

### ਡਿੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵਿਕਲਪ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਲਗੇ ਉਸਤੇ ਟਿਕ ਕਰੋ। ਜਿਸਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚਿੰਤਾ ਹੋਏਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਕਲ੍ਹ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦੋ-ਫਰੋਖਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ)। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਬ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਏਗੀ।

	ਬਿਲਕੁਲ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ	ਕਾਫ਼ੀ ਚਿੰਤਾ	ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ
1. ਘਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾੜੂ, ਵੈਕਯੂਮ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ)	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
2. ਕਪੜੇ ਪਾਣੇ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨੇ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
3. ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
4. ਨਹਾਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਹੇਠਾਂ ਨਹਾਉਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
5. ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
6. ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਉਠਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
7. ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਉਤਰਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
8. ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
9. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
10. ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਘੰਟੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜਾਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
11. ਤਿਲਕਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ)	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
12. ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
13. ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
14. ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਥਰੀਲੀ ਧਰਤੀ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਪਟੜੀ)	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
15. ਕਿਸੇ ਢਲਵਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਉਤਰਨਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
16. ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਗਮ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਧਾਰਮਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਮੀਟਿੰਗ) ਵਿਚ ਜਾਣਾ	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>