதி வேலையில்லாதவரா, குடும்ப தலைவியா அல்லது பணி ஓய்வு பெற்றவரா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | |
| 4.9 | <p>How do you typically get to work?</p> <p>வழக்கமாக நீங்கள் எப்படி வேலைக்கு செல்வீர்கள்?</p> <p>FO: Enter all that apply</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்</p> | <p>1. Walk நடை</p> <p>2. Bicycle சைக்கிள்</p> <p>3. Motorbike மோட்டர் சைக்கிள்</p> <p>4. Bus பேருந்து</p> <p>5. Auto ஆட்டோ</p> <p>6. Car/taxi கார்/டாக்ஸி</p> <p>7. Work from home / வீட்டில் இருந்து வேலை</p> <p>8. Train / ரயில்</p> <p>9. Truck, Lorry, Tractor / டிரக், லாரி, டிராக்டர்</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவை</p> | <p>ASK IF 4.8==2</p> |

| | | | | |
|------|---|--|--|--|
| | | (குறிப்பிடவும்) | | |
| 4.10 | <p>If you had to be away from work for 1 hour tomorrow to attend to a personal matter, how much income would you forego?</p> <p>ஒருவேளை உங்களது சொந்தவேலை காரணமாக வேலைக்கு ஒரு மணி நேரம் செல்லவில்லை என்றால், உங்களது வருமானத்தில் எவ்வளவு இழப்பு ஏற்படும்?</p> | _____ INR ரூபாய் | | ASK IF 4.8==2 |
| 4.11 | <p>How many hours of leisure time do you have on a typical weekday?</p> <p>இயல்பாக ஒரு வேலைநாளில் உங்களுக்கு எவ்வளவு ஓய்வு நேரம் இருக்கும்?</p> | hours மணி நேரம் | | ASK IF 4.8==2 |
| 4.12 | <p>How many hours of work do you do on a typical weekday?</p> <p>இயல்பாக ஒரு வேலைநாளில் எத்தனை மணி நேரம் நீங்கள் வேலை செய்வீர்கள்?</p> | hours மணி நேரம் | | |
| 4.13 | <p>What is your total household income, including salaries, pensions, and income from other relatives?</p> <p>மாத சம்பளம், ஓய்வூதியம் மற்றும் மற்ற உறவினரின் வருமானம் உள்ளிட்ட உங்களது ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின் வருமானம் எவ்வளவு?</p> <p>FO: record yearly, monthly, or weekly income as respondent is not comfortable reporting.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஒருவேளை பிரதிவாதி மொத்த வருமானத்தை கூறுவதற்கு அச்சப்பட்டால் வருடாந்திர, மாதாந்திர அல்லது வார வருமானத்தை பதிவு செய்யவும்.</p> | _____ INR ரூபாய் -777. Will not say தெரிவிக்கவில்லை | 1. yearly வருடம் 2. monthly மாதம் 3. weekly வாரம் 4. daily தினசரி | |
| 4.14 | <p>What is your individual income?</p> <p>உங்களது தனிப்பட்ட வருமானம் எவ்வளவு?</p> <p>FO: record yearly, monthly, or weekly income as respondent is not comfortable reporting.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: ஒருவேளை பிரதிவாதி மொத்த வருமானத்தை கூறுவதற்கு அச்சப்பட்டால் வருடாந்திர, மாதாந்திர அல்லது வார வருமானத்தை பதிவு செய்யவும்.</p> | _____ INR ரூபாய் -777. Will not say தெரிவிக்கவில்லை | 1. yearly வருடம் 2. monthly மாதம் 3. weekly வாரம் 4. daily தினசரி | |
| 4.15 | <p>I would like to list the following items. Please tell me if you have each item in your household, and how many you have.</p> <p>பின்வரும் உபகரணங்களை நான் ஒவ்வொன்றாக கூறுகிறேன், அதில் என்னென்ன உங்களது இல்லத்தில் இருக்கிறது என்பதையும் மற்றும் அவை எத்தனை உள்ளது என்பதையும் என்னிடம் தெரிவிக்கவும்</p> <p>FO: Record how many (0 if none).</p> | 1. Smartphones ஸ்மார்ட் போன் ____ 2. Regular mobile phones சாதாரண போன் ____ 3. Computers/Laptops கம்யூட்டர் ____ 4. Bicycles சைக்கிள் ____ 5. Motor bikes or Scooters மோட்டார் சைக்கிள் அல்லது ஸ்கூட்டர் ____ 6. Cars கார் ____ | | Restrictions Smartphones: Less than 20 Regular mobile phones: Less than 20 Computers/Laptops: Less than 5 Bicycles: Less than 5 Motor bikes or Scooters: Less than 10 Cars: Less than 5 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | பகுதி அமைப்பாளர்: எத்தனை என்பதை இங்கே பதிவு செய்யவும் (எதுவும் இல்லை என்றால், 0 என குறிப்பிடவும்) | | |
| 4.16 | Do you have hired help at home? உங்களது இல்லத்தில் பணியாட்கள் இருக்கிறார்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 4.17 | Do you have a bank account? உங்களுக்கு வங்கி கணக்கு இருக்கிறதா? | 1. Yes, Modi account ஆம், மோடி வங்கி கணக்கு 2. Yes, other account ஆம், மற்ற வங்கி கணக்கு 3. No இல்லை | |
| 4.18 | Do you have a tap with running water inside your house? உங்களது இல்லத்திற்குள் தண்ணீர் குழாய் இருக்கிறதா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 4.19 | How many other rooms do you have in your house? மற்ற எத்தனை அறைகள் உங்களது இல்லத்தில் இருக்கிறது? <i>FO: please record all rooms, excluding bathrooms.</i> பகுதி அமைப்பாளர்: குளியலறை தவிர அனைத்து அறைகளையும் கணக்கில் கொள்ளவும் | _____rooms அறைகள் | Restrictions Must be less than 15 |
| 4.21 | Is your current accommodation rented or your own? நீங்கள் தற்போது தங்கியிருக்கும் வீடு சொந்த வீடா அல்லது வாடகை வீடா? | 1. Rented வாடகை வீடு 2. Own சொந்த வீடு 3. Don't know தெரியவில்லை | |
| 4.22 | In case there is an emergency, how much money do you have in your household that you think you could spend? If you are not sure, please provide your best guess. ஒரு அவசர சூழ்நிலையின் போது உங்களால் செலவு செய்ய முடியும் என்று நீங்கள் கருதக்கூடிய தொகை உங்களது இல்லத்தில் எவ்வளவு இருக்கும்? ஒருவேளை உங்களுக்கு சரியாக தெரியவில்லை என்றால், ஒரு கணிப்பாக சொல்லவும். | 1. None எதுவும் இல்லை 2. Between 0 and 100 INR ரூபாய் 0 முதல் 100 வரை 3. Between 100 INR and 500 INR ரூபாய் 100 முதல் 500 வரை 4. Between 500 INR and 1,000 INR ரூபாய் 500 முதல் 1,000 வரை 5. Between 1,000 INR and 5,000 INR ரூபாய் 1,000 முதல் 5,000 வரை 6. Between 5,000 INR and 10,000 INR ரூபாய் 5,000 முதல் 10,000 வரை 7. More than 10,000 INR ரூபாய் 10,000 க்கு மேல் -999. Does not know தெரியவில்லை -777. Will not say கூற மறுத்துவிட்டார் | |
| TE4.2 Time modul e ends (use 24 hr clock) தொ குதி முடி வு | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் | | |

| | | |
|--|--|--|
| நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | |
| | | |

| Section 5: CELL PHONE INFORMATION பிரிவு 5: செல்போன் பற்றிய தகவல் | | |
|--|---|--|
| F.O Say -> Now we're going to ask for some of the questions about your cell phone. Some of your programs ask you to do things on your phone and so this is very useful for that. பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது செல்போன் குறித்த சில கேள்விகளை நாங்கள் தற்போது உங்களிடம் கேட்க இருக்கிறோம். இத்திட்டத்தின் சில நிகழ்ச்சிகளுக்கு செல்போன் பயன்பாடு அவசியமாகும், அதனால் இது உங்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். | | |
| TE5.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | |
| 5.1 Who is your prepaid mobile phone service provider? உங்களது பிரிப்பெய்ந்து மொபைல் போன் ஆபரேட்டர் யார்? <i>F.O. If possible, please take the respondents' cellphone and verify service provider. Ensure that the correct provider is recorded</i> பகுதி அமைப்பாளர்: சாத்தியமென்றால், பிரதிவாதியின் செல்போனை கையில் வாங்கி அதன் சர்வீஸ் ப்ரோவைடரை சரிபார்க்கவும். சரியான சர்வீஸ் ப்ரோவைடரின் பெயர் பதிவு செய்யப்படுவதை உறுதி செய்யவும். | 1. Airtel ஏர்டெல் 2. Vodafone வோடஃபோன் 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 பிபிஎல் அல்லது லூப் 11. MTS எம்.டி. எஸ் 12. MTNL எம்.டி. என். எல் 13. Reliance JIO ரிலையன்ஸ் ஜியோ -888. Other (Specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்) -999. Don't know தெரியவில்லை | IF 5.1 = -999 >> Pop up message: "F.O. Please take the respondent's cellphone and verify service provider." |
| 5.2 What is the balance on your mobile phone right now? தற்போது உங்களது மொபைல் போனில் எவ்வளவு பேலன்ஸ் இருக்கிறது? <i>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.</i> பகுதி அமைப்பாளர்: மொபைல் போனில் உள்ள பேலன்ஸை சரிபார்க்கவும். ஒருவேளை பேலன்ஸை சரிபார்க்க முடியவில்லை எனில், பிரதிவாதி தோராயமாக கூறுவதை குறித்துக்கொள்ளவும். | _____ INR ரூபாய் 1. FO could check balance பகுதி அமைப்பாளர் பேலன்ஸை சரிபார்த்தார் 2. FO could not check balance பகுதி அமைப்பாளரால் பேலன்ஸை சரிபார்க்க முடியவில்லை | This should allow UPTO 4 digits. Set maximum at 9999. pop up message with these details "How to know your mobile number: Airtel – Dial *121*9# Aircel – Dial *131# Vodafone – Dial *131*0# or *555# Reliance – Dial *1# Tata Docomo - Dial *580# BSNL – Dial *888# or *1# or *99# Idea – Dial *1# or *789# Virgin – Dial *1# Uninor – Dial *444# BPL or Loop – Dial *222# MTS – Type NUM and |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | | send SMS to 51230, you'll get a response SMS with your mobile number. MTNL – Dial *8888# |
| 5.3 | Who is the person who most frequently recharges your phone? உங்களது போனுக்கு எப்போதுமே ரீசார்ஜ் யார் செய்வது? | 1. Self பிரதிவாதி 2. Spouse கணவன் / மனைவி 3. Child பிள்ளை 4. Parent பெற்றோர் 5. Sibling சகோதரர் 6. Friend நண்பர் 7. In-laws மாமனார் / மாமியார் / மருமகன் / மருமகள் -888. Other (specify) மற்றவர் (குறிப்பிடவும்) | If 4.1 == 2 or 3 or 4 and 5.3 = 2, display message "You have selected marital status as "single/widowed/divorced or separated" but have chosen "spouse" option here. Please correct your answer" |
| 5.4 | How often do you or someone else usually buy talk time for your phone? உங்களது போனுக்கு பொதுவாக எத்தனை முறை நீங்களோ அல்லது மற்றவரோ ரீசார்ஜ் செய்வீர்கள்? <i>FO: Please fill the monthly or weekly frequency as the respondent tells you.</i> பகுதி அமைப்பாளர்: வாரம் அல்லது மாதத்திற்கு எத்தனை முறை ரீசார்ஜ் செய்வார்கள் என்று பிரதிவாதி கூறியதை இங்கே குறிப்பிடவும். | 1. ____ times ____ month ____ மாதங்களுக்கு ____ முறை 2. ____ times ____ week ____ வாரங்களுக்கு ____ முறை -888. Other frequency (specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்) | If option 1 then Set maximum limit at 100 If option 2 then Set maximum at 25 |
| 5.5 | When you buy talk time, how much do you or someone else usually buy? நீங்களோ அல்லது பிறரோ உங்கள் மொபைலுக்கு ரீசார்ஜ் செய்யும் போது வழக்கமாக எவ்வளவு ரூபாய்க்கு ரீசார்ஜ் செய்வீர்கள்? | ____ INR ரூபாய் | If 5.5 == 0, DISPLAY "Please enter values greater than 0" |
| 5.6 | Do you worry that if you kept a higher balance on your phone, you would spend more on talk time? ஒருவேளை உங்களது போனில் அதிக பேலன்ஸ் இருந்தால் நீங்கள் அதிகமாக செலவு செய்துவிடுவீர்கள் என்று கவலைப்படுகிறீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 5.7 | Does anyone aside from you use your phone regularly? உங்களைத் தவிர்த்து வேறு யாராவது உங்களது போனை வழக்கமாக பயன்படுத்துகிறார்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | |
| 5.8 | How many rupees of talk time did you use yesterday? நேற்று எவ்வளவு ரூபாய்க்கு நீங்கள் போன் பேசினீர்கள்? F.O. Enter -999 if the respondent does not know. பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு எதுவும் தெரியவில்லை எனில், -999 என உள்ளிடவும் | ____ INR ரூபாய் | |

| | | | |
|------|---|-------------------------------|---|
| 5.9 | How many rupees of talk time do you use typically on a daily basis? F.O. Enter -999 if the respondent does not know தினசரி நீங்கள் எவ்வளவு ரூபாய்க்கு போன் பேசுவீர்கள்? பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு எதுவும் தெரியவில்லை எனில், -999 என உள்ளிடவும் | _____ INR ரூபாய் | |
| 5.10 | If someone were going to gift you 30 INR of talk time every day for the next 3 months (210 INR/week), how many rupees of talk time do you think you would use each day? ஒருவேளை அடுத்த மூன்று மாதங்களுக்கு யாராவது உங்களுக்கு ரூபாய் 30 ரீசார்ஜை தினசரி வழங்கினால், நீங்கள் தினசரி எவ்வளவு ரூபாய்க்கு போன் பேசுவீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? | _____ INR ரூபாய் | Restrict values from 0 to (30 + <Ans from 5.9> + 50) |
| 5.11 | Now let's think about a 20 INR recharge. Suppose someone offered to sell you a 20 INR recharge right now , just like one you could get in the store. Would you buy it if you were offered the recharge for: இப்போது ரூபாய் 20 ரீசார்ஜ் குறித்து பேசுவோம். இப்போது நீங்கள் கடையில் வாங்குவது போலவே ரூபாய் 20 ரீசார்ஜை உங்களுக்கு யாராவது விற்றால், அதை நீங்கள் வாங்குவீர்களா? | | |
| 5.12 | 20 INR? ரூபாய் 20? | 1. Yes 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.17 |
| 5.13 | 16 INR? ரூபாய் 16? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.17 |
| 5.14 | 12 INR? ரூபாய் 12? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.17 |
| 5.15 | 8 INR? ரூபாய் 8? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.17 |
| 5.16 | 4 INR? ரூபாய் 4? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.17 |
| 5.17 | Imagine that our organization just gifted you a recharge of 60 INR. So now, the balance on your phone is INR 60, plus <balance in 5.2>, for a total of INR <60+ balance in 5.2>. How much would you be willing to pay for the 20 INR recharge right after you received this gift ? எங்களது நிறுவனம் இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் 60 ரீசார்ஜை இலவசமாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள், இப்போது உங்களது மொபைல் போனில் ரூபாய் 60 மற்றும் <5.2 ல் இருக்கும் ரூபாய்> சேர்ந்து பேலன்ஸாக இருக்கிறது. இந்த பரிசை நீங்கள் பெற்ற பின்பு ரூபாய் 20 ரீசார்ஜை பெறுவதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்வீர்கள்? | | |
| 5.18 | 20 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.23 |
| 5.19 | 16 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.23 |
| 5.20 | 12 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.23 |
| 5.21 | 8 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.23 |
| 5.22 | 4 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.23 IF No >> next section |
| 5.23 | Now, let's think about expiring recharges. An expiring recharge would be a recharge that has to be used in the next 24 hours. Suppose our organization just gifted you an expiring recharge of <ANSWER TO 5.9 MINUS 10 INR>, which means that if you used it over the | | Randomly select 80% of the sample to skip to the next section, 10% of the |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | <p>next 24 hours you would get the full <ANSWER TO 5.9 MINUS 10 INR> INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay to get an <i>additional</i> 10 INR expiring recharge at that point?</p> <p>இப்போது, காலாவதியாகும் ரீசார்ஜ்களை குறித்துப் பார்ப்போம். காலாவதியாகும் ரீசார்ஜ் என்பது அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டிய ரீசார்ஜ் ஆகும். இப்போது எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான <5.9 ல் இருக்கும் பதிலிருந்து ரூபாய் 10 யை கழித்துக்கொள்ளவும்> பரிசாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் <5.9 ல் இருக்கும் பதிலிருந்து ரூபாய் 10 யை கழித்துக்கொள்ளவும்> ரீசார்ஜாக கிடைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதனை அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும் இல்லையெனில் உங்களது போனில் உள்ள பேலன்ஸ் தொகை இல்லாமல் போய்விடும். இந்த சமயத்தில் கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 யை வாங்க நீங்கள் எவ்வளவு தொகை செலவு செய்வீர்கள்?</p> | <p>sample to answer 5.23 and 5.29, and 10% of the sample to answer 5.23 and 5.35.</p> <p>SHOW IF 5.9>10 INR</p> | |
| | <p>Now, let's think about expiring recharges. An expiring recharge would be a recharge that has to be used in the next 24 hours. So a 10 INR expiring recharge would be a recharge one where, if you used it over the next 24 hours, you would get the full 10 INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay for a 10 INR expiring recharge?</p> <p>திட்டக்குறிப்பு: ஒருவேளை 5.9 <= 10 ரூபாய் ஆக இருந்தால், இதை காண்பிக்கவும்:</p> <p>இப்போது, காலாவதியாகும் ரீசார்ஜ்களை குறித்து பார்ப்போம். காலாவதியாகும் ரீசார்ஜ் என்பது அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டிய ரீசார்ஜ் ஆகும். எனவே, ஒரு 10 ரூபாய் ரீசார்ஜ் என்பது அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் அதை நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள் என்றால் அதன் முழுத்தொகையான ரூபாய் 10 – யையும் நீங்கள் உபயோகிக்கலாம், இல்லையெனில் அந்த முழுத்தொகையும் உங்களது போன் பேலன்ஸில் இருந்து இல்லாமல் போய்விடும். இப்போது, கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 க்கு எவ்வளவு தொகை செலுத்துவீர்கள்?</p> | <p>SHOW IF 5.9<=10 INR</p> | |
| 5.24 | 10 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.29 |
| 5.25 | 8 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.29 |
| 5.26 | 6 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.29 |
| 5.27 | 4 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | If Yes >> 5.29 |
| 5.28 | 2 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.29 |
| 5.29 | <p>Now, suppose our organization just gifted you an expiring recharge of <ANSWER TO 5.9 MINUS 5 INR>, which means that if you used it over the next 24 hours you would get the full <ANSWER TO 5.9 MINUS 5 INR> INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay to get an <i>additional</i> 10 INR expiring recharges at that point?</p> <p>இப்போது எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான <5.9 ல் இருக்கும் பதிலிருந்து ரூபாய் 5 யை கழித்துக்கொள்ளவும்> பரிசாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் <5.9 ல் இருக்கும் பதிலிருந்து ரூபாய் 5 யை கழித்துக்கொள்ளவும்> ரீசார்ஜாக கிடைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதனை அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும் இல்லையெனில் உங்களது போனில் உள்ள பேலன்ஸ் தொகை இல்லாமல் போய்விடும். இந்த சமயத்தில் கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 க்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்வீர்கள்?</p> | <p>SHOW IF 5.9 >10 INR</p> | |

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------|
| | <p>Now, suppose our organization just gifted you an expiring recharge of 5 INR, which means that if you used it over the next 24 hours you would get the full 5 INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay to get an additional 10 INR expiring recharges at that point?</p> <p>இப்போது எங்களது நிறுவனம் காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 5 யை உங்களுக்கு பரிசாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் 5 ரீசார்ஜாக கிடைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதனை அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும் இல்லையெனில் உங்களது போனில் உள்ள பேலன்ஸ் தொகை இல்லாமல் போய்விடும். இந்த சமயத்தில் கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 க்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்வீர்கள்?</p> | | SHOW IF 5.9<=10 INR |
| 5.30 | 10 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.35 |
| 5.31 | 8 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.35 |
| 5.32 | 6 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.35 |
| 5.33 | 4 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.35 |
| 5.34 | 2 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> 5.35 |
| 5.35 | <p>Now, suppose our organization just gifted you an expiring recharge of <ANSWER TO 5.9 INR>, which means that if you used it over the next 24 hours you would get the full <ANSWER TO 5.9 INR> INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay to get an <i>additional</i> 10 INR expiring recharge at that point?</p> <p>இப்போது எங்களது நிறுவனம் உங்களுக்கு காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான <5.9 க்கான பதில்> பரிசாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் <5.9 க்கான பதில்> ரீசார்ஜாக கிடைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதனை அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும் இல்லையெனில் உங்களது போனில் உள்ள பேலன்ஸ் தொகை இல்லாமல் போய்விடும். இந்த சமயத்தில் கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 க்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்வீர்கள்?</p> | | SHOW IF 5.9>10 INR |
| | <p>Now, suppose our organization just gifted you an expiring recharge of 10 INR, which means that if you used it over the next 24 hours you would get the full 10 INR of credit, but any credit you did not use over the next 24 hours would disappear. How much would you be willing to pay to get an <i>additional</i> 10 INR expiring recharge at that point?</p> <p>இப்போது எங்களது நிறுவனம் காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 யை உங்களுக்கு பரிசாக கொடுத்திருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், இப்போது உங்களுக்கு ரூபாய் 10 ரீசார்ஜாக கிடைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதனை அடுத்த 24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்திவிட வேண்டும் இல்லையெனில் உங்களது போனில் உள்ள பேலன்ஸ் தொகை இல்லாமல் போய்விடும். இந்த சமயத்தில் கூடுதலாக காலாவதியாகும் ரீசார்ஜான ரூபாய் 10 க்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவு செய்வீர்கள்?</p> | | SHOW IF 5.9<=10 INR |
| 5.36 | 10 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Next Section |
| 5.37 | 8 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Next Section |
| 5.38 | 6 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Next Section |
| 5.39 | 4 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Next Section |
| 5.40 | 2 INR ரூபாய்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Next Section |
| <p>TE5.2 Time module ends (use 24 hr clock)</p> <p>தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி)</p> | | <p>Hour: Minutes: </p> <p>மணி நிமிடம்</p> | |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | |
|-----------------------------------|--|--|

| FITBIT HANDOVER SCRIPT நடை மீட்டரை ஒப்படைத்தல் தொடர்பான வழிகாட்டி | | |
|--|--|---|
| TE12.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | Auto-fill |
| <p>I would like to introduce the “Small Steps for Big Gains” programs in a little more detail. We are conducting different 3-month-long programs to improve disease prevention and lifestyle management. All the programs offer lifestyle modification counselling and regular health check-ups including blood sugar testing and blood pressure testing. Some programs offer regular diet and lifestyle modification counselling through text messages. In some other programs, we loan you a modern device called the fitbit that helps you keep track of walking. It shows you how many steps you have taken over the course of the day. This is to help encourage walking more often to stay fit and healthy. In our experience, we have found that people really enjoy using these devices, and find it very encouraging to follow a healthy lifestyle. Over the course of the program, we would also ask you to do some surveys with us to help us design this program better for you. 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 surveys. The first such reward of 150 INR will be given after completion of the second survey, in approximately one weeks’ time.</p> <p>“பெரிய இலாபத்திற்கான சிறிய முயற்சி” திட்டங்களைக் குறித்து இன்னும் சிறிது அதிகமாக விளக்க விரும்புகிறேன். நாங்கள் மூன்று விதமான மூன்று மாதகால திட்டங்களை உங்களது நோய் தடுப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மேலாண்மையை மேம்படுத்துவதற்காக நடத்திக்கொண்டு வருகிறோம். அனைத்து திட்டங்களும் மொபைல் போன் எஸ்.எம்.எஸ் மூலம் வாழ்க்கைமுறை திருத்த ஆலோசனை மற்றும் இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனை மற்றும் இரத்த அழுத்த பரிசோதனை உள்ளிட்ட தொடர் மருத்துவ பரிசோதனை ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன. சில திட்டங்கள் முறையான உணவு பழக்கம் மற்றும் மொபைல் எஸ்.எம்.எஸ் மூலம் வாழ்க்கைமுறை திருத்த ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றன. இன்னும் சில திட்டங்களில் நீங்கள் நடக்கும் தூரத்தை கண்காணிப்பதற்காக நாங்கள் ஒரு நவீன கருவியான நடைமீட்டரை உங்களுக்கு கடனாக வழங்குகிறோம். ஒரு நாள் பொழுதில் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடந்துள்ளீர்கள் என்பதை இது உங்களுக்கு தெரிவிக்கும். நீங்கள் உடல் தகுதியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பதை ஊக்குவிக்க இது உதவும். மக்கள் உண்மையில் இந்த கருவிகளை பயன்படுத்த விரும்புவதையும், மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதை ஊக்குமுள்ளதாக கருதுவதையும் நாங்கள் எங்களது அனுபவத்தின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளோம். இந்த நிகழ்ச்சி காலகட்டத்தின் போது, உங்களோடு சில கலந்தாலோசனை நேரங்களையும் நாங்கள் ஏற்படுத்துவோம் மற்றும் அதன் துணையால் இந்த நிகழ்ச்சியை உங்களுக்கு ஏற்ற வண்ணம் நாங்கள் மாற்றியமைக்க முடியும். கருத்தாய்வில் பங்கெடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் எங்களோடு நேரம் செலவிடுவதை பாராட்டும் வண்ணம் நாங்கள் உங்களுக்கு பணம் சார்ந்த பரிசுகளை வழங்குவோம். இரண்டாம் கருத்தாய்வு முடிந்த</p> | | |
| <p>Before we start the program, starting tomorrow <date> we would give you this device called fitbit. This fitbit would help you keep track of how many steps you take over the course of your day-to-day activities. We will loan you this “fitbit” for the next week so you can get a sense of how much you normally walk.</p> <p>இந்த திட்டத்தை தொடங்குவதற்கு முன்பு, நாளை முதல் <தேதி> நாங்கள் உங்களிடம் நடை மீட்டர் என்று அழைக்கப்படும் இந்த கருவியை கொடுப்போம். உங்களது தினசரி செயல்பாடுகளின் போது நீங்கள் ஒரு நாளில் எத்தனை நடை அடிகளை நடக்கின்றீர்கள் என்கிற கணக்கை இந்த நடை மீட்டர் கொண்டிருக்கும். அடுத்த ஒரு வாரத்திற்கு இந்த நடை மீட்டர் அல்லது “ஃபிட்பிட்” -யை நாங்கள் உங்களுக்கு கடனாக அளிப்போம், அதன் மூலம் நீங்கள் வழக்கமாக எவ்வளவு நடக்கின்றீர்கள் என்பதை அறிந்துக்கொள்ளலாம்.</p> | | <date> automatically filled with tomorrow's date |
| <p>This next week is what we call the “pre-program period.” During this one week period, you won't yet be enrolled in the actual program. During this week, please wear fitbit daily so that you can get a sense of how much you walk on a day to day basis. Then we will come back in roughly a week, we will do a second survey and we will enrol you in the actual program. As we mentioned there</p> | | |

are going to be several different programs. The program that you will be enrolled in is not known yet and is going to be decided by lottery. But we believe that all the programs are both beneficial and enjoyable.

வருகிற இந்த வாரத்தை தான் நாங்கள் “நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலம்” என்று அழைக்கிறோம். இந்த ஒரு வார காலத்தில் நீங்கள் வாஸ்தவமான திட்டத்தில் பங்கடையவில்லை. இந்த வாரத்தின் போது நாங்கள் உங்களிடம் ஒரு நடைமீட்டரை கொடுப்போம் மற்றும் அதன் துணையோடு நீங்கள் நாளொன்றுக்கு எவ்வளவு தூரம் நடக்கிறீர்கள் என்கிற விவரத்தை நீங்கள் தெரிந்துக்கொள்ள முடியும். பின்னர் ஒரு வார காலத்திற்கு பின் நாங்கள் உங்களிடம் வந்து இரண்டாவது கருத்தாய்வை மேற்கொண்டு உங்களை வாஸ்தவமான நிகழ்ச்சியில் சேர்த்துக்கொள்வோம். நாங்கள் முன்னரே கூறியது போல் அநேக திட்டங்கள் இதில் இருக்கும். நீங்கள் எந்த திட்டத்தில் பங்கடைந்துள்ளீர்கள் என்பது இன்னும் முடிவாகவில்லை மற்றும் அது குலுக்கல் முறை மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படும். ஆனால் அனைத்து திட்டங்களும் உபயோகமுள்ளதும் சுவாரஸ்யமானதுமாக இருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

| | | | |
|----|--|-----------------------------|---|
| 1. | Next, I will explain how to use this fitbit and what you need to do for the next 1 week. But before I move on, do you have any questions? அடுத்து, இந்த நடைமீட்டரை எப்படி உபயோகிப்பது மற்றும் அடுத்த ஒரு வாரத்திற்கு என்ன செய்வது என்பதை பற்றி நான் உங்களுக்கு விளக்கி கூறுவேன். அடுத்த பகுதிக்கு செல்வதற்கு முன்பாக உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருக்கிறதா? | Yes ஆம் No இல்லை | IF Yes >> F.O Please clarify any question they have pertaining to the program. If the questions are about fitbit usage, request them to wait for you to go over the next section. IF No >> Next Section |
|----|--|-----------------------------|---|

FITBIT USAGE | நடைமீட்டர் பயன்பாடு:

| | | |
|----|--|--|
| 1. | This device is called fitbit (show fitbit). It measures how many steps you take over the course of each day, thus providing an accurate record of peoples' exercise levels. இந்த கருவி நடைமீட்டர் என்று அழைக்கப்படும் (நடை மீட்டரை அவர்களிடம் காண்பிக்கவும்). இது நாளொன்றுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை கணக்கிட்டு உங்களது உடற்பயிற்சி அளவினை துல்லியமாக பதிவிடும். | |
| 2. | If someone wears it on their person during the day, fitbit will record the number of steps they take. This way, you can keep an accurate record of your exercise. இதை யாராவது தங்களது உடலின் மீது பகல் வேளைகளில் அணிந்து கொண்டால் அவர்கள் நடக்கும் தூரத்தை இது பதிவு செய்யும். இப்படி நீங்கள் உங்களது உடற்பயிற்சி குறித்த துல்லியமான பதிவை பராமரிக்க முடியும். | |

| | | |
|----|---|---|
| 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 செளகரியமான 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>FO: please demonstrate how to clip fitbit to a sari or pants, and how to use the lanyard.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: இந்த நடைமீட்டரை எப்படி ஒரு புடவையிலோ அல்லது கால்சட்டையிலோ (பேண்ட்) அணிந்துக்கொள்வது என்பதை பற்றியும் மற்றும் கழுத்துப்பட்டையை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதை பற்றியும் செய்முறை விளக்கம் தரவும்.</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> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நீங்கள் பிட்பிட்டை அணிந்துக்கொண்டு நடக்கும் போது அதில் எப்படி நடை அடிகளின் கணக்கு மாறுகிறது என்பதை</p> | |
| 5. | <div><div><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 it/fitbit. Did the respondent read the steps from the fitbit correctly?</p><p>உங்களுக்கு நான் தெளிவாக விளக்கியுள்ளேன் என்பதை உறுதி</p></div><div><p>1. Yes ஆம்</p><p>2. No இல்லை</p></div></div> | <p>IF Yes >> Continue</p> <p>IF No >> Pop-up message for surveyor to re-explain</p> |
| | <p>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.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நடைமீட்டரை ஏதாவது மேஜையின் மீது அப்படியே வைத்துவிடவும், அதனால் சிறிது நேரத்தில் அது சுவிட்ச் ஆஃப் ஆகிவிடும் மற்றும் அதை எப்படி ஆன் செய்வது என்பதையும் அவர்களுக்கு செய்து காண்பிக்கவும்.</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 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</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>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>பகுதி அமைப்பாளர்: பிப்பிட்டின் திரை வெறுமையாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யவும், அப்படி அது வெறுமையாக இல்லையென்றால், அதனை அப்படியே ஒரு மேஜையின் மீது அசையாமல் வைத்துவிடவும். அதன் திரை வெறுமையானவுடன், பிரதிவாதிபிடிம் 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.</p> | |
| 9. | <p>Do you have any questions with regard to fitbit usage?</p> <p>நடைமீட்டர் பயன்பாடு குறித்த வேறெதாவது கேள்விகள் உங்களிடம் இருக்கிறதா?</p> <p><i>F.O Clarify any doubts they have with regard to fitbit usage.</i></p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நடைமீட்டர் பயன்பாடு குறித்த வேறெதாவது சந்தேகங்கள் இருக்குமென்றால், அதை நிவர்த்தி செய்யவும்.</p> <p>Now I will explain to you what you are required to do during the next week.</p> <p>அடுத்த வாரத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை குறித்து நான் இப்போது உங்களுக்கு விளக்கி கூறுவேன்.</p> | |
| PRE-PROGRAM PERIOD நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலம்: | | |
| | <p>The next week, through the end of next <6 days from now>, will be the Pre-program Period of our Small Steps for Big Gains program. During this period we request you to do the following.</p> <p>அடுத்த வாரம், <இன்று முதல் வரும் 6 நாட்கள்> -க்கு பின்பு வரும் நாள் தான் “பெரிய இலபத்திற்கான சிறிய முயற்சி” நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலமாகும். பின்வரும் இந்த காரியங்களை செய்யும் படி நாங்கள் உங்களை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.</p> | Automatically display date = current date + 6 days |
| | <p>Please wear the fitbit at all times of the day.</p> <p>நாள் முழுவதும் நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொள்ளவும்.</p> <p>The fitbit only records the steps that you take while you are wearing it, so it is important that you wear it at all times so that the fitbit readings reflect how much you actually walk.</p> <p>இந்த நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொண்டு நடக்கும் தூரத்தை மட்டுமே இது கணக்கிடும், எனவே ஒரு நாளில் நீங்கள் சரியாக எவ்வளவு தூரம் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை பதிவு செய்வதற்கு இந்த நடை மீட்டரை எல்லா நேரத்திலும் அணிந்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>At the end of each day, we would like to know your fitbit readings for that day. After you are done with the major physical activities of the day, you will receive a call from us</p> <p>ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் அந்நாளுக்கான உங்களது நடை மீட்டரின் அளவீடுகளை நாங்கள் அறிய விரும்புகிறோம். நீங்கள் நாளின் அனைத்து முக்கியமான வேலைகளையும் முடித்த பின்னர் உங்களுக்கு <தொலைபேசி எண்> -ல் இருந்து அழைப்பு வரும்.</p> <p>It is an automatic system call that calls you every evening between 8:00 and 8:15pm. You will have to report the steps that you see on the fitbit screen at that point to this system. This system will then record your steps. We would have you reporting your steps in this system, because we find that most people find the daily reminders to use the fitbits regularly very useful. I will activate your phone number in IT system in a while and then you will receive a training call on your registered phone number. This training call will exactly be similar to the daily automated calls.</p> <p>In case you miss our daily automated call, you can call us back at our toll-free number – 1800-120-5300 for step reporting. Also, you can choose to change the timing of our calls anytime between 7 PM to 10 PM. After you enter your steps, please follow the prompts in the automatic system to change the timing. Enter your preferred time as 0730 if you want to receive call at 7:30 PM or 0900 if you want to receive call at 9 PM.</p> <p>இது ஒரு தானியங்கி தொலைபேசி அழைப்பு அமைப்பாகும் மற்றும் இது ஒவ்வொரு மாலை நேரத்திலும் 8:00 PM முதல் 8.15 PM மணிக்குள் உங்களை அழைக்கும். இந்த அழைப்பில் நடைமீட்டரின் திரையில் காண்பிக்கப்படும் எண்ணிக்கையை நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டும். இந்த அமைப்பு உங்களது நடை தூரத்தின் கணக்கை பதிவு செய்து கொள்ளும். நீங்கள் இந்த அமைப்பில் உங்களது நடை தூரத்தை பதிவு செய்யும் படி நாங்கள் ஏற்பாடு செய்ததற்கான காரணம் என்னவெனில், அநேக மக்கள் இப்படி ஒரு தினசரி நினைவூட்டலை மிகவும் பயனுள்ளதாக கருதுவதாக நாங்கள் கண்டறிந்துள்ளோம். ஐ.டி. அமைப்பில் நான் உங்களது போன் நம்பர் இப்போது ஆக்டிவேட் செய்வேன், அதன் பிறகு உங்களுடைய பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் எண்ணில் ஒரு பயிற்சி போன் கால் வரும். இந்த பயிற்சி போன் கால் உங்களுக்கு தினசரி வரும் கணினி அழைப்பை போன்றே இருக்கும்.</p> <p>ஒருவேளை நீங்கள் உங்களது தினசரி கணினி அழைப்புகளை தவறவிட்டுவிட்டால், எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1800-120-5300 -வை தொடர்பு கொண்டு உங்களது நடை அடிகளை எங்களிடம் தெரிவிக்கலாம். இந்த தினசரி கணினி அழைப்பு வரும் நேரத்தை இரவு 7 மணி முதல் 10 மணிக்குள் உங்களுக்கு விருப்பமான எந்தவொரு நேரத்திற்கும் நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளலாம். உங்களது நடை அடிகளை நீங்கள் பதிவு செய்த பிறகு, இந்த கணினி அழைப்பில் கேட்கப்படும் நேர மாற்ற குறிப்புகளை நீங்கள் பின்பற்றி உங்களது நேரத்தை மாற்றிக்கொள்ளவும். ஒருவேளை உங்களுக்கு இரவு 7:30 மணிக்கு போன் கால் வர வேண்டும் என்றால் உங்களது விருப்ப நேரத்தை 0730 என்று உள்ளிடவும் அல்லது இரவு 9 மணிக்கு வர வேண்டும் என்றால் 0900 என்று உள்ளிடவும்.</p> | |
| | <p>You are required to report your steps daily for a period of 1 week.</p> <p>ஒரு வாரத்திற்கு நீங்கள் தினசரி நடக்கும் தூரத்தை எங்களிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்</p> | |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>We want to encourage you to wear your fitbit and report your steps. So, at the end of this week, you will be eligible for a Reporting Reward of <50 INR cash> if you wear your fitbit and accurately report your total steps to the phone system every single day. We will check your reports for accuracy before payment.</p> <p>நீங்கள் உங்களது நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொண்டு தினசரி நடக்கும் தூரத்தின் கணக்கை எங்களிடம் தெரிவிக்கும் படி உங்களை கேட்டுக் கொள்கிறோம். எனவே, தினசரி நீங்கள் நடைமீட்டரை அணிந்துக் கொண்டு நடக்கும் தூரத்தை அன்றன்றைக்கு தானியங்கி தொலைபேசி அழைப்பில் தெரிவித்தால் அந்த வாரத்தின் முடிவில் விவர அறிவிப்பு பரிசுத் தொகையான ரூபாய் 50/- பெற தகுதிபெறுவீர்கள். தொகையை செலுத்துவதற்கு முன்பாக உங்களது பதிவுகள் சரியாக இருக்கிறதா என்பதை நாங்கள் சரிபார்ப்போம்.</p> <p>Please remember to wear the fitbit at all times. While wearing the fitbit, we encourage you to engage in your normal day to day activities so that you can get an accurate measure of how much you typically walk.</p> <p>நீங்கள் அனைத்து நேரத்திலும் நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொள்வதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும். இந்த நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொண்டு உங்களது தினசரி வேலைகளை செய்ய நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம், அதனால் நீங்கள் சாதாரணமாக நாளொன்றுக்கு எவ்வளவு தூரம் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை துல்லியமாக அறிய முடியும்.</p> <p>Since we know unexpected things sometimes arise that could make it hard for you to wear the fitbit on all the days, we would also give you the reward if you missed reporting for few days during the week – but unfortunately we couldn't give it to you if you miss reporting for most of the days in the week.</p> <p>சில சமயம் உங்களது நடை மீட்டரை அணிந்துக் கொள்ளவதில் சிரமம் ஏற்படும் என்பதை நாங்கள் அறிந்துள்ளோம், எனவே வாரத்தில் ஒரு நாளில் நீங்கள் உங்களது நடை தூரத்தை அறிவிக்க தவறினாலும் உங்களுக்கு பரிசுத் தொகை கிடைக்கும், ஆனாலும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நாளில் நீங்கள் உங்களது நடை தூரத்தை அறிவிக்க தவறும்பட்சத்தில் உங்களுக்கு பரிசுத் தொகையை எங்களால் கொடுக்க முடியாது.</p> | |
| | <p>In case you have missed the automatic call, or you have other questions to ask us, you can use this number <1800-120-5300 to talk to our team. This is a toll-free helpline number. That is you will not be charged for any calls you make on this number. You can call this number to reach one of us. We can clarify any doubts that you may have while using the fitbit.</p> <p>ஒருவேளை நீங்கள் தானியங்கி தொலைபேசி அழைப்பை ஏற்க தவறிவிட்டால், அல்லது எங்களிடம் வேறெதாவது கேள்வி கேட்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் <தொலைபேசி எண்> இந்த எண்ணில் எங்களது குழுவை தொடர்பு கொள்ளலாம். இது ஒரு கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்ணாகும். அதாவது, இந்த எண்ணை நீங்கள் அழைத்தால் உங்களுக்கு எந்தவித போன் கட்டணமும் வராது. இந்த</p> | |
| | <p>Please note that this week is just the pre-program period of the Small Steps for Big Gains program. At our next visit which will happen in roughly 1 week, you will be enrolled in an actual program that has been decided by lottery.</p> <p>இந்த வாரம் “பெரிய இலாபத்திற்கான சிறிய முயற்சி” நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலம் என்பதை கவனிக்கவும். அடுத்த ஒரு வாரத்தில் நாங்கள் உங்களை மீண்டும் வந்து சந்திப்போம், அப்போது வாஸ்தவமான திட்டத்தில் நாங்கள் உங்களை குலுக்கல் முறையில்</p> | |
| 1. | <div> <div>Do you have any questions regarding the pre-program period?</div> <div>நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலத்தை குறித்து உங்களிடம் ஏதாவது கேள்விகள் இருக்கிறதா?</div> </div> <div> <div>1. Yes ஆம்</div> <div>2. No இல்லை</div> </div> | <p>IF NO >> Pop up: “F.O: Please clarify any questions that the respondent raises.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி கேட்கும் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடை</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------|
| | | | அளிக்கவும். |
| Now I have a few questions for you before I can activate this automatic call system. இந்த தானியங்கி தொலைபேசி அமைப்பை செயல்படுத்துவதற்கு முன்பாக நான் உங்களிடம் சில கேள்விகளை கேட்கவிருக்கிறேன். | | | |
| 4.1 | <p>As we mentioned earlier, the automatic call system can call you at any time that suits you. Please note that you should have completed all your physical activities for the day. Do you wish to receive calls at Standard time or at your preferred time?</p> <p>உங்களுக்கு வசதியான எந்த நேரத்திலும் இந்த தானியங்கி தொலைபேசி அமைப்பு உங்களை அழைக்கும். அந்த சமயத்தில் உங்களது அனைத்து வேலைகளையும் நீங்கள் முடித்திருக்க வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும். இந்த அமைப்பு உங்களை தினசரி அழைப்பதற்கு ஏற்ற ஒரு நேரத்தை எங்களிடம் தெரிவிக்கவும்.</p> | <p>1. Standard Time திட்ட நேரம்</p> <p>2. Any other time மற்ற இதர நேரம்</p> | IF Standard Time >> 4.2 |
| 4.1a | <p>Please give us a suitable time between 7 and 10 pm that the system can call you every day.</p> <p>எங்களது ஐ.டி. அமைப்பிலிருந்து தினசரி உங்களுக்கு போன் கால் வருவதற்கு இரவு 7 மற்றும் 10 மணிக்குள் ஒரு பொருத்தமான நேரத்தை எங்களிடம் தெரிவிக்கவும்.</p> | <p>FO: Record Time</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நேரத்தை பதிவு செய்யவும் --:-- PM</p> | |
| | <p>Great! The system will call you at <Answer to 4.1a> everyday so that you can report your steps</p> <p>நல்லது! <4.1a க்கான பதில்> -க்கு எங்களது ஐ.டி. அமைப்பிலிருந்து உங்களுக்கு தினசரி போன் கால் வரும், அந்த போன் காலில் நீங்கள் உங்களது நடை அடிகளை எங்களிடம் தெரிவிக்கலாம்.</p> | | |
| | <p>Great, we'll call you on the your prepaid SIM with service provider <Answer to 5.1></p> <p>நல்லது, <5.3 லிருந்து பதிவை தன்னிச்சையாக நிரப்பவும்> சர்வீஸுடன் கூடிய உங்களது ப்ரீப்பெய்டு போன் நம்பரில் நாங்கள் உங்களை தொடர்பு கொள்வோம்</p> | | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 4.3 | <p>The phone number we will call is: < _ _ _ _ _ _ _ _ _ ></p> <p>நாங்கள் உங்களை தொடர்புக்கொள்ளப்போகும் போன் நம்பர்: < _ _ _ _ _ _ _ _ _ ></p> | | Only Numeric pad allowed Autofill: answer to 2.15 if 2.15 not blank, OR answer to 2.15 if 2.15 != -999 or cell number from 1.11 |
| 4.3a | <p>Since, we have your old number in our records; training call would be made to my cell phone number. You can attend the call on my cell phone today. However, your number shall be updated in our system tonight and from tomorrow onwards, you will get daily automated calls on your new updated number.</p> <p>உங்களது பழைய மொபைல் நம்பர் எங்களது பதிவுகளில் இருக்கும் காரணத்தால், பயிற்சி போன் கால் எனது மொபைல் நம்பருக்கு வரும். இன்று நீங்கள் எனது மொபைல் நம்பரில் போன் காலை பேசலாம். இருப்பினும், இன்று இரவு உங்களது போன் நம்பர் எங்களது ஐ.டி. அமைப்பில் புதுப்பிக்கப்படும், மற்றும் உங்களது புதுப்பிக்கப்பட்ட புது போன் நம்பரில் நாளை முதல் உங்களுக்கு கணினி தொலைபேசி அழைப்புகள் வரும்.</p> | | ASK IF 2.15 asked Programming Note: If 2.13 == 1 AND 2.14 == 2 |
| 4.4 | <p>There is no fixed number from which the automatic calls would come. However, whichever number they come from will always start with either 0120 or 011 or 022.</p> <p>இந்த தானியங்கி தொலைபேசி அழைப்பு ஒரு நிரந்தர எண்ணில் இருந்து வராது. இருப்பினும், வரும் அனைத்து அழைப்புகளும் 0120 அல்லது 011 அல்லது 022 என்கிற எண்ணில் தான் தொடங்கும்.</p> | | |
| 4.5 | <p>As a part of our programme, we will also send text messages to some of our respondents occasionally to their registered phone number. These text messages will contain useful advice on lifestyle modifications to prevent or put a check on diabetes. These SMSs can either be in English or Tamil.</p> <p>Do you have any preference for SMS language?</p> <p>எங்கள் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, எங்களது சில பிரதிவாதிகளின் போன் நம்பருக்கு நாங்கள் அவ்வப்போது குறுஞ்செய்திகளை அனுப்புவோம். நீரிழிவு நோயை தடுக்கவும் அல்லது கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும் தேவையான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை இந்த குறுஞ்செய்திகள் கொண்டிருக்கும். இந்த குறுஞ்செய்திகள் ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ இருக்கும்.</p> | <p>1. Respondent wants to receive SMS in English குறுஞ்செய்தி ஆங்கிலத்தில் இருக்க வேண்டுமென பிரதிவாதி விரும்புகிறார்.</p> <p>2. Respondent wants to receive SMS in Tamil குறுஞ்செய்தி தமிழில் இருக்க வேண்டுமென பிரதிவாதி விரும்புகிறார்</p> | IF Respondent wants to receive SMS in English >> 4.10 |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 4.6 | <p>Since, some phones do not support Tamil text SMSs, I would like to send a test message to your cell phone number available in our records to confirm whether your phone supports tamil SMSs or not.</p> <p>சில போன்களில் தமிழ் குறுஞ்செய்திகள் ஆதரிக்கப்படாத காரணத்தால், உங்கள் போன் தமிழ் குறுஞ்செய்திகளை ஆதரிக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்வதற்கு உங்கள் செல் போனிற்கு நான் எங்களது பதிவுகளிலிருந்து ஒரு குறுஞ்செய்தியை அனுப்ப விரும்புகிறேன்.</p> <p>FO: Please send the SMS to their registered phone number <XXX></p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: <XXX> என்ற பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பருக்கு ஒரு குறுஞ்செய்தியை அனுப்பவும்.</p> | <p>ASK IF 4.5 == 2</p> <p><XXX> is: Answer to 2.16 if 2.16!= -999, OR answer to 2.13 if 2.16 == -999 and 2.13!= -999 OR Answer to 1.11 if if 2.13== -999 and 2.16 == -999</p> | |
| 4.7 | <p>Was the SMS sent successfully? குறுஞ்செய்தி வெற்றிகரமாக அனுப்பப்பட்டதா?</p> | <p>1. YES ஆம் 2. NO, Respondent's registered cell phone number not available இல்லை, பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட போன் நம்பர் கிடைக்கப்பெறவில்லை 3. No, FO has low balance on phone இல்லை, பகுதி அமைப்பாளரின் போனில் பேலன்ஸ் குறைவாக இருக்கிறது 4. Any Other, Specify on /மற்றவை, குறிப்பிடவும்</p> | <p>IF YES >> 4.9</p> <p>If NO, Respondent's registered cell phone number not available >> Next section If No, FO has low balance on phone >> Display Text: Call supervisor immediately to recharge your phone number If Any Other, Specify >> Next Section</p> |
| 4.8 | <p>Was the SMS sent successfully now? இப்போது குறுஞ்செய்தி வெற்றிகரமாக அனுப்பப்பட்டதா?</p> | <p>1. YES ஆம் 2. NO, Record Reason _____ இல்லை, காரணத்தை பதிவு செய்யவும் _____</p> | <p>ASK IF 4.7 == 3 IF NO, Record Reason >> 4.10</p> |
| 4.9 | <p>Does the respondent's phone support tamil text? பிரதிவாதியின் போன் தமிழ் எழுத்துக்களை ஆதரிக்கிறதா?</p> | <p>1. YES ஆம் 2. NO இல்லை</p> | |
| 4.10 | <p>Since your phone does not support Tamil. Would you prefer to have messages in English script or Tamil messages in English script? உங்களது தொலைபேசி தமிழ் எழுத்துக்களை ஏற்க வில்லை. அதனால் குறுஞ்செய்திகளை ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலுள்ள செய்தியை ஆங்கில எழுத்துகளிலோ பெற விரும்புகிறீர்களா?</p> | <p>1. Respondent wants to receive messages in English 2. Respondent wants to receive Tamil messages in English script (Thanglish) 1. பிரதிவாதி குறுஞ்செய்திகளை ஆங்கிலத்தில் பெற விரும்புகிறார். 2. பிரதிவாதி தமிழ் குறுஞ்செய்தியை ஆங்கில எழுத்துகளில் (தங்க்லீஷ்) பெற விரும்புகிறார்</p> | <p>ASK If 4.9 == 2</p> |

| | | |
|---|--|--|
| 7 | FITBIT HANDOVER SECTION ஃபிட்பிட் ஒப்படைப்பு பிரிவு: | |
| | <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</p> | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| | கண்காணிப்பு அட்டையிலும் கூட இந்த எண்ணை பதிவு செய்யவும். | | |
| 7.1 | Fitbit ID நடைமீட்டர் அடையாள எண்: _____ | | |
| 7.2 | Fitbit ID double enter நடைமீட்டர் அடையாள எண்ணை மீண்டும் பதிவு செய்யவும்: _____ F.O: Record Fitbit ID of the fitbit that is to be given to the respondent. பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதிக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டிய நடைமீட்டரின் அடையாள எண்ணை பதிவு செய்யவும். | | IF 7.1! = 7.2 >> Pop-up: "Fitbit IDs do not match. Please reenter." |
| 7.2A | Is Fitbit ID on fitbit same as fitbit ID written at the top of the tracking sheet? ஃபிட்பிடில் இருக்கும் அடையாள எண்ணும் கண்காணிப்பு ஷீட்டில் இருக்கும் அடையாள எண்ணும் ஒத்துப்போகிறதா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Display Text: FO, record "Yes" on track sheet for "Does fitbit ID match ID written at top of tracksheet" IF No >> Display Text: -FO, record "No" on track sheet for "Does fitbit ID match ID written at top of tracksheet?" and then record actual fitbit ID and call the office |
| 7.2B | Phase-in Period Start Date ஃபேஸ்-இன் கால தொடக்க தேதி | < Today's Date > + 1 <இன்றைய தேதி> + 1 | |
| 7.3 | This will be your fitbit for the following 1 week of this program. The helpline number is also given here. இந்த நிகழ்ச்சியின் அடுத்த ஒரு வார காலத்திற்கு இந்த நடைமீட்டர் உங்களிடம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். உதவிக்கான தொலைபேசி எண்ணும் இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. | | |
| 7.4 | Please note that this fitbit is being loaned to you for only a period of one week starting from today, until <date seven days from today>. After this date, someone from our team will come back to you and offer the actual 3-month program, which may or may not also include the fitbit. இந்த நடைமீட்டர் இன்று முதல் அடுத்த ஏழு நாட்களுக்கு <இன்று முதல் அடுத்த ஏழு நாட்கள்> உங்களிடம் கடனாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது என்பதை கவனிக்கவும். இந்த நாளுக்கு பின்பு எங்களது குழுவினருந்து ஒரு நபர் உங்களிடம் வந்து நடைமீட்டருடன் கூடிய அல்லது நடைமீட்டர் அல்லாத வாஸ்தவமான 3 மாத கால நிகழ்ச்சியில் உங்களை சேர்த்துக் கொள்வார். | | |
| 7.5 | Please take care not to damage the fitbit while it is in your possession. நடைமீட்டர் உங்கள் வசம் இருக்கும் போத அதற்கு சேதம் ஏற்படாமல் பார்த்து கொள்ளவும். | | |
| 7.6 | Please do not share the fitbit with any other person for the duration of the study. The fitbit is for your use alone. இந்த ஆய்வு முடியும் வரை உங்களது நடைமீட்டரை யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். இந்த நடைமீட்டர் உங்களது தனிப்பட்ட உபயோகத்திற்காக மட்டுமே. | | |
| 7.7 | FO: Please handover the Program Handout பகுதி அமைப்பாளர்: திட்டம் குறித்த துண்டு பிரசுரத்தை கொடுக்கவும் Say: This handout has all the information about the program and pre-program period. It also has our helpline number through which you can reach to us in case of any doubt or clarifications. Please keep it handy with you all the time. It also has all the relevant information on how to use fitbit and IT system. Please refer to this document | | |

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| | <p>if anything is unclear or ofcourse, call us directly.</p> <p>அவரிடம் கூறவும்: இந்த திட்டம் மற்றும் திட்டத்திற்கு முந்தைய காலம் பற்றிய அனைத்து தகவலும் இந்த பிரசுரத்தில் இருக்கிறது. நீங்கள் எங்களை எந்த நேரத்திலும் தொடர்பு கொண்டு உங்களது சந்தேகங்களை நிவிர்த்தி செய்வதற்கு உதவியாக இந்த பிரசுரத்தில் எங்களது உதவிமைய எண்ணும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த பிரசுரத்தை உங்களுடன் எப்போதும் வைத்திருக்கவும்.</p> | | |
| 5.0 | <p>Thank you! Now we are ready to set up the system and activate your program.</p> <p>நன்றி! நாங்கள் தற்போது இந்த அமைப்பை தயார் செய்து நிகழ்ச்சியை தொடங்க தயாராக இருக்கிறோம்.</p> | | |
| 5 | <p>ACTIVATE IT SYSTEM SECTION ஐடி அமைப்பை செயல்படுத்துவதற்கான பிரிவு:</p> <p>FO: Go to the "IT System Manual" of the BL Handout. Read step by step explaining how respondents should enter steps in the IT System.</p> <p>b) Stress the importance of waiting to hear the system reading their entered steps back and then confirm</p> <p>F.O: Call in _____1800-120-5303_____ from respondent's registered number. Use your phone only if respondent's registered phone number is not available.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரிலிருந்து 1800-120-5303 என்ற தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும். பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பர் இல்லாத பட்சத்தில் மாத்திரமே உங்களது மொபைலை பயன்படுத்தவும்.</p> | | Insert this script with an empty variable for phone number to be entered later |
| 5.1 | <p>FO: From which number did you call the IT system?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: எந்த எண்ணிலிருந்து நீங்கள் ஐ.டி. அமைப்பை தொடர்பு கொண்டீர்கள்?</p> | <p>1. Respondent's registered number பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பர்</p> <p>2. Your phone number உங்களது மொபைல் நம்பர்</p> | |
| Script 5.1a | <p>When the IT System intimates you to enter the code for the phase you would like to activate press 111. After the system asks for confirming number, press 1.</p> <p>நீங்கள் ஆக்டிவேட் செய்ய விரும்பும் கட்டத்திற்கான குறியீட்டு எண்ணை உள்ளிடும்படி ஐ.டி. அமைப்பு உங்களிடம் குறிப்பிடும் போது எண் 111 -யை அழுத்தவும். அந்த எண்ணை உறுதி செய்யும்படி ஐ.டி. அமைப்பு உங்களிடம் கேட்கும் போது எண் 1 -யை அழுத்தவும்.</p> | | ASK IF 5.1 == 1 |
| Script 5.1b | <p>When the IT System intimates you to enter the code for the phase you would like to activate press 111. After the system asks for confirming number, press 2 and enter the respondent's old registered number <XXX>.</p> <p>நீங்கள் ஆக்டிவேட் செய்ய விரும்பும் கட்டத்திற்கான குறியீட்டு எண்ணை உள்ளிடும்படி ஐ.டி. அமைப்பு உங்களிடம் குறிப்பிடும் போது எண் 111 -யை அழுத்தவும். அந்த எண்ணை உறுதி செய்யும்படி ஐ.டி. அமைப்பு உங்களை கேட்கும் போது எண் 2 -யை அழுத்தி பிரதிவாதியின் பழைய பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரை உள்ளிடவும்.</p> | | ASK IF 5.1 == 2 <XXX> Prefilled from 1.11 |

| | | |
|------|---|---|
| 5.2a | <p>Now, the system shall prompt you to change time. Press 2 as respondent wants to receive calls at standard time only.</p> <p>இப்போது, ஐ.டி. அமைப்பு உங்களது நேரத்தை மாற்றும்படி கேட்கும். பிரதிவாதி அதே நேரத்தில் தான் போன் கால் வர விரும்புகிறார், ஆதலால் எண் 2 -யை அழுத்தவும்.</p> | ASK IF 4.1==1 |
| 5.2b | <p>Now, the system shall prompt you to change time. Press 1 as respondent wants to receive calls at their preferred time.</p> <p>இப்போது, ஐ.டி. அமைப்பு உங்களது நேரத்தை மாற்றியமைக்கும்படி குறிப்பிடும். பிரதிவாதி தனக்கு போன் கால் வரும் நேரத்தை மாற்றியமைக்க விரும்புவதால் எண் 1 -யை அழுத்தவும்.</p> <p>FO if respondent chooses to receive call at 7:30 PM, enter 0730. If they want to receive the call at 9 PM, enter 0900. The system will confirm again the new updated time. In case the new updated timing is incorrect, please press 1 and enter new timings again.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி இரவு 7:30 மணிக்கு போன் கால் வர விரும்புவார் என்றால், 0730 என உள்ளிடவும். ஒருவேளை அவர் இரவு 9 மணிக்கு போன் கால் வர விரும்புவார் என்றால், 0900 என உள்ளிடவும். புதுபிக்கப்பட்டுள்ள நேரத்தை ஐ.டி. அமைப்பு மீண்டும் ஒருமுறை உறுதி செய்யும். ஒருவேளை புதுபிக்கப்பட்டுள்ள நேரம் தவறாக இருக்குமென்றால், தயவாக எண் 1 -யை அழுத்தி மீண்டும் புதிய நேரத்தை உள்ளிடவும்.</p> | <p>ASK IF 4.1 == 2</p> <p>Respondent's Preferred Time is <Answer to 4.1a></p> |
| 5.3a | <p>Respondents will get an activation confirmation SMS followed by 2 training calls. During the first call, please put their phone on speaker and demonstrate how to enter steps ad change timing of the calls using the BL handout – IT System section. After 5 minutes, you will get another call. During this call, ask respondent to enter steps on their own without your assistance. Please wait for few mins for activation SMS & call</p> <p>பிரதிவாதிகளுக்கு ஆக்டிவேஷனை உறுதி செய்யும் குறுஞ்செய்தி அனுப்பப்படும், அதை தொடர்ந்து இரண்டு பயிற்சி போன் கால்கள் வரும். முதல் போன் காலின் போது, அவர்களது போனை அவுட்-ஸ்பீக்கர் மோடில் வைத்து நடை அடிகளை எப்படி உள்ளிடுவது மற்றும் போன் கால் வரும் நேரத்தை எப்படி மாற்றுவது என்பதை அவர்களுக்கு செயல்விளக்கம் செய்து காண்பிக்கவும். 5 நிமிடங்களுக்கு பிறகு, உங்களுக்கு மற்றுமொரு போன் கால் வரும். இந்த போன் காலின் போது, உங்களது உதவியின்றி பிரதிவாதியை தானாகவே நடை அடிகளை உள்ளிடும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். ஆக்டிவேஷன் குறுஞ்செய்தி மற்றும் போன் கால் -யை பெறுவற்கு சிறிது நேரம் காத்திருக்கவும்.</p> | ASK IF 5.1 == 1 |
| 5.3b | <p>FO:- You will get 2 training calls on your phone. However, the activation confirmation SMS shall be directed to the respondent's registered phone number. During the first call, please put your phone on speaker and demonstrate how to enter steps ad change timing of the calls using the BL handout – IT System section. After 5 minutes, you will get another call. During this call, hand over your phone to them and ask respondent to enter steps on their own without your assistance. Please wait for few mins for activation SMS & call</p> <p>உங்களது போன் நம்பருக்கு இரண்டு பயிற்சி கால்கள் வரும். இருப்பினும், ஆக்டிவேஷனை உறுதிப்படுத்தும் குறுஞ்செய்தி பிரதிவாதியின் பதிவு செய்யப்பட்ட போன் நம்பருக்குத்தான் வரும். முதல் போன் காலின் போது, உங்களது போனை அவுட்-ஸ்பீக்கர் மோடில் வைத்து நடை அடிகளை எப்படி உள்ளிடுவது மற்றும் போன் கால் வரும் நேரத்தை எப்படி மாற்றுவது என்பதை அவர்களுக்கு செயல்விளக்கம் செய்து காண்பிக்கவும். 5 நிமிடங்களுக்கு பிறகு, உங்களுக்கு மற்றுமொரு போன் கால் வரும். இந்த போன் காலின் போது, உங்களது போனை பிரதிவாதியிடம் கொடுத்து உங்களது</p> | ASK IF 5.1 == 2 |

| | | |
|--|---|--|
| | உதவியின்றி அவரை தானாகவே நடை அடிகளை உள்ளிடும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். ஆக்டிவேஷன் குறுஞ்செய்தி மற்றும் போன் கால் -யை பெறுவதற்கு சிறிது நேரம் காத்திருக்கவும். | |
|--|---|--|

| | | | |
|--|---|-----------------|---|
| 5.4 | FO: Is the IT system activation done for the respondent i.e. did the IVR system said "Thank you for activating" | 1) Yes 2) No | IF No >> Call Supervisor/PA/RA to troubleshoot (required condition = yes) |
| <p>Great! Your number has been activated. You will now get our daily automated calls for step reporting. Please reach out to us at our toll-free helpdesk number <1800-120-4300 if you need any clarifications regarding our program or usage of fitbit</p> <p>நல்லது! உங்களுடைய எண் ஆக்டிவேட் செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்போது நடை அடிகளை தெரிவிப்பதற்கான எங்களுடைய தினசரி கணினி அழைப்பு உங்களுக்கு வரும். எங்களது திட்டம் அல்லது நடை மீட்டர் பயன்பாடு குறித்த ஏதாவது சந்தேகத்தை நிவிர்த்தி செய்வதற்கு எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் <1800-120-4300> -வில் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும். >> பிரிவு 6 க்கு ஸ்கிப் செய்யவும்.</p> <p>FO say: To help you understand the IT system better, you will get training calls now. Explain to the respondents how to enter steps in the IT system using IT System handout. Stress the importance of waiting to hear the system reading their entered steps back and then confirm</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: இந்த ஐ.டி. அமைப்பை நீங்கள் இன்னும் தெளிவாக புரிந்துக்கொள்ள, இப்போது உங்களுக்கு பயிற்சி போன் கால் வரும். ஐ.டி. அமைப்பில் எப்படி நடை அடிகளை உள்ளீடு செய்ய வேண்டும் என்கிற வழிமுறையை ஐ.டி. அமைப்பு துண்டு பிரசுரத்தை பயன்படுத்தி பிரதிவாதிகளுக்கு விளக்கவும். அவர்கள் உள்ளீடு செய்த நடை அடிகளை கணினி மீண்டும் படித்துக்காண்பிக்கும் வரை காத்திருந்து அதை உறுதி செய்ய வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை பிரதிவாதிக்கு விளக்கக்கூறவும்.</p> <p>a) In the first training call, handover the phone to the respondent and ask him to enter the steps as displayed on the fitbit exactly and confirm இந்த முதல் பயிற்சி போன் காலின் போது, செல்போனை பிரதிவாதியிடம் கொடுத்து ஃபிட் பிட்டிலுள்ளபடி சரியான நடை அடிகளை பதிவுசெய்து உறுதிபடுத்தும்படி அவரைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.</p> <p>b) In the second training call, hand over the phone to the respondent and ask him to enter the wrong steps deliberately the first time. Then wait for the system to repeat the steps and then re-enter. Also mention that they can call our helpline number to update their steps. இரண்டாம் பயிற்சி போன் காலின் போது, செல்போனை பிரதிவாதியிடம் ஒப்படைத்து தவறான நடை அடிகளை உள்ளிடும் படி அவரைக் கேட்டுக்கொள்ளவும். பின்பு நீங்கள் உள்ளிட்ட நடை அடிகளை கணினி மீண்டும் படித்துக்காண்பிக்கும் வரை காத்திருந்து சரியான நடை அடிகளை இப்போது உள்ளிடவும். அவர்கள் தங்களது நடை அடிகளை புதுப்பிப்பதற்கு எப்போது வேண்டுமானாலும் நமது உதவிமைய எண்ணை தொடர்புக்கொள்ளலாம் என்பதை அவர்களுக்கு விளக்கவும்.</p> <p>The respondent should get the Step Report SMS as soon as he/she reports steps and disconnects the call. Stress the importance of checking Steps in the daily SMS. If they see any mismatch between the steps as displayed on the fitbit and the steps in the SMS, they should call us at our helpdesk number to update. Also, inform them that if they do not get SMS that would mean that no steps have been recorded in the system and ask them to call us back at our helpdesk line to report.</p> <p>பிரதிவாதி தன்னுடைய நடையடிகளை தெரிவித்துவிட்டு அழைப்பை துண்டித்தவுடன் அவருக்கு பதிவு செய்த நடையடிகள் குறுஞ்செய்தியாக வரும். தினசரி குறுஞ்செய்தியில் தெரிவித்த அடிகளை சரி பார்ப்பதின் முக்கியத்தை அவர்களுக்கு விளக்கவும். ஒரு வேளை ஃபிட் பிட்டில் காட்டும் அடிகளும் குறுஞ்செய்தியில் உள்ள அடிகளும் ஒன்றுபோல் இல்லை என்றால் அவர்கள் மீண்டும் உதவி மையத்தை அழைத்து நடையடிகளை புதுப்பிக்கவும்.மேலும்</p> | | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| அவர்களுக்கு ஒருவேளை குறுஞ்செய்தி வரவில்லை என்றால் அவர்களது நடையடிகள் பதிவாகவில்லை என்றும் உதவிமையத்தை அழைத்து அடிகளை பதிவு செய்யும் படி அவர்களிடம் விளக்கிக் கூறவும்... | | | |
| 5.5 | FO: Did respondent receive an activation SMS on his phone? பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியின் செல்போனுக்கு ஆக்டிவேஷன் குறுஞ்செய்தி வந்ததா? | 1) Yes, received the text on respondent's phone ஆம், பிரதிவாதியின் செல்போனுக்கு குறுஞ்செய்தி வந்தது 2) No, did not receive the text SMS இல்லை, குறுஞ்செய்தி வரவில்லை 3) Don't Know, respondent's phone is not available தெரியவில்லை, பிரதிவாதியின் செல்போன் இப்போது கையிலில்லை | |
| 5.6 | FO: Did you or respondent get the default 2 training calls either on your phone or respondent's phone? பகுதி அமைப்பாளர்: இயல்பாக வர வேண்டிய பயிற்சி போன் கால்கள், உங்களது போனுக்கோ அல்லது பிரதிவாதியின் போனுக்கோ வந்ததா? | 1) Yes, got both the training calls ஆம், இரண்டு பயிற்சி போன் கால்களும் வந்தது 2) No, got only one training call இல்லை, ஒரே ஒரு பயிற்சி போன் கால் மட்டுமே வந்தது. 3) No, did not receive any training call இல்லை, எந்தவொரு பயிற்சி போன் கால்களும் வரவில்லை | If no got only one training call Pop-up message: Wait for 5 more minutes. If you still don't get the second training call, then trigger the additional training calls by pressing 4 as the input code in the IT activation line – 1800-120-5303 If No, did not receive any training call Pop up message: Trigger the additional training calls by pressing 4 as the input code in the IT activation line – 1800-120-5303 |
| 5.7 | FO: Did you or respondent now get the additional training calls? பகுதி அமைப்பாளர்: உங்களுக்கோ அல்லது பிரதிவாதிக்கோ இப்போது கூடுதல் பயிற்சி போன் கால்கள் வருகிறதா? | 1) Yes 2) No | If no Pop-up message: Call Supervisor/PA/RA to troubleshoot ASK IF 5.6 == 2 or 3 |
| 5.8 | Did you get the training call now? இப்போது உங்களுக்கு பயிற்சி போன் கால் வருகிறதா? | 1. Yes 2. No | ASK IF 5.7 == 2 |
| 5.9 | Did the respondent understand how to enter steps in the IT System? ஐ.டி. அமைப்பில் நடை அடிகளை எப்படி உள்ளிடுவது என்பதை பிரதிவாதி புரிந்துக்கொண்டாரா? | 1. Yes 2. No >> Trigger additional training calls and re-explain the whole process | |
| 5.10 | FO: Do you think this respondent is capable of reporting steps by typing into the IVR system? பகுதி அமைப்பாளர்: IVR அமைப்பில் டைப் | 1. Yes, the respondent can use the IT system ஆம், பிரதிவாதியால் ஐ.டி. அமைப்பை பயன்படுத்த முடியும். 2. No, the respondent cannot use the IT system இல்லை, பிரதிவாதியால் ஐ.டி. அமைப்பை | |

| | | | |
|------|---|--|------------------|
| | செய்து நடை அடிகளை தெரிவிக்கும் திறன் பிரதிவாதிக்கு இருக்கிறது என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களா? | பயன்படுத்த முடியாது. | |
| 5.11 | Why? ஏன்? | 1. Can't hear the speaker இதில் சத்தத்தை கேட்க முடியவில்லை 2. Broken phone keypad போனின் கீபேட் உடைந்துள்ளது 3. Unable to use keypad கீபேடை உபயோகிக்க முடியவில்லை 4. Other, specify மற்றவை, குறிப்பிடவும் | ASK IF 5.10 == 2 |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 6 | CHECK UNDERSTANDING AND HANDOUT HANDOVER பிரதிவாதியின் புரிந்துணர்வை சோதித்தறிந்தபின் துண்டு பிரசுரத்தை ஒப்படைத்தல்: | | |
| | 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 week: இப்போது, நான் உங்களுக்கு அனைத்து காரியங்களையும் சரியாக விளக்கியுள்ளேன் என்பதை உறுதி செய்வதற்காக அடுத்த வாரத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் இருந்து நான் சில கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்க உள்ளேன்: | | |
| 6.1 | 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 → மீண்டும் ஒருமுறை பிரதிவாதிக்கு விளக்கவும் | |
| 6.2 | Would we like you to engage in your normal walking behavior while wearing the fitbit or to walk really differently? இந்த நடைமீட்டரை அணிந்துக்கொண்ட பின்பு நீங்கள் எப்போதும் போல நடக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோமா அல்லது முற்றிலும் ஒரு புது விதத்தில் நடக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமா? | Normal behavior எப்போதும் போல நடந்து செல்லுதல் Walk more or less than normal → re-explain வழக்கத்துக்கு மாறாக அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ நடந்து செல்லுதல் → மீண்டும் ஒருமுறை பிரதிவாதிக்கு விளக்கவும் | |
| 6.3 | To be eligible for the reporting bonus, what are the two activities you must engage in? விவர அறிவிப்பு பரிசுத் தொகையை பெறுவதற்கு எந்த இரண்டு | Wear the fitbit நடை மீட்டரை அணிந்து கொள்ளுதல் Report the steps when the system calls me தொலைபேசி அழைப்பு வரும் போது நடை மீட்டரில் உள்ள நடை அடிகளின் எண்ணிக்கை அறிவித்தல் | |

| | | | |
|-----|---|---|-----------------------------------|
| 6.6 | How large is the fitbit wearing and reporting bonus? பிடோமீட்டர் அணியும் பரிசுத் தொகை எவ்வளவு? | Rs. 50 50/- ரூபாய் Other answers -> Rexplain | These questions cannot be skipped |
|-----|---|---|-----------------------------------|

FO, say: Now, to continue with our surey, 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 a basic health screening, including a diabetes test and a blood pressure measurement. The diabetes test may be useful for you because you will 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 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, and whether you are at risk for hypertension (a disease of high blood pressure). அதேபோல, உங்களது தற்போதைய இரத்த அழுத்த அளவையும் மற்றும் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த ஆபத்து இருக்கிறதா என்பதையும் அறிந்து கொள்வதற்கு இரத்த அழுத்த பரிசோதனை உபயோகமாக இருக்கும். We will discuss the results of the tests at the end of the survey. இந்த பரிசோதனைகளுக்கான முடிவினை இந்த கருத்தாய்வின் முடிவில் நாங்கள் உங்களுக்கு தெரிவிப்போம். | | | |
| TE 6.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | |
| 6.1 | FO: Please measure the respondent's blood pressure and pulse using the pressure cuff and record. Please measure blood pressure on the left arm. பகுதி அமைப்பாளர்: பிரஷர் கஃப் -யை பயன்படுத்தி பிரதிவாதியின் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பை கண்டறிந்து இங்கு பதிவு செய்யவும். தயவாக இரத்த அழுத்தத்தை இடது கையில் சோதித்து பார்க்கவும் <i>Please ensure that the respondent is seated and comfortable, and has been resting for at least 5 minutes before initiating the test.</i> பிரதிவாதி மிகவும் சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்திருப்பதையும் மற்றும் பரிசோதனை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக 5 நிமிடங்கள் நன்கு ஓய்வில் இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும். | 1. Blood Pressure: mm Hg and pulse / இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நாடித்துடிப்பு -333. Skipped தவிர்க்கப்பட்டது -777. Refused மறுத்துவிட்டார் | If Skipped -> GO TO 6.8 If Refused-> GO TO 6.8 |
| 6.1a | Systolic Blood Pressure | mm Hg | IF 6.1=1 |

| | | | |
|------|--|---|---|
| | Diastolic Blood Pressure | _ _ mm Hg | IF 6.1=1 |
| 6.1b | Pulse: நாடித்துடிப்பு | _____ bpm | IF 6.1=1 |
| | Automated Emergency Care Check: தன்னிச்சையான அவசர கவனிப்பு சரிபார்ப்பு: <i>If (the first number of 6.1a>185 OR <85) OR (the second number of 6.1a>115 OR <55)</i> | 1. Yes / ஆம் 2. No இல்லை | If No -> Go to 6.8 |
| 6.2 | These numbers are unusual. Please measure again and reenter the BP numbers. இப்படி முடிவு கிடைக்கும் என்றால், இது இயல்புக்கு மாறானது, மீண்டும் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட்டு இங்கு பதிவு செய்யவும். | Blood Pressure: _ _ _ _ / _ _ _ mm Hg இரத்த அழுத்தம் | |
| | Automated Emergency Care Check 2: தன்னிச்சை அவசர கவனிப்பு சரிபார்ப்பு 2: <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> (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 | 1. Yes 2. No இல்லை | If No -> Go to 6.8 |
| 6.3 | Are you experiencing breathlessness, headache, or nausea? உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல், தலைவலி அல்லது குமட்டல் இருக்கிறதா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Go to 6.4 IF No >> Go to 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 | |
| 6.5 | Automated Emergency Care Check 3: தன்னிச்சை அவசர 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 | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | IF Yes >> Go to 6.6 IF No >> Go to 6.7 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | மற்றும் 6.1a வின் இரண்டாவது எண் > 130) என்றால் | | |
| 6.6 | <p>SHOW THE FOLLOWING MESSAGE:</p> <p>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?</p> <p>பின்வரும் செய்தியை காண்பிக்கவும்:</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை: உங்களது இரத்த அழுத்த அளவானது அபாயகரமான அளவிற்கு அதிகமாக இருக்கிறது, மற்றும் இயல்புக்கு மாறான தொடர் மூச்சுத்திணறல், தலைவலி, அல்லது குமட்டல் ஆகியவை உங்களது இருதயம் 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?</p> | <p>1. Yes</p> <p>2. No, I do not feel abnormal breathlessness, headache, or nausea</p> <p>1. ஆம்</p> <p>2. இல்லை, நான் அசாதாரண மூச்சுத்திணறல் அனுபவிக்கவில்லை</p> | <p>If Yes >>End Survey and Call 108</p> <p>If No, I do not feel abnormal breathlessness, headache, or nausea >> Go to 6.7</p> |
| 6.6.1 | <p>FO: Call 108</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: 108 –யை அழைக்கவும்.</p> | | |
| 6.7 | <p>FO, say:</p> <p>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?"</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை:</p> <p>உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு ஓரளவிற்கு அதிகரித்து காணப்பட்டாலும் எங்களது உபகரணங்கள் முற்றிலும் சரியாக இயங்கும் தன்மை அற்றதாகவும் இருக்கலாம். எனவே, நீங்கள் நலமாக உணரும் வரை இந்த ஆய்வை தொடர் நாங்கள் விரும்புகிறோம். இதை தொடர் உங்களுக்கு விருப்பமா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை.</p> | <p>If Yes >> Go to 6.8</p> <p>If No >> End survey>> (Go to Last Time Survey End Stamp - TE12.2)</p> |
| 6.8 | <p>Please weigh the respondent and record their weight</p> <p>பிரதிவாதியின் எடையை பார்த்து அதனை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p> Kg கிலோ</p> <p>-333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார்</p> <p>-777. Refused மறுத்துவிட்டார்</p> | <p>Restrictions:</p> <p>Min at 30 and max at 200</p> |
| 6.9 | <p>Please measure the respondent's height and record</p> <p>பிரதிவாதியின் உயரத்தை அளந்து அதனை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>_____ cm செ.மீ.</p> <p>-333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார்</p> <p>-777. Refused மறுத்துவிட்டார்</p> | <p>Restrictions:</p> <p>Max at 250 cms</p> |
| 6.10 | <p>Please measure the respondents' waist circumference and record.</p> <p><i>Specifically:</i></p> <p>Find the top of the hip bone and the bottom of the ribs.</p> <p>Place the tape measure midway between these points and wrap it around respondent's waist</p> | <p>_____ cm செ.மீ.</p> <p>-333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார்</p> <p>-777. Refused மறுத்துவிட்டார்</p> | <p>Restrictions:</p> <p>Max at 200</p> |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| | <p>(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. ஒருவேளை பிரதிவாதி அளவெடுப்பதற்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என்றால், அவராகவே அளவெடுத்துக் கொள்கிறாரா என்பதை அவரிடம் கேட்கவும். அவரது கால்சட்டையின் இடுப்பளவை இவ்விடம் பயன்படுத்தக்கூடாது.</p> | | |
| 6.11A | <p>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.</p> | | |
| 6.11 | <p>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.</p> | <p> mg/dL -333. Skipped தவிர்த்துவிட்டார் -777. Refused மறுத்துவிட்டார்</p> | |
| 6.12.1 | <p>FO: Please measure Hba1c. Are you ready to record the results? பகுதி அமைப்பாளர்: Hba1c ஐ அளவிடவும். அதன் முடிவை பதிவு செய்ய தயாரா?</p> | <p>1. Yes 2. No, Refused -333. No, Machine Malfunctioned</p> | |
| 6.12 | <p>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</i></p> | <p>_____ %</p> | <p>< If 6.12.1 == 1 or -333> Error message: If (6.12.1 == -</p> |

| | | |
|-------|--|---|
| | <p>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.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: HbA1c பரிசோதனையை மேற்கொண்டு அதன் முடிவுகளை இங்கு பதிவு செய்யவும். ஒருவேளை பரிசோதனை உபகரணம் வேலை செய்யவில்லை என்றால் எதுவும் இங்கு நிரப்ப வேண்டாம் மற்றும் மேற்பார்வையாளரை 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> | <p>333 and 6.12! = -333) or (6.12.1! = -333 and 6.12 == -333), display an error message: -</p> <p>“Mismatch between the questions 6.12.1 and 6.12. Please check”</p> <p>restrict values from 3 to 20</p> <p>Make it compulsory, i.e., cannot proceed past this question if question blank.</p> |
| 6.12a | <p>FO: Please select an appropriate reason for machine failure</p> <ol style="list-style-type: none"> Machine showed E4 error (Temperature error) Machine showed E2 error (Blood Sample error) Machine showed E1 error (Test panel error) Machine showed E3 error (Expired Test Kit) Machine showed E6 error Machine showed HbA1c value as 3 Others, specify | <p>This question appears only if 6.12.1 == -333 or 6.12 == 3</p> |
| 6.12A | <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</p> | <p><If 6.12.1 == 2></p> |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| | <p>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 சட்டிக்காட்டியாக இருப்பதைத் தவிர்த்து, எங்களது ஆய்வினில் ஒரு 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?</p> | | |
| 6.12B | <p>Has the respondent agreed to take these tests? இந்த பரிசோதனைகளை செய்துக்கொள்ள பிரதிவாதி ஒப்புக்கொண்டாரா?</p> | <p>a. YES / ஆம் b. NO/ இல்லை</p> | <p><If 6.12.1 == 2> YES >> Go to 6.11 NO >>> END SURVEY (GO to TE12.2)/</p> |
| 6.13 | <p>How long ago did you last eat or drink something other than water? கடைசியாக நீங்கள் உணவு (தண்ணீரைத் தவிர) சாப்பிட்டு எவ்வளவு நேரம் ஆகிறது?</p> | <p>Hours: Minutes: மணி நிமிடம்</p> | <p>< If 6.11 != Blank or -333 or -777></p> |
| 6.14 | <p>Have you experienced any of the following symptoms over the past week? கடந்த வாரத்தில் பின்வரும் இந்த அறிகுறிகள் ஏதாவது உங்களுக்கு தென்பட்டதா? FO: Enter all that apply பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.</p> | <p>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</p> | |
| 6.15 | <p>Have you ever experienced any of the following medical conditions? பின் வரும் மருத்துவ உபாதைகள் எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா? FO: Enter all that apply பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.</p> | <p>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</p> | |
| 6.16 | <p>Has your eyesight deteriorated at all in the past three months? கடந்த மூன்று மாதத்தில் உங்களது கண்பார்வை முற்றிலும் மங்கிவிட்டதா?</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | |
| 6.17 | How much did you spend last month on treatment | _____ INR ரூபாய் | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|
| | and medication for injury or illness, including consulting with the doctor? கடந்த மாதத்தில் காயம் அல்லது ஆரோக்கியமின்மை காரணமாக மருத்துவர் கட்டணம் உட்பட எவ்வளவு பணம் செலவு செய்தீர்கள்? | | | | | | |
| 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: b. கடந்த மாதத்தில் உடல் நிலை சரியில்லாத காரணத்தில் மருத்துவரை சந்திப்பது உட்பட எத்தனை நாட்கள் பணிக்கு செல்லாமல் இருந்தீர்கள்? | _____ Days நாட்கள் | Value should not exceed 31. | | | | |
| 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. | | | | | | | |
| How much of the time during the past month... கடந்த மாதத்தில் எவ்வளவு நேரம்... | | All the time அனைத்து நேரத்திலும் | Most of the time அதிகப்படியான நேரத்தில் | Some of the time எப்போதாவது | A little of the time வெகு குறைந்த நேரத்தில் | None of the time எப்போதுமே கிடையாது | |
| 6.21 | Did you have a lot of energy? (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?) நீங்கள் அதிக சக்தியுள்ளவராக உணர்ந்தீர்களா? (அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6.22 | Have you felt downhearted and blue? (Would you say all of the time, most of the time, some of the time, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | a little of the time, or none of the time) நீங்கள் மனமுடைந்து சோர்வாக உணர்ந்தீர்களா? (அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது) | | | | | | |
| 6.23 | 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.)? (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?) கடந்த மாதத்தில் எத்தனை முறை உங்களது சரீர பலவீனம் மற்றும் மன வருத்தம் ஆகியவற்றின் காரணமாக நண்பர்கள், உறவினர்களை சந்திப்பது உள்ளிட்ட உங்களது சமூக நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்பட்டது? (அனைத்து நேரத்திலும், அதிகப்படியான நேரத்தில், எப்போதாவது, வெகு குறைந்த நேரத்தில், எப்போதுமே கிடையாது) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6.24 | When was the last time you visited a doctor? கடைசியாக நீங்கள் எப்போது மருத்துவரை அணுகினீர்கள்? <i>FO: Please have the respondent estimate the best they can if they do not remember</i> பகுதி அமைப்பாளர் உரை: ஒருவேளை பிரதிவாதிக்கு ஞாபகம் இல்லையெனில், முடிந்த வரை அனுமானித்து கூற அவரை கேட்டுக்கொள்ளவும். | _____ days ago நாட்களுக்கு முன்பாக _____ weeks ago வாரங்களுக்கு முன்பாக _____ months ago மாதங்களுக்கு முன்பாக _____ years ago வருடங்களுக்கு முன்பாக | | | | | |
| <i>How true or false is each of the following statements for you?</i> பின்வரும் வாக்கியங்கள் எந்த அளவிற்கு உங்களுக்கு உண்மையாகவோ அல்லது பொய்யாகவோ இருக்கிறது? | | | | | | | |
| 6.25 | I seem to get sick a little easier than other people. (Would you say definitely true, mostly true, mostly false, or 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 | | | | | |
| 6.26 | Does any other person living with you in your household have diabetes? உங்களது வீட்டில் உங்களோடு வசித்து | 1. Yes ஆம் 2. No >> Skip next question இல்லை >> அடுத்த | | | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | வரும் வேறு யாருக்காவது நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா? | கேள்விக்கு செல்லவும் | |
| 6.27 | FO: Please enter the number of diabetics in each category. பகுதி அமைப்பாளர்: ஒவ்வொரு பிரிவிலும் உள்ள நீரிழிவு நோயாளியின் எண்ணிக்கையை குறிப்பிடவும். | 1. Spouse கணவன்/மனைவி 2. Parent பெற்றோர் 3. In-laws மாமனார்/மாமியார் 4. Siblings உடன் பிறந்தோர் 5. Children பிள்ளைகள் 6. Others மற்றவர் _____ -555. None யாருமில்லை | |
| 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

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

- Definition:** The amount of time taken to walk a distance of 4 meters
விளக்கம்: 4 மீட்டர்கள் தூரத்தை கடப்பதற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம்
- 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
- Equipment:** 1 measuring tape, stopwatch
சாதனம்: இன்ச் டேப் மற்றும் ஸ்டாப் வாட்ச் தலா ஒன்று.
- 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:

- 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:

- 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 நின்றிருக்கொண்டு 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 நின்றிருக்கொள்ளவும். 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) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் |
| 7.1 RESPONDENT CONSENT பிரதிவாதியின் ஒப்புதல் <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. It will take 5-10 minutes to finish this section and if you follow the instructions well then the survey will be over quickly. There are no risks of participating in this section of the study.</i> a. Do you have any questions for me? Verbal Consent: b. Do you agree to participate in this interview? <i>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</i> | | a. 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை b. 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை If answer to 7.1 is 2, go to 7.1.b. Currently it ends survey instead. Pop up message “F.O Please clarify any questions that the respondent asks” |

| | | | |
|-----|---|--|------------------------------|
| | <p>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? <u>வாய்மொழி ஒப்புதல்:</u></p> <p>b. இந்த நேர்காணலில் பங்குகொள்ள சம்மதிக்கின்றீர்களா?</p> | | |
| 7.2 | <p>Is the Respondent able to stand alone unassisted (without help from a cane?)</p> <p>உதவியின்றி பிரதிவாதியால் தனியாக நிற்க முடிகிறதா (ஊன்று கோல் அல்லது கைத்தடியின் உதவியின்றி)?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | IF No >> Next Section |
| 7.3 | <p>FO: Is the respondent able to walk alone unassisted (without help from a cane?)</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: உதவியின்றி பிரதிவாதியால் தனியாக நடக்க முடிகிறதா (ஊன்று கோல் அல்லது கைத்தடியின் உதவியின்றி)?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | IF No >> 7.6 |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 7.4 | <p>Trial 1 சோதனை 1:</p> <p>Interviewer: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec)</p> <p>பேட்டியாளர்: நேரத்தை விநாடிகளில் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்தில்)</p> | <p>Trial 1 சோதனை 1:</p> <p>□□□.□□sec விநாடிகள்</p> <p>-777. Refused/unable to perform மறுத்துவிட்டார்/செய்ய முடியவில்லை</p> <p>-666. Skipped because no room to perform at workplace பணியிடத்தில் செய்வதற்கு இடமில்லாத காரணத்தினால் இது விடப்பட்டது.</p> | |
| 7.5 | <p>Trial 2 சோதனை 2:</p> <p>Interviewer: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec)</p> <p>பேட்டியாளர்: நேரத்தை விநாடிகளில் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்தில்)</p> | <p>Trial 2 சோதனை 2:</p> <p>□□□.□□sec விநாடிகள்</p> <p>-777. Refused/unable to perform மறுத்துவிட்டார்/செய்ய முடியவில்லை</p> <p>-666. Skipped because no room to perform at workplace பணியிடத்தில் செய்வதற்கு இடமில்லாத காரணத்தினால் இது விடப்பட்டது.</p> | |

7.6 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.

III. Sit/Stand Test | நின்று/அமரும் சோதனை

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 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 ஸ்டீல் 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 சரீர 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 எழுந்திருக்க வேண்டும். இந்த சோதனை முற்றிலும் பாதுகாப்பானது, ஆனாலும் பிரதிவாதி ஒருவேளை சோர்வாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ உணர்ந்தால் அவர் (அவன்/அவள்) இந்த சோதனையில் பங்கு கொள்ள கூடாது. (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 பிளாட்டஃபார்மில் 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

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><u>Demonstration செயல்விளக்கம்:</u></p> <p>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.”</p> <p>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.</p> <p><u>Measurement அளவீடு:</u></p> <p>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 கேட்டுக்கொள்ளவும். பிரதிவாதியை எழுந்து நிற்க கேட்டுக்கொண்டவுடன் ஸ்டாப் வாட்சை ஆன் செய்துக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு முறை பிரதிவாதி எழுந்து நிற்கும் போதும் சத்தமாக (“ஒன்று”, “இரண்டு”, “மூன்று”, “நான்கு”, “ஐந்து”) என்று எண்ணவும். ஜந்தாவது 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 முழுவதும் முடிவு பெறாத சோதனை ஆகியவற்றை குறித்து பதிவு செய்துக்கொள்ளவும். ஸ்டாப் வாட்சை ரீசெட் செய்துக்கொள்ளவும்.</p> | | | |
| 7.7 | Interviewer: Did the respondent complete all five stands? பேட்டியாளர்: பிரதிவாதி ஐந்து முறையும் முழுமையாக எழுந்து நின்றாரா? | 1. Yes/ ஆம் >> 2. No, attempted but did not complete இல்லை, முயற்சித்தார் ஆனால் முடிக்கவில்லை ஆம் -777. Refused மறுத்துவிட்டார் | If No, attempted but did not complete Skip to 7.8 If -777. Refused >> Next Section |
| 7.8 | FO: How many stands did they complete? பகுதி அமைப்பாளர்: எத்தனை முறை எழுந்து நின்றார்? | _____ stands முறை நின்றது | |
| 7.9 | FO: Record time in seconds (to the nearest 0.01sec) NOTE: Measure from the time they began standing up to the time they stood up completely for the last time. பகுதி அமைப்பாளர்: நேரத்தை விநாடிகளின் பதிவு செய்யவும் (0.01 விநாடிகள் துல்லியத்துடன்) | □□□.□□sec விநாடிகள் | |

| | | | |
|---|---------------------------|----------|--|
| குறிப்பு: முதல் முறை எழுந்து நின்றது முதல் ஐந்தாவது முறை முழுவதும் எழுந்து நின்றது வரையிலான நேரத்தை அளவிடவும் | | | |
| TE 7.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | Hour: மணி நிமிடம் | Minutes: | |

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 | | | |
|--|---|---|---|
| TE8.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | Auto-fill |
| 8.1 | Have you gained or lost any weight in the past three months? கடந்த மூன்று மாதத்தில் உங்களது உடல் எடை கூடியதா அல்லது குறைந்ததா? | 1. Gained எடை கூடியது 2. Lost எடை குறைந்தது 3. No >> Skip next question இல்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும் -999. Don't Know >> Skip next question தெரியவில்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும் | |
| 8.2 | F.O: Respondent's current weight is <answer to 6.8> How much weight have you gained or lost? எவ்வளவு எடை குறைந்தது அல்லது கூடியது? | _____ kg கிலோ -999. Don't know தெரியவில்லை | Value should be less than their current weight. |
| 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 | Did you eat the following foods yesterday? பின்வரும் உணவுகளை நேற்று சாப்பிட்டீர்களா? FO: please fill in how many pieces of each type of food the respondent ate பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி பின்வரும் உணவுகளில் எத்தனை சாப்பிட்டார் என்பதை குறிப்பிடவும். | 1. Vada வடை _____ 2. Puff பஃப் _____ 3. Samosa சமோசா _____ 4. Poori/Bhatura பூரி/பட்டுரா _____ 5. Bhaji பஜ்ஜி _____ 6. Parotta பரோட்டா _____ 7. Bonda போன்டா _____ 8. Pakoda பக்கோடா _____ 9. Fried rice ப்ரைடு ரைஸ் _____ 10. Biryani பிரியாணி _____ 11. Chips சிப்ஸ் _____ packets 12. Chicken 65, paneer 65, etc. | |

| | | | |
|------|--|--|------------------------------|
| | | சிக்கன் 65, பன்னீர் 65 முதலியவை 13. Pizza பிட்சா _____ 14. Burgers பர்கர் _____ -333. None of the above இவற்றில் எதுவும் இல்லை | |
| 8.7 | How many servings of fruit did you have yesterday? நீங்கள் நேற்று எத்தனை பழங்கள் சாப்பிட்டீர்கள்? 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? குறிப்பு: ஒரு நடுத்தர அளவிலான மாம்பழம் அல்லது ஆரஞ்சு போன்ற பழமா? அல்லது ஒரு கப் துண்டுகளாக்கப்பட்ட பழங்கள்/பழ கிண்ணம் அல்லது ஒரு கப் திராட்சை,ஸ்டாபெரி,மாதுளை போன்ற பழங்களா? | _____ | |
| 8.8 | How many cups of tea or coffee with sugar did you drink yesterday? நேற்று எத்தனை கிளாஸ் டீ அல்லது காபியை சர்க்கரையுடன் குடித்தீர்கள்? | _____ cups கிளாஸ் | |
| 8.9 | How many spoonfuls of sugar did you put in each cup of tea or coffee? ஒவ்வொரு டீ அல்லது காபி கிளாஸில் எத்தனை ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டீர்கள்? | _____ spoonfuls ஸ்பூன் bought in store with sugar added சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டு கடையில் வாங்கியது | |
| 8.10 | How many sweets did you have yesterday? நேற்று எத்தனை துண்டு இனிப்புகளை சாப்பிட்டீர்கள்? | _____ pieces துண்டுகள் | Value should be less than 25 |
| 8.11 | Roughly how many kilos of the following do your family buy each week? <i>Please estimate if you don't know exactly</i> உங்கள் குடும்பத்தில் பின்வருவற்றை வாரத்திற்கு எத்தனை கிலோ வாங்குவார்கள்? ஒருவேளை உங்களுக்கு சரியாக தெரியவில்லை என்றால், தோராயமாக கூறவும். For tablet version: drop down answers for 0-1, 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, >5 kg/week | 1. Tomatoes தக்காளி _____ kg கிலோ 2. Onions வெங்காயம் _____ kg கிலோ 3. Other vegetables மற்ற காய்கறிகள் _____ kg கிலோ 4. Fruits பழங்கள் _____ kg கிலோ | |
| 8.12 | Do you try to avoid unhealthy foods such as sweets or fried food? ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளான இனிப்பு அல்லது ஃப்ரைடு ரைஸ் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதற்கு முயற்சி எடுத்துள்ளீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No >> skip next question இல்லை >> அடுத்த கேள்வியை தவிர்க்கவும் | |
| 8.13 | Many people, including myself, often resolve to avoid unhealthy foods and to eat well. However, many times they are unable to stick to that resolve, and find themselves eating the exact foods that they had earlier decided they wouldn't. In the past 24 hours, how many times have you found yourself in a similar situation? நான் உட்பட அநேகர் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை தவிர்த்து நல்லபடியாக உணவு உண்ண வேண்டுமென தீர்மானம் எடுக்கிறோம். இருப்பினும், அநேகம் முறை அவர்கள் எடுத்த தீர்மானத்தை காப்பாற்ற முடியாமல் வேண்டாம் என்று ஒதுக்கின உணவையே சாப்பிட்டு இருப்போம். கடந்த 24 மணி நேரத்தில் இதை போன்ற ஒரு சூழ்நிலையில் எத்தனை முறை நீங்கள் இருந்து இருக்கிறீர்கள்? | 1. never எப்போதுமே கிடையாது 2. once ஒரு முறை 3. twice இரண்டு முறை 4. three times மூன்று முறை 5. more than three times மூன்று முறைக்கும் மேல் | |

| | | | |
|------|---|--|--|
| 8.14 | <p>Yesterday, did you engage in any physical activity that was specifically for exercise (meaning exercise that was not part of your daily routine)?</p> <p>நேற்றைய தினத்தில் உடற்பயிற்சி போன்ற ஏதாவது செயலில் ஈடுபட்டீர்களா (உங்களது தினசரி வேலையல்லாத உடற்பயிற்சி)?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | |
| 8.15 | <p>How many days in the past week did you engage in physical activity specifically for exercise?</p> <p>கடந்த வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தீர்கள்?</p> | <p>_____ Days நாட்கள்</p> <p>-333. None எதுவும் இல்லை</p> | Set maximum limit at 7 |
| 8.16 | <p>Would you like to spend more of your free time on exercise than you currently do?</p> <p>நீங்கள் தற்போது மேற்கொண்டு வரும் உடற்பயிற்சிக்கான நேரத்தோடு கூட இன்னும் அதிகமான ஓய்வு நேரத்தை செலவிட விரும்புகிறீர்களா?</p> | <p>1. [] Yes ஆம்</p> <p>2. [] No இல்லை</p> | IF Yes >> Skip next question |
| 8.17 | <p>What keeps you from spending some of your free time on exercise?</p> <p>உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் உங்களை உடற்பயிற்சி செய்யவிடாமல் தடை செய்வது எது?</p> <p>FO: Enter all that apply</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.</p> | <p>1. No motivation எதுவும் இல்லை</p> <p>2. Too tired to exercise உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாத அளவிற்கு உடல் சோர்வு</p> <p>3. Too hot outside to exercise உடல் பயிற்சி செய்ய முடியாத அளவிற்கு வெளியே வெப்பமாக இருக்கிறது</p> <p>4. Too cold outside to exercise உடல் பயிற்சி செய்ய முடியாத அளவிற்கு வெளியே குளிராக இருக்கிறது</p> <p>5. Do not have any free time ஓய்வு நேரமே இல்லை</p> <p>இல்லை</p> <p>6. Health problems உடல் பிரச்சனைகள்</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்)</p> | |
| 8.19 | <p>8.19. How many MINUTES of physical activity, including activities that are part of your daily routine like walking to work or walking to the market, do you usually do in a day?</p> <p>FO: Please fill the answer in MINUTES.</p> <p>நாளொன்றில் எவ்வளவு நிமிடங்கள் உடல் செயல்பாடுகள், வேலைக்கு நடந்து செல்லுதல் அல்லது மார்கெட்டுக்கு நடந்து செல்லுதல் போன்ற உங்களது தினசரி வேலைகள் உட்பட, செய்வீர்கள்?</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: பதிலை நிமிடங்களாக பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>_____ minutes நிமிடங்கள்</p> | Vakue should be less than 7200 |
| 8.20 | <p>Would you like to increase the number of minutes of physical activity in your day?</p> <p>உங்களது தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கான நேரத்தை நீங்கள் அதிகரிக்க விரும்புகிறீர்களா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | |
| 8.22 | <p>For how many days last week had you made plans to exercise?</p> <p>கடைசி வாரத்தில் எத்தனை நாட்களில் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய</p> | <p>_____ days நாட்கள்</p> | Set limit at 7 including 7. Current version does not allow 7 |

| | திட்டமிட்டீர்கள்? | | to be entered |
|------|--|---|---------------|
| 8.23 | <p>Many people, including myself, are often unable to stick to their exercise plans. In the past week, how many times did you find yourself in a similar situation, i.e., exercising less than you had planned?</p> <p>நான் உட்பட அநேகர் தங்களது உடற்பயிற்சி திட்டத்தின் படி நடக்க முடிவதில்லை. கடந்த ஒரு வாரத்தில் இது போன்ற ஒரு சூழ்நிலையில் எத்தனை முறை நீங்கள் இருந்தீர்கள், அதாவது திட்டமிட்டதைவிட மிக குறைவான நேரமே உடற்பயிற்சி செய்தது?</p> | <p>a. never எப்போதுமே இல்லை b. one-two days last week கடைசி வாரத்தில் 1-2 நாட்கள் c. three-four days last week கடைசி வாரத்தில் 3-4 நாட்கள் d. five-seven days last week கடைசி வாரத்தில் 5-7 நாட்கள்</p> | |

| For the following questions, please indicate how true each statement is true for you personally. பின்வரும் கேள்விகளில் எத்தனை கேள்விகள் உங்களுக்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் உண்மையாக இருக்கிறது என்பதை குறிப்பிடவும். | | 1. Very false மிகவும் பொய் | 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் | 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல | 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை | 5. Very true மிகவும் உண்மை |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| 8.26 | <p>I think that physical activity is quite enjoyable (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) உடல் உழைக்க வேலை செய்வது மிகவும் சந்தோஷமாக தோன்றுகிறது (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.28 | <p>Physical activity helps me manage stress (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) உடல் உழைப்பு மன இறுக்கத்தை சமாளிக்க உதவுகிறது (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.29 | <p>Physical activity helps me stay fit (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) உடல் உழைப்பு ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?)</p> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| <p>Automated Condition Check: If diagnosed diabetic or hypertensive, ask next two questions தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவராக கண்டறியப்பட்டால் அடுத்த இரண்டு கேள்விகளையும் கேட்கவும்</p> | | | | | | |
| 8.31 | Physical activity helps me manage my diabetes or | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| | hypertension now (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) உடல் உழைப்பு தற்சமயம் எனக்கிருக்கம் நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சமாளிக்க உதவுகிறது (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | | | | | | |
| 8.32 | Physical activity would help me avoid complications from diabetes or hypertension and their complications in the future (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) உடல் உழைப்பு எதிர்காலத்தில் ஏற்படவிருக்கும் நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்த சிக்கலை தடுக்க உதவும் (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | 1 Go to 8.34 8.34 க்கு செல்லவும் | 2 Go to 8.34 8.34 க்கு செல்லவும் | 3 Go to 8.34 8.34 க்கு செல்லவும் | 4 Go to 8.34 8.34 க்கு செல்லவும் | 5 Go to 8.34 8.34 க்கு செல்லவும் | |
| 8.34 | 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? அநேகர் பாக்கு, சாராயம் அல்லது புகையிலை போன்றவற்றை உட்கொள்கிறார்கள். இது உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஆய்வு என்பதால், இவற்றை நீங்கள் உட்கொள்கிறீர்களா என்பதை நாங்கள் கேட்க விரும்புகிறோம்? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | | | | IF No >> Q. 8.41 | |
| 8.35 | Do you chew areca nut? உங்களுக்கு பாக்கு போடும் பழக்கம் இருக்கிறதா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | | | | IF No >> Skip next question | |
| 8.36 | On average, how many times do you chew areca nut? சராசரியாக, நீங்கள் எத்தனை முறை பாக்கு போடுவீர்கள்? | 1. monthly மாதம் 2. weekly வாரம் 3. daily தினமும் | ___ times முறை | | If selected monthly restrict number of times value to 200 If selected weekly, restrict number of times value to 60 If selected daily restrict number of times value to 15 | | |
| 8.37 | Do you drink alcohol? நீங்கள் சாராயம் குடிப்பீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | | | | IF No >> Skip next question | |
| 8.38 | On average, how many drinks do you have? சராசரியாக, எத்தனை முறை குடிப்பீர்கள்? FO: a drink is approximately 1 beer, or 50ml of spirit | 1. monthly மாதம் 2. weekly வாரம் 3. daily தினமும் | ___ times முறை | | If selected monthly, restrict number of times value to 200. If selected weekly, restrict number of times value to 60. If selected daily | | |

| | | | | |
|--|--|---|------------------|---|
| | | | | restrict number of times value to 15. |
| 8.39 | Do you ever smoke cigarettes or bidis? நீங்கள் எப்போதாவது பீடி அல்லது சிகரெட்டுகளை பிடித்துள்ளீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | | IF No >> Skip next question |
| 8.40 | On average, roughly how many cigarettes or bidis do you smoke? சராசரியாக, எத்தனை சிகரெட் அல்லது பீடிகளை நீங்கள் பிடிப்பீர்கள்? | 1. monthly மாதம் 2. weekly வாரம் 3. daily தினமும் | ___ times முறை | If selected monthly, restrict number of times value to 200. If selected weekly, restrict number of times value to 60. If selected daily restrict number of times value to 15. |
| 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 பயன்படுத்தவும்) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் | | |

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 | | |
| 9.1 | Are you currently taking any medications prescribed by a doctor? மருந்துவர் பரிந்துரை செய்த ஏதாவது மருந்துகளை தற்போது நீங்கள் உட்கொள்கிறீர்களா? | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | | IF No >> Skip section |
| 9.3 | 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 பரிந்துரைக்கப்பட்டபடியே உட்கொள்கிறேன் 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 | | If As often as prescribed>> Skip next question |
| 9.4 | Why don't you take them as often as prescribed? <i>FO: Enter all that apply.</i> ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி நீங்கள் மருந்துகளை சாப்பிடுவது இல்லை? பகுதி அமைப்பாளர்: பொருந்தக்கூடிய | 1. Forget மறந்துவிடுகிறேன் 2. Run out and don't refill prescription because too busy மாத்திரை தீர்ந்துவிட்டது மற்றும் அதை மீண்டும் சென்று வாங்க | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும் | <p>நேரமில்லை</p> <p>3. Don't like the side effects of the medications மருந்தின் பக்கவிலைவுகள் எனக்கு பிடிக்கவில்லை</p> <p>4. Think it's healthier to take fewer pills குறைவான மாத்திரைகளை உட்கொள்வதே ஆரோக்கியம் என கருதுகிறேன்</p> <p>-888. Other (specify) மற்றவை (குறிப்பிடவும்)</p> | |
| 9.5 | <p>FO: Does the respondent have his/her medicines with them?</p> <p>Ask respondent if they have prescription or not if they don't have medicines with them</p> | <p>1. Yes</p> <p>2. No</p> | |

| | 9.6.1. Medication name மருந்தின் பெயர் | 9.6.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப் பட்டுள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) | 9.6.3. Date first prescribed <i>Estimate if not known</i> முதல் பரிந்துரைக்கப் பட்ட தேதி. ஒருவேளை தெரியவில்லை என்றால் தோராயமாக கூறவும் MM:YYYY மாதம்:வருடம் | 9.6.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | 9.6.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | Notes |
|----|---|--|--|---|--|--|
| A. | Metformin (oral biguanides) மெட்பார்மின் (ஓரல் பிக்குவான்டிஸ்) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| B. | Glimepride (Sulphonylurea) கிளிம்ப்பரைட்(சல்போ நைல்யூரா) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| C. | Glibenclamide (Sulphonylurea) க்ளைபென்க்ளமைடு (சல்போநைல்யூரா) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| D. | Glipizide (Sulphonylurea) க்ளிப்பிசைடு (சல்போநைல்யூரா) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |

HYPERTENSION MEDICATIONS (உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மருந்துகள்):

FO: Fill the following section if the respondent has been diagnosed with diabetes or pre-diabetes.

Please look among the pill boxes for any of the four medications listed below and record the prescription as shown. For any that you do not see, specifically ask if the patient takes that medication to make sure they have not misplaced the pill box. Finally, ask if they take any other medications for diabetes.

Fill in other hypertension diabetes medications in the blank rows.

பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி நீரிழிவு நோய்/ முன் நீரிழிவு நோய் உள்ளவராக கண்டறியப்பட்டிருந்தால் கீழ்வரும் பகுதியை நிரப்பவும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பட்டியலில் இருக்கும் எவையேனும் 4 மருந்துகள் மாத்திரை பெட்டகத்தில் இருக்கிறதா என்பதை கண்டறிந்து கீழே

காட்டியுள்ளபடி பரிந்துரையை செய்யவும். அங்கே இல்லாமல் இருக்கும் மாத்திரைகள் வேறெங்கும் இடம் மாறி வைக்கப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்வதற்கு, நோயாளி அம்மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்கிறாரா என்பதை கேட்டறிந்துக்கொள்ளவும். இறுதியாக, அவர் நீரிழிவிற்கான மருந்து ஏதாவது எடுத்துக்கொள்கிறாரா என்பதை கேட்டறியவும். மற்றெதாவது உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு மருந்துகள் குறித்த விவரங்களை காலியாக உள்ள வரிசையில் நிரப்பவும்.

| | 9.7.1. Medication name மருந்தின் பெயர் | 9.7.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) | 9.7.3. Date first prescribed <i>Estimate if not known</i> முதல் பரிந்துரைக்கப் பட்ட தேதி. ஒருவேளை தெரியவில்லை என்றால் தோராயமாக கூறவும் MM:YYYY மாதம்:வருடம் | 9.7.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | 9.7.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | Notes |
|----|--|--|--|---|--|--|
| A. | Atenolol (beta blocker) அட்டநளோல் (பீட்டா ப்ளாக்கர்) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| B. | Amlodipine (calcium channel blocker) அம்லோடிப்பைன் (கேல்சியம் சேனல் ப்ளாக்கர்) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| C. | Atorvastatin (HMG-CoA reductase inhibitor) அட்டோர்வஸ்டாட்டி ன் (HMG-CoA ரிடக்டேஸ்) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| D. | Enalapril (Sulphonylurea) எனலாப்ரில் (சல்போநைல் யூரியா) | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| E. | Isosorbidedinitrate ஐசோஸ்ஆர்பைட் டினிட்ரேட் | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |

M6. OTHER MEDICATIONS (இதர மருந்துகள்):

FO: Fill the following section if the respondent is taking any other medications not listed above.

Please look among the pill and record the prescription as shown for any medications not recorded above.

பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதி மேலே குறிப்பிடப்பட்ட மருந்துகளை அல்லாமல் வேறேதாவது மருந்தினை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் இந்த பகுதியை நிரப்பவும்.

மேலே குறிப்பிடப்படாமல் இருக்கும் மாத்திரைகளின் பெயரினை கண்டறிந்து அவற்றை இங்கு பதிவு செய்யவும்.

| | 9.8.1. Medication name மருந்தின் பெயர் | 9.8.2. Prescribed? (Y/N) பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளதா? (ஆம்/இல்லை) | 9.8.3. Date first prescribed <i>Estimate if not known</i> முதல் பரிந்துரைக்கப் பட்ட தேதி. ஒருவேளை தெரியவில்லை என்றால் தோராயமாக கூறவும் MM:YYYY மாதம்:வருடம் | 9.8.4. How many days per week is this medication prescribed? வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | 9.8.5. How many times per day is this medication prescribed? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை இந்த மருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு ள்ளது? | Notes |
|----|---|--|---|---|--|--|
| A. | | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| B. | | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| C. | | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| D. | | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |
| E. | | | | | | Restriction: Date should be prior to current date |

| | |
|--|--|
| TE9.2 Time module ends (<i>use 24 hr clock</i>) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் |
|--|--|

| Section 10: LIFESTYLE MODIFICATIONS பிரிவு 10: வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் | | | Notes |
|---|---|---|-------|
| TE10.1 Time Module starts (use 24 hr clock) | | | |
| தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் | |
| 10.1 | <p>What are the diet modifications that are recommended for diabetics?</p> <p>நீரிழிவு நோய்க்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு முறை மாற்றங்கள் என்னென்ன?</p> <p>FO: Do not prompt answers. Enter all that respondent tells you.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நீங்கள் இங்கு இருக்கும் பதிலை பிரதிவாதியிடம் கூறாமல், அவர்கள் என்னென்ன கூறுகிறார்களோ அவற்றை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>1. Eat more vegetables and bitter gourd காய்கறிகள் மற்றும் பாகற்காயை அதிகமாக சாப்பிடுவது</p> <p>2. Eat more fruits பழங்களை அதிகமாக சாப்பிடுவது</p> <p>3. Eat less sugar சர்க்கரையை குறைவாக சாப்பிடுவது</p> <p>4. Don't drink tea or coffee with sugar டீ அல்லது காபியை சர்க்கரை இல்லாமல் குடிப்பது</p> <p>5. Eat less rice / more wheat அரிசியை குறைவாகவும் / கோதுமையை அதிகமாகவும் சாப்பிடுவது</p> <p>6. Eat less fried food, fatty foods, and junk foods வருக்கப்பட்ட உணவு, கொழுப்புள்ள பதார்த்தம் மற்றும் நொருக்குத் தீனியை குறைவாக சாப்பிடுவது</p> <p>7. No alcohol சாராயம் குடிக்காமல் இருத்தல்</p> <p>8. Avoid fatty meats கொழுப்புள்ள இறைச்சியை தவிர்த்தல்</p> <p>9 Avoid high-carb vegetables like potato கிழங்கு போன்ற உயர் கார்போஹைட்ரேட் காய்களை தவிர்த்தல்</p> <p>10 Eat fish மீன் சாப்பிடுவது</p> <p>11 Reduce food intake சாப்பாடு உட்கொள்ளுவதை குறைப்பது</p> <p>12 Reduce eating sweet fruits இனிப்பான பழங்கள் சாப்பிடுவதை குறைப்பது</p> <p>-888. Other, specify மற்றவை குறிப்பிடவும்:</p> <p>-999. Don't know தெரியவில்லை</p> <p>-333. None எதுவும் இல்லை</p> | |
| 10.2 | <p>What other changes to your day-to-day routine do doctors recommend for diabetics?</p> <p>நீரிழிவு நோய் காரணமாக உங்களது தினசரி செயல்பாடுகளில் என்னென்ன மாற்றங்களை மருத்துவர் பரிந்துரைத்துள்ளார்?</p> <p>FO: Do not prompt answers. Enter all that respondent tells you.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நீங்கள் இங்கு இருக்கும் பதிலை பிரதிவாதியிடம் கூறாமல், அவர்கள் என்னென்ன கூறுகிறார்களோ அவற்றை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>1. Exercise உடற்பயிற்சி</p> <p>2. Less stress மன இறுக்கத்தை குறைத்தல்</p> <p>3. No alcohol or smoking சாராயம் அல்லது புகைபிடித்தலை தவிர்த்தல்</p> <p>4. Sleep well நன்றாக தூங்குதல்</p> <p>5. Yoga/Meditation யோகா/தியானம்</p> <p>6 Timely food/ not skipping meals சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவது / உணவுதவிர்க்காமல் இருப்பது</p> <p>7 Reduce weight உடல் எடையை குறைத்தல்</p> <p>8 Reduce food intake சாப்பாடு உட்கொள்ளுவதை குறைத்தல்</p> <p>-888. Other, specify மற்றவை (குறிப்பிடவும்):</p> <p>-999. Don't know தெரியவில்லை</p> <p>-333. None எதுவும் இல்லை</p> | |

| | | | |
|------|---|--|--|
| 10.3 | <p>What do you think the main benefits of diet and lifestyle modifications would be for you?</p> <p>உணவு பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் முக்கிய நன்மைகள் என்ன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?</p> <p>FO: Do not prompt answers. Enter all that respondent tells you.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நீங்கள் இங்கு இருக்கும் பதிலை பிரதிவாதியிடம் கூறாமல், அவர்கள் என்னென்ன கூறுகிறார்களோ அவற்றை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>1. Lose weight எடை குறைதல்</p> <p>2. Reduce complications from disease நோய் சிக்கல் குறைதல்</p> <p>3. Prevent disease நோயினை தடுத்தல்</p> <p>4. Make me feel better day-to-day நாளுக்கு நாள் நான் நன்றாக உணருகிறேன்</p> <p>5. Increase my ability to do things எனது வேலை திறனை அதிகரிக்கிறது</p> <p>6. Keeps my sugar under control சர்க்கரையை கட்டுப்பாட்டில் வைக்கிறது</p> <p>7. Less stress and tiredness / குறைவான மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு</p> <p>8. Healthier and longer life / ஆரோக்கியமான மற்றும் நீண்ட வாழ்க்கை</p> <p>-888. Other, specify மற்றவை, குறிப்பிடவும்:</p> <p>-999. Don't know தெரியவில்லை</p> <p>-333. None எதுவும் இல்லை</p> | |
| 10.4 | <p>What are the main complications that diabetes can lead to?</p> <p>நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் முக்கிய சிக்கல் என்னென்ன?</p> <p>FO: Do not prompt answers. Enter all that respondent tells you.</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர்: நீங்கள் இங்கு இருக்கும் பதிலை பிரதிவாதியிடம் கூறாமல், அவர்கள் என்னென்ன கூறுகிறார்களோ அவற்றை இங்கு பதிவு செய்யவும்.</p> | <p>1. Kidney failure சிறு நீரக செயலிழப்பு</p> <p>2. Heart problems and cardiovascular disease (including high blood pressure) இதயம் மற்றும் இதயம் சார்ந்த நோய் (உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளாக)</p> <p>3. Blindness பார்வையிழப்பு</p> <p>4. Foot ulcers and leg pain பாத வெடிப்பு மற்றும் கால் வலி</p> <p>5. Amputations ஊனம்</p> <p>6. Weight loss எடை இழப்பு</p> <p>7. Memory loss ஞாபக மறதி</p> <p>8. Exhaustion, Tiredness சோர்வு</p> <p>-888. Other, specify மற்றவை, குறிப்பிடவும்:</p> <p>-999. Don't know தெரியவில்லை</p> <p>-333. None எதுவும் இல்லை</p> | |
| 10.5 | <p>Diabetes complications may reflect either bad luck and genetics, or an unhealthy lifestyle. For every ten people who have major complications of diabetes, how many do you think could have prevented these complications through healthy lifestyle choices?</p> <p>நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் சிக்கல் துர்அதிர்ஷ்டம் மற்றும் மரபணு மூலம் அல்லது ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை ஆகியவற்றின் காரணமாக வருகிறது. நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் முக்கிய சிக்கலை கொண்டிருக்கும் பத்து பேரில் எத்தனை பேர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையினால் அவற்றை தவிர்த்து இருக்கலாம் என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்?</p> | <p> people பேர்</p> | |
| 10.6 | <p>There are many things important for a healthy lifestyle – exercise, a good diet, limited stress, taking prescribed medications, etc. How important for helping prevent diabetes complications do you think exercise is relative to the other components, on a scale of 1-5?</p> <p>ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு அநேக காரியங்கள் முக்கியமாகும், அவையாவன: உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவு பழக்கம், குறைந்த அளவிலான மன இறுக்கம், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை முறையாக சாப்பிடுதல் முதலியன.</p> | <p>1. Most important அதீத முக்கியம்</p> <p>2. Very important மிக முக்கியம்</p> <p>3. Somewhat important ஓரளவிற்கு முக்கியம்</p> <p>4. Not very important அந்தளவிற்கு முக்கியமில்லை</p> <p>5. Not important முக்கியமில்லை</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | நீரிழிவு நோய் சிக்கலை தவிர்ப்பதில் உடற்பயிற்சி மற்ற காரியங்களை விட எந்த அளவிற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை குறிப்பிடவும். பின்வரும் 1-5 வரை மதிப்பிடவும். | |
| 10.7 | Option1: If a diabetic person led an unhealthy lifestyle (poor diet and exercise) for 20 years, how likely do you think it is that they would have a major complication due to diabetes? தேர்வு 1: ஒருவேளை ஒரு நீரிழிவு நோயாளி 20 வருடங்களாக ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறையை மேற்கொண்டால், எந்த அளவிற்கு அவருக்கு நீரிழிவு நோய் சிக்கல் ஏற்படும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? | 1. Very likely (80-100%) வெகு அநேகமாக (80-100%) 2. Likely (60-80% chance) அநேகமாக (60-80%) 3. Medium likely (40-60% chance) ஓரளவிற்கு அநேகமாக (40-60%) 4. Unlikely (20-40% chance) வாய்ப்பில்லை (20-40%) 5. Very unlikely (0-20% chance) முற்றிலும் வாய்ப்பில்லை (0-20%) |
| 10.8 | If instead that person were to exercise 3 times a week, how likely do you think it is that that person would have a complication? ஒருவேளை வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கு அந்நபர் உடற்பயிற்சி செய்வார் என்றால், அவருக்கு எந்தளவிற்கு நீரிழிவு நோய் சிக்கல் ஏற்படும் என்று கருதுகிறீர்கள்? | 1. Very likely (80-100%) வெகு அநேகமாக (80-100%) 2. Likely (60-80% chance) அநேகமாக (60-80%) 3. Medium likely (40-60% chance) ஓரளவிற்கு அநேகமாக (40-60%) 4. Unlikely (20-40% chance) வாய்ப்பில்லை (20-40%) 5. Very unlikely (0-20% chance) முற்றிலும் வாய்ப்பில்லை (0-20%) |
| T F For the following questions, please indicate how true each statement is true for you personally. M பின்வரும் கேள்விகளில் உள்ள வாக்கியங்கள் உங்களுக்கு தனிப்பட்ட விதத்தில் எந்த அளவிற்கு E உண்மை என்பதை குறிப்பிடவும். | | |
| 10.9 | I am continually saying "I'll do it tomorrow" (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) நான் தொடர்ந்து "நான் நாளை அதை செய்வேன்" என்று சொல்கிறேன். (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | 1. Very false மிகவும் பொய் 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை 5. Very true மிகவும் உண்மை |
| 10.10 | I usually accomplish all the things I plan to do in a day. (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) நான் வழக்கமாக ஒரு நாளில் செய்ய திட்டமிட்டுள்ள அனைத்தையும் வெற்றிகரமாக செய்து முடிப்பேன். (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | 1. Very false மிகவும் பொய் 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை 5. Very true மிகவும் உண்மை |
| 10.11 | I postpone starting in on things I don't like to do. (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) நான் செய்ய விரும்பாத விஷயங்களைத் தொடங்குவதை தள்ளி போடுவேன். (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | 1. Very false மிகவும் பொய் 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை 5. Very true மிகவும் உண்மை |
| 10.12 | I'm on time for appointments. (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) நான் சந்திப்புகள் /நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருப்பேன். (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், | 1. Very false மிகவும் பொய் 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை 5. Very true மிகவும் உண்மை |

| | | |
|---|---|--|
| | பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | |
| 10.13 | I often start things at the last minute and find it difficult to complete them on time. (Would you choose very false, somewhat false, neither false nor true, somewhat true, or very true?) நான் அடிக்கடி கடைசி நிமிடத்தில் விஷயங்களை ஆரம்பித்து, அவற்றை நேரத்தில் முடிக்க கடினமாகக் காண்கிறேன். (நீங்கள், மிகவும் பொய், ஓரளவிற்கு பொய், பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல, ஓரளவிற்கு உண்மை அல்லது மிகவும் உண்மை, இவற்றில் எதை தேர்வு செய்வீர்கள்?) | 1. Very false மிகவும் பொய் 2. Somewhat false ஓரளவிற்கு பொய் 3. Neither false nor true பொய்யுமல்ல உண்மையுமல்ல 4. Somewhat true ஓரளவிற்கு உண்மை 5. Very true மிகவும் உண்மை |
| TE10.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் |

| Patient Advice நோயாளர் அறிவுரை | | |
|--|--|--|
| TE 11.1 Time Module starts (use 24 hr clock) தொகுதி தொடங்கும் நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்.) | | Hour: Minutes: மணி நேரம் நிமிடங்கள் |
| PA1 | Is Patient Diabetic நோயாளிக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை AUTOFILL From Q3.2 IF No >> PA6 |
| PA2 | Automated Condition Check: Has eaten in past two hours AND RBS < 130 OR Has not eaten in past two hours AND RBS < 180 தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: கடந்த 2 மணி நேரத்தில் உணவு உட்கொண்டு RBS < 130 இருக்கிறது அல்லது கடந்த 2 மணி நேரத்தில் சாப்பிடவில்லை மற்றும் RBS < 180 இருக்கிறது | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை SHOW IF (6.13>(2 hours) & 6.11<130) OR (6.13<(2 hours) & 6.11 <180)) IF Yes >> PA3 IF No >> PA4 |
| PA3 | FO: Say → "Your blood sugar measurement today was within the target range for diabetics. However, blood sugar levels can change over time, and it is important to monitor and control them closely. It is recommended that you see your doctor at most every 4 months to check your blood sugar levels." ." FO, note: if participant asks about RBS or Hba1c values, please share the details requested. பகுதி அமைப்பாளர் உரை → "இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவானது நீரிழிவு நோய்க்கான நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரம்பிற்கு உள்ளே இருக்கிறது. இருப்பினும், கால போக்கில் இரத்த சர்க்கரை அளவானது மாறக் கூடும், எனவே அதனை உன்னிப்பாக கண்காணித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். அதிகப்படியாக நான்கு மாத கால இடைவேளையில் மருத்துவரை சந்தித்து உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவினை பரிசோதித்துக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது." பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி RBS அல்லது HBA1c யின் பரிசோதனை முடிவுகளை குறித்து கேட்டால் அதை அவரிடம் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும். | >> PA10 |
| PA4 | FO: Say → "Your blood sugar measurement today was above the target range for diabetics. Blood sugar levels can change over time, and it is important to monitor and control them closely. If you have not done so recently, it is recommended that you speak with a doctor about strategies to control your blood sugar, and that you continue to see your doctor at most every 4 months to check your blood sugar levels." FO, note: if participant asks about RBS or Hba1c values, please share the details requested | >> PA10 |

| | | | |
|------|---|---------------------------------------|--|
| | <p>பகுதி அமைப்பாளர் உரை → “இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவானது நீரிழிவு நோய்க்கான நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரம்பிற்கு மேலே உள்ளது. கால போக்கில் இரத்த சர்க்கரை அளவானது மாறக் கூடும், எனவே அதனை உன்னிப்பாக கண்காணித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். நீங்கள் தற்காலத்தில் இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனையை செய்துக்கொள்ளாமல் இருப்பீர்கள் என்றால், உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை குறித்து விவாதிப்பதற்கு ஒரு மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து மற்றும் ஒவ்வொரு நான்கு மாத கால இடைவேளையிலும் அவரை சந்திக்க வேண்டுமென அறிவுறுத்தப்படுகிறது.”</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி RBS அல்லது HBA1c யின் பரிசோதனை முடிவுகளை குறித்து கேட்டால் அதை அவரிடம் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும்.</p> | | |
| PA5 | <p>Automated Condition Check: Hba1c is < 5.7% (Q6.12 < 5.7%)</p> <p>தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: HBA1c <5.7% (Q6.12 < 5.7%)</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>SHOW IF 6.12!="" IF Yes >> PA6 IF No >> PA7</p> |
| PA6 | <p>“Your blood sugar measurement today was within the normal range for a non-diabetic. It is recommended that you test your blood sugar again at an NCD clinic in 1 year.” <i>FO, note: if participant asks about RBS or Hba1c values, please share the details requested.</i></p> <p>“இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவானது நீரிழிவு நோயற்றோருக்கான வரம்பிற்குள் உள்ளது. மீண்டும் ஒரு வருடத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவினை ஒரு NCD சிகிச்சை மையத்தில் பரிசோதித்துக்கொள்ளும்படி அறிவுறுத்தப்படுகிறது.”</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி RBS அல்லது HBA1c யின் பரிசோதனை முடிவுகளை குறித்து கேட்டால் அதை அவரிடம் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும்.</p> | | >> PA10 |
| PA7 | <p>Automated Condition Check: Hba1c is between 5.7 and 6.5 (Q6.12 ≥ 5.7% & < 6.5%)</p> <p>தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: HBA1c 5.7 மற்றும் 6.5 க்கு இடையிலும் மற்றும் (Q6.12 ≥ 5.7% & Q6.11 < 6.5%) இருக்கும்</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | <p>SHOW IF 6.12!="" IF Yes >> PA8 IF No >> PA9</p> |
| PA8 | <p>FO: Say → “Your blood sugar measurement today was moderately elevated for a non-diabetic. You should go for a diabetes screening in a health facility such as the GH to confirm or rule out diabetes as soon as possible.” <i>FO, note: if participant asks about RBS or Hba1c values, please share the details requested.</i></p> <p>“இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவானது நீரிழிவு நோயற்றோருக்கான வரம்பைவிட சிறிதளவு உயர்ந்து காணப்படுகிறது. கூடுமானவரை விரைவில் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்ய GH போன்ற ஒரு சுகாதார மையத்திற்கு சென்று நீரிழிவு நோய் பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.”</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி RBS அல்லது HBA1c யின் பரிசோதனை முடிவுகளை குறித்து கேட்டால் அதை அவரிடம் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும்.</p> | | >> PA10 |
| PA9 | <p>FO: Say → “Your blood sugar measurement today was highly elevated, and it is likely that you might have diabetes mellitus. You should go for an NCD screening at a hospital such as the GH to recheck blood sugar as soon as possible.” <i>FO, note: if participant asks about RBS or Hba1c values, please share the details requested.</i></p> <p>“இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவானது மிகவும் உயர்ந்துள்ளது, மற்றும் இது பெரும்பாலும் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறியாகும். கூடுமானவரை விரைவில் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்ய GH போன்ற ஒரு மருத்துவமனையில் சென்று NCD பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.”</p> <p>பகுதி அமைப்பாளர் குறிப்பு: ஒருவேளை பிரதிவாதி RBS அல்லது HBA1c யின் பரிசோதனை முடிவுகளை குறித்து கேட்டால் அதை அவரிடம் பகிர்ந்துக்கொள்ளவும்.</p> | | >> PA10 |
| PA10 | <p>Automated Condition Check: Is Patient Hypertensive (Q3.1 == 1)</p> | <p>1. Yes ஆம் 2. No இல்லை</p> | IF No >> PA14 |

| | | | |
|------|---|--|--|
| | தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: நோயாளி உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவரா (Q3.1 == 1) | | |
| PA11 | Automated Condition Check: Systolic BP < 140 mm Hg (the first BP number of Q6.1) AND diastolic BP < 90 mm Hg (second BP number of Q6.1) (Q6.1 condition check) தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: இரத்த உள்ளீட்டு இரத்த அழுத்தம் < 140 mm Hg (Q6.1 -ன் இரத்த அழுத்த அளவீட்டில் முதலாம் எண்) மற்றும் இதய வெளியீட்டு இரத்த அழுத்தம் < 90 mm Hg (Q6.1 -ன் இரத்த அழுத்த அளவீட்டில் இரண்டாம் எண்) (Q6.1 -ன் நிபந்தனை சரிபார்ப்பு) | 1. Yes ஆம் 2. No >> PA13 இல்லை >> PA13 க்கு செல்லவும் | Check 6.4. IF 6.4="", Check 6.2 IF 6.2="", Check 6.1a |
| PA12 | FO: Say → "Your blood pressure measurement today was Q6.1a, which is within the target range for hypertensives. However, blood pressure can change over time, and it is important to monitor and control it closely. It is recommended that you see your doctor <i>at most</i> every 6 months to check your blood pressure levels." >> PA21 பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → "இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு (Q6.1a) ஆகும், மற்றும் இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரம்பிற்குள் இருக்கிறது. இருப்பினும், இரத்த அழுத்தம் என்பது கால போக்கில் மாறக்கூடும், எனவே இதனை உன்னிப்பாக கண்காணித்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். உங்களது இரத்த அழுத்த அளவினை பரிசோதிப்பதற்காக ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை நீங்கள் உங்களது மருத்துவரை சந்திக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது." >> PA21 க்கு செல்லவும் | | Check 6.4. IF 6.4="", Check 6.2 IF 6.2="", Check 6.1a |
| PA13 | FO: Say → "Your blood pressure measurement today was Q6.1a, which is above the target range for hypertensives. If you have not done so recently, it is recommended that you speak with a doctor about strategies to control your blood pressure, and continue to see your doctor <i>at most</i> every 6 months to check your blood pressure levels." >> PA21 பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → "இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு (Q6.1a) ஆகும், மற்றும் இது உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான வரம்பிற்கு மேலே உள்ளது. நீங்கள் மிகவும் சமீபத்தில் இரத்த அழுத்தத்திற்கான பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவில்லை என்றால், உங்களது இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருவதற்கான வழிமுறைகளை குறித்து அலோசிப்பதற்காக ஒரு மருத்துவரை அணுகவும் மற்றும் ஒவ்வொரு 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உங்களது இரத்த அழுத்தத்தை சரிபார்ப்பதற்காகவும் மருத்துவரை சந்திக்கவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது." >> PA21 க்கு செல்லவும் | | Check 6.4. IF 6.4="", Check 6.2 IF 6.2="", Check 6.1a |
| PA14 | Automated Condition Check: Systolic BP < 120 mm Hg (the first BP number of Q6.1) and Diastolic < 80 mm Hg (the second BP number of Q6.1) (Q6.1 Condition check) தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: இரத்த உள்ளீட்டு இரத்த அழுத்தம் < 120 mm Hg (Q6.1 -ன் முதல் BP எண்) மற்றும் இரத்த வெளியீட்டு இரத்த அழுத்தம் < 80 mm Hg (Q6.1 -ன் இரண்டாம் BP எண்) (Q6.1 நிபந்தனை சரிபார்ப்பு) | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | Check 6.4. IF 6.4="", Check 6.2 IF 6.2="", Check 6.1a IF No >> PA16 |
| PA15 | FO: Say → "Your blood pressure measurement today was within the normal range for a non-hypertensive. No further action is recommended." பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → "இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு உயர் இரத்த அழுத்தமற்றோருக்கான இயல்பான வரம்பிற்குள் உள்ளது. அடுத்தகட்டமாக எந்தவித நடவடிக்கையும் தேவையில்லை." | | >> PA21 |
| PA16 | Automated Condition Check: Systolic BP is 120-139 mm Hg OR diastolic BP is 80-89 mm Hg (Q6.1 Condition check) | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | Check 6.4. IF 6.4="", Check 6.2 IF 6.2="", Check 6.1a |

| | | | |
|------|--|-------------------------------|--|
| | தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: இரத்த உள்ளீட்டு இரத்த அழுத்தம் 120 - 139 mm Hg அல்லது இரத்த வெளியீட்டு இரத்த அழுத்தம் 80 - 89 mm Hg க்குள் இருக்கிறது (Q6.1 நிபந்தனை சரிபார்ப்பு) | | IF No >> PA18 |
| PA17 | FO: Say → “Your blood pressure measurement today was Q6.1a , which is moderately elevated for a non-hypertensive. You should go for a hypertension screening in a health facility such as the GH to confirm or rule out hypertension as soon as possible.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவு (Q6.1a) ஆகும், மற்றும் இது உயர் இரத்த அழுத்தமற்றோருக்கான வரம்பைவிட சற்று அதிகமாக உள்ளது. உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்வதற்கு கூடுமானவரை விரைவில் GH போன்ற ஒரு சுகாதார மையத்திற்கு சென்று உயர் இரத்த அழுத்த பரிசோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்” | | Check 6.4. IF 6.4=“”, Check 6.2 IF 6.2=“”, Check 6.1a >> PA21 |
| PA18 | Automated Condition Check: Systolic BP is >140 mm Hg OR diastolic BP is >90 mm Hg (Q6.1 Condition check) தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: இரத்த உள்ளீட்டு இரத்த அழுத்தம் > 140 mm Hg அல்லது இரத்த வெளியீட்டு இரத்த அழுத்தம் > 90 mm Hg க்குள் இருக்கிறது (Q6.1 நிபந்தனை சரிபார்ப்பு) | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | Check 6.4. IF 6.4=“”, Check 6.2 IF 6.2=“”, Check 6.1a IF No >> PA20 |
| PA19 | FO: Say → “Your blood pressure measurement today was Q6.1a , which is highly elevated, and it is likely that you might have hypertension. You should go for a hypertension screening at a hospital such as the GH to confirm or rule out hypertension as soon as possible.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “இன்றைய தினத்தில் உங்களது இரத்த அழுத்த அளவானது (Q6.1a) ஆகும், மற்றும் இது மிகவும் உயர்ந்து காணப்படுகிறது, மற்றும் இது பெரும்பாலும் உங்களுக்கு உயர் இரத்தம் இருக்கலாம் என்பதற்கான அறிகுறியாகும். உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்வதற்கு கூடுமானவரை விரைவில் GH போன்ற ஒரு சுகாதார மையத்திற்கு சென்று உயர் இரத்த அழுத்த பரிசோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.” | | Check 6.4. IF 6.4=“”, Check 6.2 IF 6.2=“”, Check 6.1a >> PA21 |
| PA21 | Automated Condition Check: BMI <18.5 (Q6.8/(Q6.9/100) ²) < 18.5) <i>Note: BMI is (kg/m²)</i> தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: BMI < 18.5 (Q6.8/((Q6.9/100) ²)<18.5) குறிப்பு: BMI (Kg/m ²) ஆகும் | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | SHOW IF 6.8 AND 6.9!= -333 AND != -777 IF No >> PA23 |
| PA22 | FO: Say → “You are underweight for your height. Your weight is <Q6.8>, and the healthy range of weight for your height is <(18.5*(Q6.9/100) ²) kg to (23*(Q6.9/100) ²)kg>. Maintaining a normal body weight is important for long-term health.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது உயரத்தோடு ஒப்பிடும்போது எடை குறைவாக இருக்கிறது. உங்களது எடை <Q6.8> ஆகும், மற்றும் உங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உடல் எடையானது <18.5*Q6.9/100) ² கிலோ முதல் 23*(Q6.9/100) ² கிலோ வரை> ஆகும். நீண்ட கால உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு இயல்பான உடல் எடையை பராமரிப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.” | | >> PA30 |
| PA23 | Automated Condition Check: 18.5<=BMI<23 (18.5 <= (Q6.8/(Q6.9/100) ²) < 23) <i>Note: BMI is (kg/m²)</i> தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: 18.5<=BMI<23 (18.5<= Q6.8/ ((Q6.9/100) ²) <23) குறிப்பு: BMI (Kg/m ²) ஆகும் | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | SHOW IF 6.8 & 6.9!= -333 or -777 IF No >> PA25 |
| PA24 | FO: Say → “You are normal weight for your height. Your weight is < Q6.8>, and the normal range of weight for your height is <18.5*(Q6.9/100) ² to 23*(Q6.9/100) ² >. Maintaining a normal body weight is important for long-term health.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது உயரத்தோடு ஒப்பிடும்போது எடை போதுமான அளவிற்கு இருக்கிறது. உங்களது எடை <Q6.8> ஆகும், மற்றும் உங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உடல் எடையானது <18.5*(Q6.9/100) ² கிலோ முதல் 23*(Q6.9/100) ² கிலோ வரை> ஆகும். நீண்ட கால உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு இயல்பான உடல் எடையை பராமரிப்பது மிகவும் அவசியமாகும்.” | | >> PA30 |

| | | | |
|------|--|----------------------------------|---|
| PA25 | Automated Condition Check: $23 \leq \text{BMI} < 25$ ($23 \leq \text{Q6.8} / ((\text{Q6.9}/100)^2) < 25$) <i>Note: BMI is (kg/m²)</i> தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: $23 \leq \text{BMI} < 25$ ($23 \leq \text{Q6.8} / ((\text{Q6.9}/100)^2) < 25$) குறிப்பு: BMI (Kg/m ²) ஆகும் | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | SHOW IF 6.8 & 6.9 != -333 or -777 IF No >> PA27 |
| PA26 | FO: Say → “You are overweight for your height. Your weight is $< \text{Q6.8}$, and the normal range of weight for your height is $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ to $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$. Being overweight puts you at a slightly increased risk for non-communicable diseases such as diabetes and heart disease.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது உயரத்தோடு ஒப்பிடும்போது எடை கூடுதலாக இருக்கிறது. உங்களது எடை $< \text{Q6.8}$ ஆகும், மற்றும் உங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உடல் எடையானது $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ முதல் $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ வரை ஆகும். அதிக எடையுடன் இருப்பது தொற்றா தன்மை கொண்ட நோய்களான நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் ஆகியவற்றுக்கான ஆபத்தினை சிறிது அதிகரிக்கிறது.” | | >> PA30 |
| PA27 | Automated Condition Check: $25 \leq \text{BMI} < 30$ ($25 \leq \text{Q6.8} / ((\text{Q6.9}/100)^2) < 30$) <i>Note: BMI is (kg/m²)</i> தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: $25 \leq \text{BMI} < 30$ ($25 \leq \text{Q6.8} / ((\text{Q6.9}/100)^2) < 30$) குறிப்பு: BMI (Kg/m ²) ஆகும் | 1. Yes ஆம் 2. No இல்லை | SHOW IF 6.8 & 6.9 != -333 & != -777 IF No >> PA29 |
| PA28 | FO: Say → “You are obese for your height. Your weight is $< \text{Q6.8}$, and the normal range of weight for your height is $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ to $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$. Being obese puts you at a moderately increased risk for non-communicable diseases such as diabetes and heart disease.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது உயரத்தோடு ஒப்பிடும்போது நீங்கள் பருமனாக இருக்கிறீர்கள். உங்களது எடை $< \text{Q6.8}$ ஆகும், மற்றும் உங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உடல் எடையானது $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ முதல் $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ வரை ஆகும். பருமனாக இருப்பது தொற்றா தன்மை கொண்ட நோய்களான நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் ஆகியவற்றுக்கான ஆபத்தினை ஓரளவிற்கு அதிகரிக்கிறது.” | | >> PA30 |
| PA29 | FO: Say → “You are very obese for your height. Your weight is $< \text{Q6.8}$, and the normal range of weight for your height is $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ to $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$. Being very obese puts you at a severely increased risk for non-communicable diseases such as diabetes and heart disease.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது உயரத்தோடு ஒப்பிடும்போது நீங்கள் மிகவும் பருமனாக இருக்கிறீர்கள். உங்களது எடை $< \text{Q6.8}$ ஆகும், மற்றும் உங்களது உயரத்திற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியமான உடல் எடையானது $< 18.5 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ முதல் $23 * (\text{Q6.9}/100)^2$ கிலோ வரை ஆகும். மிகவும் பருமனாக இருப்பது தொற்றா தன்மை கொண்ட நோய்களான நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய நோய் ஆகியவற்றுக்கான ஆபத்தினை கடுமையாக அதிகரிக்கிறது.” | | >> PA30 |
| PA30 | Automated Condition Check: Male and waist circumference $\geq 90\text{cm}$ OR Female and waist circumference $\geq 80\text{cm}$ (Male and $\text{Q6.10} \geq 90$) OR Female and $\text{Q6.10} \geq 80$) தன்னிச்சை நிபந்தனை சரிபார்ப்பு: ஆண்களுக்கான இடுப்பளவு ≥ 90 செ.மீ. அல்லது பெண்களுக்கான இடுப்பளவு ≥ 80 செ.மீ. (ஆண் மற்றும் $\text{Q6.10} \geq 90$ அல்லது பெண் மற்றும் $\text{Q6.10} \geq 80$) | 1. Yes ஆம் 2. No >> இல்லை | SHOW IF 6.10 != -333 AND 6.10 != -777 IF Yes >> PA32 |
| PA31 | FO: Say → “Your waist circumference is Q6.10 , which is within the normal range. A waist circumference greater than 80 for women and 90 for men increases the risk from NCDs.” | | >> End Section |

| | | |
|--|--|--|
| | பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது இடுப்பளவு Q6.10 ஆகும், மற்றும் இது இயல்பான அளவிற்குள் இருக்கிறது. பெண்களுக்கு 80 மேலாகவும் மற்றும் ஆண்களுக்கு 90 மேலாகவும் இருக்கும் இடுப்பளவு என்பது NCD க்கான ஆபத்தினை அதிகரிக்கிறது.” | |
| PA32 | FO: Say → “Your waist circumference is Q6.10 , which is larger than the normal range. Women should target a waist circumference less than 80cm, and men should target a waist circumference less than 90 cm to decrease the risk from NCDs.” பகுதி அமைப்பாளர்: பிரதிவாதியிடம் → “உங்களது இடுப்பளவு Q6.10 ஆகும், மற்றும் இது இயல்பான அளவிற்கு மேல் இருக்கிறது. பெண்கள் 80 செ.மீ. க்கு கீழாகவும் மற்றும் ஆண்கள் 90 செ.மீ. க்கு கீழாகவும் இடுப்பளவினை பரிமாரிப்பது NCD க்கான ஆபத்தினை குறைக்கிறது.” | >> End Section |
| TE 11.2 Time module ends (use 24 hr clock) தொகுதி முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் |

Recommended LSM:

FO, please hand the respondent the LSM guidelines sheet, and go through the recommendations in detail.

Please note that these lifestyle recommendations apply even to those without diabetes or hypertension: they are a useful guide to healthy living even for those without NCDs.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட LSM:

பகுதி அமைப்பாளர், பிரதிவாதியிடம் LSM வழிகாட்டி புத்தகத்தை கொடுத்து அதிலுள்ள பரிந்துரைகளை படித்து பார்க்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். இந்த வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள் நீரிழிவு நோய் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்த நோய் இல்லாதோருக்கும் கூட பொருந்தும் என்பதை கவனிக்கவும். NCD இல்லாதவர கூட ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி ஆகும்.

| 8 | TIME PREFERENCE SURVEY APPOINTMENT SECTION ஆய்வு | நியமனத்திற்கான நேர தேர்வு பிரிவு: | |
|-----|--|---|--|
| | <p>At the end of this pre-program period, we will be coming back to assess how the week went for you. Then, we would do a second survey with you and offer you the 3-month-long program. During this second visit, you will also be paid a sum of 100 INR as compensation for the time you spent doing the surveys with us. This will be in addition to the 50 INR step Reporting Reward we described above.</p> <p>நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய கால முடிவின் போது, நாங்கள் உங்களை சந்தித்து அந்த வாரம் எப்படி உங்களுக்கு கழிந்தது என்பதை குறித்து மதிப்பீடு செய்வோம். பிறகு, ஒரு இரண்டாம் கருத்தாய்வை மேற்கொண்ட பின் நாங்கள் உங்களுக்கு 3 மாத கால நிகழ்ச்சியில் பங்களிப்போம். இந்த இரண்டாம் ஆய்வின் போது, நீங்கள் எங்களோடு நேரம் செலவிட்டதற்காக, நாங்கள் உங்களுக்கு ரூபாய் 100/- யை பரிசாக அளிப்போம். மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நடைபயிற்சி விவரத்தை எங்களிடம் தெரிவிப்பதற்கான பரிசான ரூபாய் 50/- துடன் சேர்த்து இதை நாங்கள் உங்களுக்கு அளிப்போம்.</p> | | |
| 8.1 | <p>Will you be available for the second survey at the exact same time next week?</p> <p>இதே நேரம் அடுத்த வாரத்தில் இரண்டாம் ஆய்வில் கலந்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் வருவீர்களா?</p> <p>__ : __ AM/PM (Date) _____ __ : __ காலை/மாலை _____ (நாள்)</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | IF Yes >> 8.3 |
| 8.2 | <p>Please give us an appointment for 2 hours between the <date (7th day from start of contract period)> to <date (12th</p> | <p>[1]. __ : __ AM/PM __ / __ / ____ (Day)</p> <p>__ : __ காலை/மாலை __ / __ / ____ (நாள்)</p> | Restrict values between current date + 7 and current date + 12 |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | <p>day from start of contract period)</p> <p><ஒப்பந்த காலம் தொடங்கிய நாளில் இருந்து 7வது நாள்> முதல் <ஒப்பந்த காலம் தொடங்கிய நாளில் இருந்து 11வது நாள் வரை> ஆகிய இந்த கால இடைவெளியில் ஒரு 2 மணி நேரத்தை எங்களுக்காக ஒதுக்கி தரவும்.</p> | <p>[2]. Respondent is not sure about his availability next week அடுத்த வாரத்தில் நேரம் இருப்பதாக பிரதிவாதிக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை</p> <p>[3]. Other, Specify மற்றவை குறிப்பிடவும்</p> | |
| 8.3 | <p>In case we need to reschedule, when are some other times that we can usually find you at your home/ workplace? ஒருவேளை நாங்கள் இந்த நியமன நேரத்தை மாற்றியமைக்க நினைத்தால், வேறு எந்த நேரத்தில் உங்களை உங்களது இல்லத்திலோ அல்லது பணியிடத்திலே வந்து சந்திக்கலாம்? F.O please fill 3 choices பகுதி அமைப்பாளர்: தயவாக மூன்று தேர்வுகளை நிரப்பவும்.</p> | <p>1. Weekday mornings வாரநாட்கள் காலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>2. Weekday afternoons வாரநாட்கள் மதிய நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>3. Weekday evenings வாரநாட்கள் மாலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>4. Saturday mornings சனிக்கிழமை காலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>5. Saturday afternoons சனிக்கிழமை மதிய நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>6. Saturday evenings சனிக்கிழமை மாலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>7. Sunday mornings ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>8. Sunday afternoons ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>9. Sunday evenings ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை நேரம்: __ :00 - __ :00</p> <p>10. Any time எந்த நேரமும்</p> <p>-99. Not willing எனக்கு விருப்பமில்லை</p> | |
| | <p>Thank you for your time! I hope you find our program very useful.</p> <p>நீங்கள் எங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கியதற்காக நன்றி! எங்களது திட்டம் உங்களுக்கு உபயோகமாக இருந்திருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.</p> | | |

| | | | | |
|--|--|---|---------------------|--|
| ACCOMPANIMENTS (to be filled in by F.O) உடன் துணையாக வருபவர்கள் (பகுதி அமைப்பாளரால் நிரப்பப்பட வேண்டும்) | | | | |
| A1 | <p>Were you accompanied by someone for this survey? இந்த ஆய்விற்கு யாராவது உங்களுடன் துணையாக வந்தார்களா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | IF No >> A3 | |
| A2 | <p>Who accompanied you for this survey? இந்த ஆய்வுக்கு உங்களுடன் யார் துணையாக வந்தது?</p> | <p>1. RA ஆர்.ஏ</p> <p>2. PA பி.ஏ</p> <p>3. Survey Coordinator ஆய்வு ஒருங்கிணைப்பாளர்</p> <p>4. Field Monitor கள கண்காணிப்பாளர்</p> <p>5. Supervisor மேற்பார்வையாளர்</p> | | |
| A3 | <p>Was this survey spot checked? இந்த ஆய்வில் ஸ்பாட் சரிபார்ப்பு செய்யப்பட்டதா?</p> | <p>1. Yes ஆம்</p> <p>2. No இல்லை</p> | IF No >> END SURVEY | |
| A4 | <p>Who conducted the spot check? ஸ்பாட் சரிபார்ப்பை யார் செய்தது?</p> | <p>1. RA ஆர்.ஏ</p> <p>2. PA பி.ஏ</p> <p>3. Survey Coordinator ஆய்வு</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------|
| | | ஒருங்கிணைப்பாளர் 4. Field Monitor கள கண்காணிப்பாளர் 5. Supervisor மேற்பார்வையாளர் | |
| FO: Write the following dates in the BL timeline handout a) Time preference survey date: <Today's date + 7> - <Today's date + 12> b) Fitbit Sync 1 visit date: <Today's date + 21> - <Today's date + 25> c) Midline visit date: <Today's date + 42> - <Today's date + 46> d) Fitbit Sync 2 visit date: <Today's date + 63> - <Today's date + 67> e) Endline visit date: <Today's date + 84> - <Today's date + 88> Also, handover the LSM guidelines to the respondents | | | |
| Inform supervisor about HbA1c machine malfunctioning and save the form to record the test result later | | | SHOW IF 6.12 == -333 |

| | | |
|--------|--|--|
| TE12.2 | Time survey ends (use 24 hr clock) கருத்தாய்வு முடிவு நேரம் (24 மணி நேர கடிகாரத்தை பயன்படுத்தவும்) | Hour: Minutes: மணி நிமிடம் |
|--------|--|--|

Small Steps for Big Gains Program

பெரிய இலாபத்திற்கான சிறிய முயற்சி திட்டம்

General Instructions for the Phase-in Period

ஃபேஸ்-இன் காலத்திற்கான பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

Welcome to the program!

இத்திட்டத்தில் உங்களை வரவேற்கிறோம்!

This handout contains overview of the Phase-in period and all relevant information on how to read steps on fitbit and report the same during daily calls

இந்த பிரசுரத்தில் ஃபேஸ்-இன் காலத்தை குறித்த கண்ணோட்டமும் மற்றும் ஃபிட்பிட் டிஜிதல் நடை அடி கணக்கை படித்து அதை தினசரி கணினி அழைப்பில் எப்படி தெரிவிப்பது என்பது தொடர்பான தகவலும் அடங்கியிருக்கிறது.

Overview of phase-in period

ஃபேஸ்-இன் காலம் குறித்த கண்ணோட்டம்

- You are given a fitbit for duration of one week called as Pre-program or Phase-in period. The purpose of this period is that you can learn about how much you walk!

நிகழ்ச்சிக்கு முந்தைய காலம் அல்லது ஃபேஸ்-இன் காலம் என அழைக்கப்படுகிற ஒரு வார காலத்திற்கு உங்களிடம் ஒரு ஃபிட்பிட் கொடுக்கப்படும். இந்த கால கட்டத்தின் நோக்கமானது உங்களால் எவ்வளவு தூரம் நடக்க முடியும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துக் கொள்வதாகும்!

- During this week, please wear your fitbit daily to record your steps. We would also like you to report your steps daily

இந்த வார காலத்தின் போது, நீங்கள் நடக்கும் தூரத்தை பதிவிடுவதற்காக ஃபிட்பிட் டிஜிதல் தயவாக அணிந்துக்கொள்ளவும். உங்களது நடை அடிகளை தினசரி எங்களிடம் தெரிவிக்கும்படியும் நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

- At the end of this week, we will come back and visit you again to review your steps. We will then enroll you in the real “Small Steps for Big Gains” program. This umbrella program is basically comprised of different sub-programs that will last for 3 months and shall be decided by lottery.

உங்களது நடை அடி கணக்கை சீராய்வு செய்வதற்காக நாங்கள் இந்த வாரத்தின் முடிவில் உங்களை திரும்ப வந்து சந்திப்போம். அதன் பிறகே “பெரிய இலாபத்திற்கான சிறிய முயற்சி” என்கிற வாஸ்தவமான இத்திட்டத்தில் உங்களை நாங்கள் இணைப்போம். அடிப்படையில் இத்திட்டத்தின் கீழ் 3 மாதங்கள் நீடிக்கக்கூடியதும்

மற்றும் இலாட்டரி மூலம் தீர்மானிக்கப்படுவதுமாகிய வேறுபட்ட துணைத்திட்டங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன.

- a. All the sub-programs offer lifestyle modification counselling and regular health check-ups include blood sugar testing and blood pressure testing. These regular health check-ups would happen every three weeks. The visits would be quick -- we would schedule an appointment at your convenience to come to your home, and perform the health checkups.

இவ்வனைத்து துணை திட்டங்களும் வாழ்க்கை முறை மாற்ற ஆலோசனைகள் மற்றும் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட முறையான உடல் பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன. இந்த முறையான/வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகள் மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும். இதற்கான சந்திப்புகள் மிக விரைவாக நடைபெறும் -- உங்களது சௌகரியத்திற்கேற்ற ஒரு நேரத்தில் உங்களது இல்லத்திற்கு வந்து இந்த உடல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கு உதவியாக நாங்கள் சந்திப்பு நேரங்களை ஒழுங்கு செய்வோம்.

- b. Some programs also offer regular diet and lifestyle modification counselling through text messages. In some other programs we loan you fitbit that helps you keep track of walking. It shows you how many steps you have taken over the course of the day. This is to help encourage walking more often to stay fit and healthy. In our experience, we have found that people really enjoy using these devices, and find it very encouraging to follow a healthy lifestyle.

சில திட்டங்கள் முறையான உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்ற ஆலோசனைகளை குறுஞ்செய்தி மூலமும் வழங்குகிறது. இன்னும் சில திட்டங்களில் நாங்கள் உங்களுக்கு ஃபிட்பிட் என்று அழைக்கப்படக்கூடிய ஒரு நவீன கருவியை வழங்குவோம், மற்றும் இது நீங்கள் நடக்கும் நடை அடிகளின் அளவை கணக்கிட உதவும். நாளொன்றுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடக்கின்றீர்கள் என்பதை இது உங்களுக்கு தெரிவிக்கும். நீங்கள் திடமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதற்கு அடிக்கடி நீங்கள் நடப்பதை ஊக்குவிக்க இது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். மக்கள் இந்த கருவியை மகிழ்ச்சியுடன் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதையும் மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்ற இது ஊக்கமளிப்பதாக கருதுகிறார்கள் என்பதையும் நாங்கள் எங்களது அனுபவத்தின் மூலம் கண்டறிந்துள்ளோம்.

- c. However, kindly note that depending upon the program you are enrolled into you shall either be allowed to keep fitbit with you or would need to return it back

இருப்பினும், நீங்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ள திட்டத்தின் அடிப்படையில் ஃபிட்பிட்டை வைத்துக்கொள்ள அனுமதிக்கப்படுவீர்கள் அல்லது அதனை நீங்கள் எங்களிடம் திரும்ப கொடுக்க வேண்டும் என்பதை கனிவாக கவனிக்க வேண்டும்.

How to read steps on fitbit

ஃபிட்பிடில் உள்ள நடை அடி கணக்கை எப்படி பார்ப்பது

- Your fitbit comes with a clip and lanyard

ஒரு கிளிப்பும் மற்றும் கழுத்துப்பட்டையும் உங்களது ஃபிட்பிட்டுடன் சேர்ந்து வரும்.

- You can clip your fitbit either to your shirt pocket or pants pocket or belt or blouse. In case, you are not comfortable with clipping, you can also wear it around your neck using lanyard. They are safe devices and do not pose any health hazard.

உங்களது சட்டைப் பை அல்லது கால் சட்டைப் பை அல்லது பெல்ட் அல்லது இரவிக்கையில் (ப்லௌஸ்) இந்த ஃபிட்பிட்டுடை நீங்கள் கிளிப் செய்துக்கொள்ளலாம். ஒருவேளை அதனை கிளிப் செய்துக்கொள்வதில் உங்களுக்கு சிரமம் இருக்குமென்றால் கழுத்துப்பட்டையின் உதவியுடன் அதனை உங்களது கழுத்தில் அணிந்துக்கொள்ளலாம். இது ஒரு பாதுகாப்பான உபகரணமாகும் மற்றும் இதை அணிவதால் எவ்வித உடல் உபாதைகளும் நேராது.

- The screen of the fitbit displays the number of steps you have walked throughout the day and hence, helps you track your exercise levels each day

இந்த ஃபிட்பிட்டின் திரையில் நாள் முழுவதும் நீங்கள் நடந்த நடை அடியின் எண்ணிக்கை காண்பிக்கப்படும், மற்றும் அதன் காரணமாக உங்களது உடற் பயிற்சி அளவை கண்காணிக்க இது உங்களுக்கு உதவி புரியும்.

- As an example, suppose at any point of the day your fitbit screen looks exactly like the adjacent image. Thus, the steps walked by you and recorded on your fitbit until that point of the day are **9031**.

ஒரு எடுத்துக்காட்டாக, உங்களது நாளின் எந்தவொரு சமயத்திலாவது ஃபிட்பிட்டின் திரை அருகிலுள்ள படத்தைப் போன்றே இருக்குமென்றால், அதுவரையில் நீங்கள் நடந்து ஃபிட்பிட்டில் பதிவாகியுள்ள நடை அடி கணக்கானது 9031 அடிகளாகும்.



- When you are walking with fitbit clipped on you, you can see the steps change on its screen.

ஃபிட்பிட்டுடை உங்களது உடலின் மீது அணிந்துக்கொண்டு நீங்கள் நடந்தால் அதன் திரையில் எண்ணிக்கைகள் மாறுவதை உங்களால் பார்க்க முடியும்.

- The screen turns blank if it is in stationary position for some time. It turns on as soon as there is some activity at your end or if you tap on the screen hard

ஒருவேளை ஃபிட்பிட் அசைவில்லாத நிலையில் சிறிது நேரம் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதன் திரை வெறுமையாகிவிடும். உங்களது ஏதாவது நடவடிக்கையினால் அது அசைந்தாலோ அல்லது அதன் திரையின் மீது சிறிது பலமாக தட்டினாலோ அது ஆன் ஆகிவிடும்.

- It automatically resets to zero at 12 AM every night. Hence, the steps shown on fitbit are recorded for that day only.

ஒவ்வொரு இரவும் 12 மணியளவில் அது தன்னிச்சையாகவே பூஜ்ஜியத்திற்கு ரீசெட் ஆகிக்கொள்ளும். எனவே, ஃபிட்பிட்டின் திரையில் அந்த குறிப்பிட்ட நாளில் பதிவான நடை அடி எண்ணிக்கைகள் மட்டுமே காண்பிக்கப்படும்.

- Please wear fitbit all the time during the day. They are water-resistant and hence are splash & sweat proof. Hence, you can wear them even during work-outs or any major physical activities

நாளின் பகல் வேளை முழுவதும் தயவாக ஃபிட்பிட்டை அணிந்திருக்கவும். அவை நீர் எதிர்ப்பாற்றல் மிக்கது. எனவே அது தண்ணீராலும் வியர்வையாலும் பாதிக்கப்படாது. எனவே அதனை நீங்கள் வேலை நேரத்தின் போதும் அல்லது முக்கிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போதும் அணிந்துக்கொண்டிருக்கலாம்.

How to report steps (this is described in more detail later in this handout)

நடை அடிகளை எப்படி தெரிவிப்பது (இது இந்த பிரசுரத்தின் பிற்பகுதியில் மிகவும் விரிவாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது)

- At the end of each day, we would like to know your fitbit readings for that day.
ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும், அந்த நாளுக்கான உங்களது நடை அடி கணக்கை நாங்கள் தெரிந்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம்.
- After you are done with the major physical activities of the day, you will receive a call from us
நாளின் அனைத்து முக்கிய நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் முடித்த பின்னர், எங்களிடமிருந்து உங்களுக்கு ஒரு போன் கால் வரும்.
- Please report the exact number of steps displayed on your fitbit in the call. Please refer to the sections below for more information on how to report/update steps
அந்த போன் காலில் உங்களது ஃபிட்பிட்டிலுள்ள நடை அடி கணக்கை அதில் இருப்பதை போன்றே சரியாக தெரிவிக்கவும். எப்படி நடை அடி கணக்கை தெரிவிப்பது/புதுப்பிப்பது என்பதை குறித்த மேலும் விவரங்களுக்கு கீழ் வரும் பிரிவுகளை தயவாக பார்க்கவும்.
- In case you miss our daily automated call, you can call us back at our toll-free number – 1800-120-5300 for step reporting. Also, you can choose to change the timing of our calls anytime between 7 PM to 10 PM
ஒருவேளை எங்களது தினசரி கணினி அழைப்புகளை நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டால், எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 1800-120-5300 –வை நீங்கள் தொடர்புக்கொண்டு உங்களது நடை அடி கணக்கை எங்களிடம் தெரிவிக்கலாம். மேலும், உங்களுக்கு வரும் எங்களது தினசரி தொலைபேசி அழைப்புக்கான நேரத்தை இரவு 7 மணி முதல் 10 மணிக்குள் ஒரு நேரத்தில் நீங்கள் மாற்றியமைத்துக்கொள்ளலாம்.

Reporting reward:

விவர அறிவிப்பு பரிசு:

- To encourage you to report, at the end of this week, you will be eligible for Reporting Reward of **INR50** cash if you wear your fitbit and accurately report your total steps to the phone system every single day. Since we know unexpected things sometimes arise that could make it hard for you to wear the fitbit, we would also give you the reward if you reported steps on most of the days during the last week

நீங்கள் உங்களது நடை அடி விவரங்களை எங்களிடம் தெரிவிப்பதை ஊக்குவிப்பதற்காக ஒவ்வொரு நாளும் உங்களது ஃபிட்பிட்டை அணிந்துக்கொண்டு அதில் பதிவாகும் நடை அடி கணக்கை துல்லியமாக எங்களிடம் தினசரி வரும் கணிணி அழைப்பு மூலம் தெரிவித்து வந்தால் இந்த வாரத்தின் முடிவில் விவர அறிவிப்பு பரிசான ரூபாய் 50/- -யை பெற நீங்கள் தகுதி பெறுவீர்கள். ஃபிட்பிட்டை அணிவதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும் சில எதிர்பாரா சம்பவங்கள் நிகழக்கூடும் என்பதை நாங்கள் அறிந்திருப்பதால், நீங்கள் சென்ற வாரத்தில் பெரும்பாலான நாட்கள் உங்களது நடையடிகளை எங்களிடம் தெரிவித்திருந்தால் உங்களுக்கு அந்த போனஸ் வழங்கப்படும்.

- For calculating whether you qualify for the reporting reward, we will only count you as having worn the fitbit if you walk at least 200 steps on each day.

நீங்கள் விவர அறிவிப்பு பரிசுத் தொகையை பெறுவதற்கு தகுதியடைகின்றீர்களா என்பதை கணக்கிடுவதற்கு, ஃபிட்பிட்டில் குறைந்தபட்சம் 200 நடை அடிகள் பதிவாகி இருந்தால் மட்டுமே அந்நாளில் நீங்கள் ஃபிட்பிடை அணிந்துக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்று நாங்கள் கணக்கிடுவோம்.

- We encourage you to report your steps regardless of how much you walk. This will give us an accurate picture of your steps that we can review with you in our next visit.

நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் நடந்திருந்தாலும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் உங்களது நடை அடி கணக்கை எங்களிடம் தெரிவிக்கும்படி நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். நாங்கள் உங்களை அடுத்த முறை சந்தித்து சீராய்வு செய்வதற்கு இந்த நடை அடிகள் ஒரு துல்லியமான பார்வையை எங்களுக்கு தரும்.

- In our next visit, we shall also reward you with **INR 100**(in addition to the reporting bonus, if you qualify for it) for attending two surveys with us

எங்களது அடுத்த சந்திப்பின் போது, எங்களுடன் இரண்டு ஆய்வுகளில் நீங்கள் பங்கு பெற்றதற்காக ரூபாய் 100/- பரிசுத் தொகையை (ஒருவேளை நீங்கள் தகுதி பெற்றிருந்தால் விவர அறிவிப்பு போனஸ் தொகையான ரூபாய் 50/- உடன் சேர்த்து) நாங்கள் உங்களுக்கு கொடுப்போம்.

Other guidelines:

இதர வழிகாட்டுதல்கள்:

- Please take care not to damage the fitbit while in your possession.
இந்த நடை மீட்டர் உங்கள் வசம் இருக்கும் போது இதற்கு எவ்வித சேதமும் நேராமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- Please do not share the fitbit with any other person. It is a gross violation of program rules
நடை மீட்டரை வேறு எவருடனும் தயவு செய்து பகிர்ந்துக்கொள்ள வேண்டாம். இப்படி செய்வது திட்ட விதிமுறைகளை மீறும் செயலாகும்.
- Our toll-free helpdesk number is :- **1800-120-5300** & helpdesk timing is from :- **10 AM to 10 PM**
எங்களது கட்டணமில்லா உதவிமைய தொலைபேசி எண்: 1800-120-5300 ஆகும். & உதவிமைய வேலை நேரமானது காலை 10 மணி முதல் இரவு 10 வரை ஆகும்.

- Please report exactly the number of steps as displayed on fitbit screen at the time of reporting. **Do not round off or estimate your steps**

நடை அடிகளை தெரிவிக்கும் போது ஃபிட்பிட் திரையில் தோன்றும் எண்ணிக்கையை உள்ளபடியே சரியாக தெரிவிக்கவும். அந்த எண்ணிக்கையை ரவுண்டு-ஆஃப் செய்தோ அல்லது நீங்களாகவே ஒரு சுய கணிப்பு செய்தோ தெரிவிக்க வேண்டாம்.

- Please try wearing fitbit throughout the day at all times.

நாளின் அனைத்து நேரங்களிலும் ஃபிட் பிட்டை அணிந்திருக்கும்படி உங்களை நாங்கள் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

❖ **How to Enter Steps and Change Timing of Calls during Daily Step Reporting Calls**

தினசரி நடை அடி எண்ணிக்கையை போன் காலில் அறிவிக்கும் போது அதில் நடை அடி கணக்கை எப்படி உள்ளிடுவது மற்றும் போன் கால் நேரத்தை எப்படி மாற்றுவது

- a. Based on your preferred time given either in training call or daily call, you will receive an automated call from a number starting with ID :- “0120” on your registered mobile number

உங்களது பயிற்சி போன் காலின் போதோ அல்லது தினசரி போன் காலின் போதோ நீங்கள் தெரிவித்த விருப்ப நேரத்தின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு கணினி அழைப்பு “0120” எனத் துவங்கும் எண்ணிலிருந்து உங்களது பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பருக்கு வரும்.

- b. Upon receiving the call, the Interactive Voice Response (IVR) system will recite a welcome script and would ask you to enter steps.

இந்த போன் காலில் நீங்கள் பேசும் போது, இன்டராக்டிவ் வாய்ஸ் ரெஸ்பான்ஸ் (IVR) அமைப்பு ஒரு வரவேற்பு உரையை கூறிவிட்டு உங்களது நடை அடிகளை அழுத்தும்படி கேட்கும்.

- c. If you are busy somewhere else during this call or miss our call, the system shall call you again after 30 minutes. You will receive 4 calls in total, once every 30 minutes, until you have reported your steps or unless it is after 10.30 PM.

இந்த போன் காலின் போது வேறெதாவது வேலையில் நீங்கள் பிசியாக இருந்தாலோ அல்லது எங்களது அழைப்பை ஏற்க தவறினாலோ, கணினி அமைப்பு உங்களுக்கு அறை மணி நேரம் கழித்து போன் செய்யும், இவ்வாறு நீங்கள் அடிகளை பதிவு செய்யும் வரை அல்லது இரவு பத்து மணி 30 நிமிடங்கள் வரை, உங்களுக்கு ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வீதம் மொத்தம் நான்கு தடவை நீங்கள் அழைப்பை பெறுவீர்கள்.

Please Note: - The system waits for 10 seconds for your first input and then again asks for your input if you have not entered anything. If you do not enter any number next time also (approx. after 20 seconds after receiving our call), it automatically connects you to JPAL helpline.

தயவாக கவனிக்கவும்: அமைப்பு உங்களது உள்ளீட்டிற்காக 10 விநாடிகள் வரை காத்திருந்து மீண்டும் எண்ணை உள்ளிடும் படி உங்களை கேட்டுக்கொள்ளும். அடுத்த முறையும் கூட நீங்கள் எந்தவொரு எண்ணையும் உள்ளிடவில்லை எனில் (கால் வந்து சுமார் 20 விநாடிகளுக்கு பிறகு), அமைப்பு உங்களது போன் காலை ஜே-பால் உதவிமையத்திற்கு தன்னிச்சையாக இணைக்கும்.

- d. For reporting steps, enter the number of steps exactly as displayed on your fitbit. If you enter steps above 30000, system would consider it as invalid since it is not possible for a person to walk more than 30000 steps under normal circumstances and would ask you to enter steps again.

நடை அடிகளை தெரிவிப்பதற்கு உங்களது ஃபிட்பிட்டின் திரையில் காண்பிக்கப்படும் எண்ணிக்கையை உள்ளதைப் போன்றே போன் காலில் உள்ளிடவும். ஒருவேளை நீங்கள் உங்களது நடை அடியை 30,000 என உள்ளிட்டால் கணினி அமைப்பு அது தவறானது என எடுத்துக்கொள்ளும், ஏனெனில் இயல்பான சூழ்நிலைகளில் ஒரு தனி மனிதரால் 30,000 -க்கு அதிகமான நடை அடிகளை நடக்க முடியாது மற்றும் நடை அடிகளை மீண்டும் உள்ளிடும்படி அமைப்பு உங்களை கேட்டுக்கொள்ளும்.

- e. Upon entering a valid number, system would read out the steps entered by you and ask you for confirmation.

ஒரு சரியான எண்ணை உள்ளீடு செய்த பிறகு, நீங்கள் உள்ளீடு செய்த எண்ணை அமைப்பு படித்துக்காட்டி அதை உறுதி படுத்தும்படி உங்களை கேட்டுக்கொள்ளும்.

- f. If the steps entered and reported by the system is correct, press 1 otherwise press 2. If you press 2, you will be directed to re-enter your steps. Remember it is very important to hear the system back to read your steps back and confirm as the steps reported by you gets recorded in our system

உள்ளீடு செய்யப்பட்ட எண் சரியாக இருந்தது என்றால், எண் 1 -யை அழுத்தவும் இல்லையெனில் எண் 2 -யை அழுத்தவும். 2-ஐ அழுத்தினால் உங்களது நடை அடிகளை மீண்டும் உள்ளீடு செய்யும் படி உங்களை அமைப்பு கேட்டுக்கொள்ளும். உள்ளீடு செய்யப்பட்ட அடிகளை கேட்டு உறுதி செய்வது மிகவும் முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

- g. If you do not confirm steps entered and reported as correct twice, the system would automatically connect you to JPAL helpline

ஒருவேளை நீங்கள் உள்ளீடு செய்து அமைப்பு படித்துக்காட்டிய நடை அடிகளை இரண்டு முறை உங்களால் உறுதி செய்ய முடியவில்லை எனில், அமைப்பு உங்களை தன்னிச்சையாக ஜே-பால் உதவிமையத்திற்கு இணைக்கும்.

- h. Once you confirm your steps, it will ask you whether you would like to change the timing of your daily calls or not.

நீங்கள் உங்களது நடை அடிகளை உறுதி செய்துவிட்டால், உங்களுக்கு தினசரி போன் கால் வரும் நேரத்தை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா இல்லையா என்று அமைப்பு உங்களை கேட்கும்.

- i. If you wish to receive calls during either Standard Time (between 8 PM – 8:15 PM) or your last updated call timing, press 1. Otherwise press 2
வழக்கமான நேரத்தில் (மாலை 8 மணி முதல் 8:15 மணிக்குள்) அல்லது கடைசியாக புதுபிக்கப்பட்ட நேரத்தில் போன் கால் வர விரும்பினால் எண் 1 -யை அழுத்தவும், இல்லையெனில் எண் 2 -யை அழுத்தவும்.

i. Upon pressing 2
எண் 2 -யை அழுத்தியவுடன்:

- 1) System will ask you to enter time between 7 PM and 10 PM.
இரவு 7 மணி முதல் 10 மணிக்குள் ஒரு நேரத்தை தேர்வு செய்யும்படி அமைப்பு உங்களை கேட்கும்.
- 2) Enter time in 4 digit numbers without colon (":"). For example, enter 0730 for 7:30 PM or 0900 for 9 PM or 1000 for 10 PM
நேரத்தை கோலோன் (":") சேர்க்காமல் நான்கு இலக்க எண்ணாக உள்ளிடவும். எ.கா., இரவு 07:30 மணிக்கு 0730 என்றும் அல்லது இரவு 9 மணிக்கு 0900 என்றும் அல்லது இரவு 10 மணிக்கு 1000 என்றும் உள்ளிடவும்.
- 3) In case you enter invalid time, system will give you three chances to change timing. If you enter time wrong thrice, system will call you at the standard time or the last updated call time
ஒருவேளை தவறான நேரத்தை நீங்கள் உள்ளீடு செய்தால், அந்நேரத்தை மாற்றி உள்ளிடுவதற்கு அமைப்பு உங்களுக்கு மூன்று வாய்ப்புகளை வழங்கும். ஒருவேளை மூன்று முறையும் நீங்கள் தவறாக நேரத்தை உள்ளீடு செய்தால், வழக்கமான நேரத்தில் அல்லது கடைசியாக புதுபிக்கப்பட்ட நேரத்தில் அமைப்பு உங்களுக்கு போன் செய்யும்.

- j. After the call, you will receive an SMS that will display the number of steps you have entered.
காலிற்கு பிறகு நீங்கள் பதிவு செய்த அடி எண்ணிக்கையை காட்டும் ஒரு SMS பெறுவீர்கள்.

- i. If you find that you have misreported the steps, you can update it by following the steps under the next section

நீங்கள் தவறாக பதிவு செய்திருந்தால், அடுத்த பகுதி கீழ் இருக்கும் வழிமுறையை பின்பற்றி அதை புதுப்பிக்கலாம்.

- ii. If you DO NOT receive an SMS, it means your step count has not been recorded into our system. Please follow the steps under the next section to record your steps again.

உங்களுக்கு SMS வரவில்லை என்றால், உங்களது அடி எண்ணிக்கை எங்கள் அமைப்பில் பதிவாகவில்லை என்று அர்த்தம். அடுத்த பகுதி கீழ் இருக்கும் வழிமுறையை பின்பற்றி உங்களது அடிகளை மீண்டும் பதிவு செய்யவும்.

❖ How to Update your Reported Steps/Report Steps by calling us

அறிவிக்கப்பட்ட உங்களது நடை அடிகளை எப்படி புதுப்பிப்பது/ எங்களை அழைத்து அடிகளை பதிவு செய்தல்

You can update your reported steps by calling either from the mobile number registered with us or by any other phone number.

உங்களது பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரிலிருந்தோ அல்லது இதர மொபைல் நம்பரிலிருந்தோ கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்ணுக்கு போன் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் உங்களது நடை அடிகளை புதுப்பிக்கலாம்.

Remember:

Steps for a given day can be updated only before 12 AM. Any steps reported after 12 AM gets recorded for the following day

நினைவில் கொள்ளவும்: கொடுக்கப்பட்ட ஒரு நாளுக்கான நடை அடிகளை இரவு 12 மணிக்கு முன்பாக மட்டுமே புதுப்பிக்க முடியும். இரவு 12 மணிக்கு பிறகு அறிவிக்கப்படும் நடை அடிகள் அடுத்த நாளுக்கான நடை அடிகளாக மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளப்படும்.

Updating steps from registered mobile number

பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரிலிருந்து நடை அடிகளை புதுப்பித்தல்

- Please dial our toll-free number – 1-800-120-5300
எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் - 1800-120-5300 -வை மொபைலிலிருந்து டயல் செய்யவும்
- The system shall prompt you to enter steps directly or press * to talk to our helpdesk staff. எங்ஸ்களது அமைப்பு உங்களிடம் அடிகளை பதிவு செய்ய சொல்லி கேட்கும் அல்லது எங்களின் உதவி மைய நபரிடம் பேச * ஐ அழுத்தும்படி கேட்கும்.
- If you want to talk to us, then press * or else enter the number of steps as displayed exactly on your fitbit. If you enter steps above 30000, system would consider it as invalid and would ask you to enter steps again
எங்களிடம் பேச * அழுத்தவும் அல்லது ஃபிட் பிட்டில் உள்ள நடையடிகளை அப்படியே பதிவு செய்யவும். ஒருவேளை 30,000 -க்கு அதிகமான நடை அடிகளை நீங்கள் உள்ளிட்டால் அதை தவறு என்று அமைப்பு எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் நடை அடிகளை உள்ளிடும்படி அமைப்பு உங்களை கேட்கும்.
- Upon entering a valid number, system would read out the steps entered by you and ask you for confirmation.
ஒரு சரியான எண்ணை உள்ளீடு செய்த பிறகு, நீங்கள் உள்ளீடு செய்த எண்ணை அமைப்பு படித்துக்காட்டி அதை உறுதி படுத்தும்படி உங்களை கேட்கும்.

- e. If the steps entered and reported by the system is correct, press 1 otherwise press 2. You will be directed to re-enter your steps.
உள்ளீடு செய்யப்பட்ட எண் சரியாக இருந்தது என்றால், எண் 1 -யை அழுத்தவும் இல்லையெனில் எண் 2 -யை அழுத்தவும். உங்களது நடை அடிகளை மீண்டும் உள்ளீடு செய்யும் படி உங்களை அமைப்பு கேட்டுக்கொள்ளும்.
- f. If you do not confirm steps entered and reported as correct twice, the system would automatically connect you to JPAL helpline
ஒருவேளை நீங்கள் உள்ளீடு செய்து அமைப்பு படித்துக்காட்டிய நடை அடிகளை இரண்டு முறை உங்களால் உறுதி செய்ய முடியவில்லை எனில், அமைப்பு உங்களை தன்னிச்சையாக ஜே-பால் உதவிமையத்திற்கு இணைக்கும்.

Updating steps from any other phone number

இதர மொபைல் நம்பரிலிருந்து நடை அடிகளை புதுப்பித்தல்

- a. Please dial our toll-free number – 1-800-120-5300
எங்களது கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் - 1800-120-5300 -வை மொபைலிலிருந்து டயல் செய்யவும்
- b. The system shall prompt you to enter the registered phone number whose steps you want to update
நீங்கள் நடை அடிகளை புதுபிக்க விரும்பும் பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரை உள்ளிடும்படி அமைப்பு உங்களை கேட்டுக்கொள்ளும்.
- c. If the phone number entered by you exists in our records, you shall be prompted to enter steps directly or press * to talk to our helpdesk staff
நீங்கள் உள்ளீடு செய்த மொபைல் நம்பர் எங்களது பதிவுகளில் இருந்தால் நடை அடிகளை உள்ளீடு செய்யும் படி நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள் இல்லையெனில் எங்களது உதவிமைய அதிகாரியிடம் பேச * ஐ அழுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.
- a. Follow steps from c) to f) mentioned above under title “Updating steps from registered mobile number”
“பதிவு செய்யப்பட்ட மொபைல் நம்பரிலிருந்து நடை அடிகளை புதுப்பித்தல்” எனும் தலைப்பின் கீழுள்ள c) முதல் d) வரையிலான வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்.
- d. If the phone number entered by you does not exist in our records, then you shall be given two more chances to enter the correct registered phone number. Afterwards, call disconnects automatically.
நீங்கள் உள்ளீடு செய்த போன் நம்பர் எங்களது பதிவுகளில் இல்லையெனில், பதிவு செய்யப்பட்ட சரியான போன் நம்பரை உள்ளீடு செய்வதற்கு மேலும் இரண்டு வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும். அதன் பிறகு போன் கால் தன்னிச்சையாக துண்டிக்கப்பட்டுவிடும்.

Survey Codes

Surveyor Codes

1. Praveen Raj
2. Jayakannan
3. Makesh
4. Sivaramakrishnan
5. Suriya
6. Niranjan
7. Deepak S
8. Santosh
9. Karthik
10. Gnana Prasanth
11. Jeeva
12. Rubala
13. Boopathi
14. Balasubramanian K
15. M. Nandhini
16. R. Indumathi
17. P. Saranya
18. K. Selva Kumar
19. P. Muthu Selvan
20. P. Deepika
21. Vivek
22. Vel Murugan
23. Christopher
24. Pradeep Kumar
25. Raj Kumar
26. Karuthapandi
27. Raja
30. Sahithya

Facility Codes

Government Hospitals and PHCs:

- G01: Coimbatore Government Hospital
 G02: Mettupalayam Government Hospital
 G03: Pollachi Government Hospital
 G04: Coimbatore Urban PHC

Private Hospitals:

- P01: Saraswati Hospital
 P02: Kongunadu Hospital
 P03: Shri Lakshmi Medical Center and Hospital
 P04: Ellen Hospital

Markets:

- M01: Singanallur Market
 M02: Sundarapuram Market
 M03: RS puram Market
 M04: Poo Market

Temples:

- T01: Saibaba Kovil
 T02: Sree ayyappan temple
 T03: Thandumariyamman Temple
 T04: Eachnari Temple
 T05: Ramar Temple
 T06: Perumal Temple
 T07: Koniyaamman Temple
 T08: Sarathambal Temple
 T09: Perur pateeshwarar temple
 T10: Valampuri vinayagar temple
 T11: Iskcon Temple
 T12: Soudampikaiyamman kovil near town hall

- T13: Amman Kovil near Poo Market
 T14: Ganapathy temple in Ganapathy bus stop
 T15: Puliyaikulam vinayagar kovil in puliyakulam
 T16: Thanvanthri Temple
 T17: 108 Vinayagar Temple

Other:

H01: Respondent's home

Slum Housing Board Areas:

- S01: Chairman Raj Nagar
 S02: Kamarajapuram

City and Road Codes

- 01: Coibatore City
 02: Mettupalayam
 03: Pollachi
 04: Avinashi Road
 05: Maruthamalai Road
 06: Mettupalayam Road
 07: Pollachi Road
 08: Pallakad Road
 09: Sathy Road
 10: Thrichy Road
 11: Visiting from elsewhere

Locality codes

Coimbatore:

- 1 Avarampalayam
- 2 Cheranmanagar
- 3 Chitra
- 4 Eachanari
- 5 Gandhi Park
- 6 Gandhipuram
- 7 Ganapathi
- 8 Hopes
- 9 Kovaipudur
- 10 Lakshmi Mills
- 11 Madukkarai
- 12 Malumichampatti
- 13 Nava India
- 14 Pappanaickenpalayam
- 15 Peelamedu
- 16 Perur
- 17 Poo market
- 18 Race Course
- 19 Railway Junction
- 20 Ramanathapuram
- 21 Ram Nagar
- 22 RS puram
- 23 Saibaba colony
- 24 Saravanampatti
- 25 Singanallur

- 26 Sulur
- 27 Sundarapuram
- 28 Thudiyalur
- 29 Town hall
- 30 Ukkadam
- 31 Vadavalli
- 32 Thadagam Road
- 33 Kavundampalayam
- 34 KK Pudur
- 35 Vellakinaru
- 36 Neelikonampalayam
- 37 Masakalipalayam
- 38 Chinnavadampatti
- 39 Sivanananda colony
- 40 Kalapatti
- 41 Rathnapuri
- 42 Puliyaikulam
- 43 Thondamuthur
- 44 Vilankurichi
- 45 Chinniyampalayam
- 46 Pannimadai
- 47 Somanur
- 48s Sangapur
- 49 Othakkalmandapam
- 50 Telugupalayam
- 51 Kuniyamuthur
- 52 Gudalur
- 53 Sundakkamuthur
- 54 Nanjundapuram
- 55 Perur Chettipalayam
- 56 Ondipudur
- 57 Pachapalayam
- 58 Uppilipalayam
- 59 Selvapuram
- 60 Irugur
- 61 Nilambur
- 62 Poothanur
- 63 Veerakeralam
- 65 Sowripalayam
- 64 Vedapatty

Demographic codes

Occupations:

1. Unemployed
2. Housewife
3. Retired

Survey Codes

4. Cook
5. Housekeeper
6. Janitor
7. Watchman
8. Plumber
9. Electrician
10. Painter
11. Sanitation worker
12. Manual laborer
13. Farmer
14. Non-manual contracted laborer
15. Shop owner
16. Trader
17. Driver
18. Office worker
19. Other Business
20. Nurse
21. Doctor
22. Teacher
23. Civil Servant
24. Mechanic
25. Metal Smith
26. Religious Worker (priest, monk, etc)

Other codes

-333: None of the above

-999: Don't know

-888: Other (specify)

-777: Refused,

-666: Not Applicable

For yes/no questions:

1: Yes

2: No

Balance-check number by provider:

Aircel: *125# OR *127#

Airtel: *123#

BSNL: *123#

Docomo: *111#

Idea: *212# OR *123#

Reliance: *367# OR *306#

Vodafone: *141#

How to know your mobile number:

Airtel – Dial *121*9#

Aircel – Dial *131#

Vodafone – Dial *131*0# or *555#

Reliance – Dial *1#

Tata Docomo - Dial *580#

BSNL – Dial *888# or *1# or *99#

Idea – Dial *1# or *789#

Virgin – Dial *1#

Uninor – Dial *444#

BPL or Loop – Dial *222#

MTS – Type NUM and send SMS to 51230, you'll get a response SMS with your mobile number.

MTNL – Dial *8888#