

## EPWORTH SLEEPINESS SCALE

### مقياس إيبورث لدرجة النعاس أثناء اليوم

**HOW LIKELY ARE YOU TO DOZE OFF OR FALL ASLEEP IN THE FOLLOWING SITUATIONS, IN CONTRAST TO FEELING JUST TIRED?**  
ماهي احتمالية أن يغلبك النوم، أو أن لا تستطيع/ تستطيعين مقاومة نعاسك، في المواقف التالية، الرجاء ملاحظة أن هذا يختلف عن مجرد الشعور بالتعب

*This refers to your usual way of life in recent times. Even if you have not done some of these things recently,*

*try to work out how they would have affected you. Use the following scale to choose the most appropriate number for each situation:*

المقصود هنا هو ما يحصل في حياتك الطبيعية مؤخراً. في حال أنك لم تقم/تقومين بعمل بعض هذه الأشياء، حاول/حاولي تخيل كيف يمكن لها أن تؤثر عليك لو قمت بها

استخدم/استخدمي المقياس التالي، لاختيار الرقم الأنسب لكل حالة

0 = would **never** doze

2 = **moderate** chance of dozing

1 = **slight** chance of dozing

3 = **high** chance of dozing

• = من المستحيل أن نعس  
١ = احتمالية بسيطة لأن نعس  
٢ = احتمالية متوسطة لأن نعس  
٤ - احتمالية عالية لأن نعس

Situation الموقف	Chance of Dozing احتمالية النعاس
Sitting and reading الجلوس والقراءة	0 1 2 3
Watching TV مشاهدة التلفاز	0 1 2 3
Sitting, inactive in a public place (e.g. theatre or a meeting) (حين الجلوس، بلا نشاط في مكان عام (مثال: في مسرح، أو في اجتماع	0 1 2 3
As a passenger in a car for an hour without a break حينما تكون راكبا في سيارة (لست قائد السيارة)، لمدة ساعة بدون استراحة	0 1 2 3
Lying down to rest in the afternoon when circumstances permit عند الاستلقاء أو التمدد للاستراحة بعد الظهر، حينما تسمح الظروف	0 1 2 3
Sitting and talking to someone حينما تتحدث مع أحد، وأنت في وضع الجلوس	0 1 2 3
Sitting quietly after a lunch without alcohol (حينما تجلس بهدوء بعد الغداء (غداء لا يحتوي على الكحول	0 1 2 3
In a car, while stopped for a few minutes in the traffic حينما تقود السيارة، وتتوقف لعدة دقائق، في ازدحام مروري	0 1 2 3