

## EPWORTH SLEEPINESS SCALE

### এপওর্থ স্লীপিনেস স্কেল

নিম্নলিখিত অবস্থায়, মাত্র ক্লান্ত অনুভূতির বিপরীতে কতটুকু সম্ভাবনা আছে আপনার ঝিমিয়ে পরার অথবা ঘুমিয়ে পরার ?

এটি বুঝাচ্ছে সাম্প্রতিক সময়ের মধ্যে আপনার জীবনের স্বাভাবিক রীতি. যদি আপনি সম্প্রতি এসব কিছু নাও করে থাকেন, চিহ্নিত করুন যেই টি আপনার জন্য প্রযোজ্য:

০ = **কখনই** ঝিমান না

২ = ঝিম্যানোর **মধ্যপন্থী** সম্ভাবনা

১ = ঝিম্যানোর **সামান্য** সম্ভাবনা

৩ = ঝিম্যানোর **উচ্চ** সম্ভাবনা

পরিস্থিতি	ঝিমিয়ে পরার সম্ভাবনা			
বসে থাকা এবং পড়তে থাকা অবস্থায়	০	১	২	৩
টেলিভিশন দেখার সময়	০	১	২	৩
একটি পাবলিক স্থানে নিষ্ক্রিয়, বসা (যেমন, থিয়েটার বা একটি সভা)	০	১	২	৩
বিরতি ছাড়া এক ঘন্টার জন্য গাড়ীতে একজন যাত্রী হিসাবে	০	১	২	৩
পরিস্থিতিতে অনুমতি দেয় যেমন বিকালে বিশ্রাম শায়িত	০	১	২	৩
বসে কারও সাথে কথা বলা অবস্থায়	০	১	২	৩
মদ ছাড়া লাঞ্চ করার পরে শান্তভাবে বসা অবস্থায়	০	১	২	৩
গাড়ী যখন ট্রাফিকের মধ্যে কয়েক মিনিটের জন্য বন্ধ	০	১	২	৩