

## Post-Exertional Malaise (effects of physical and mental activity on symptoms)

الشعور بالتعب بعد الجهد

تفاقم أو عودة للأعراض بعد القيام بنشاط بدني أو ذهني أو كلاهما

أثناء فترة التعافي من مرض كوفيد-19 ، هل عانيت من أي تدهور أو انتكاس في الأعراض بعد نشاط بدني أو نشاط عقلي؟ \*

نعم

لا

بشكل عام ما مدى شدة تعرضك لتفاقم / انتكاس الأعراض؟ يرجى إبقاء شريط التمرير عند 0 إذا لم تواجه هذا الأمر \*



إذا كنت قد عانيت من التدهور أو الانتكاس بعد النشاط الجسدي ، فمتى يحدث تفاقم / انتكاس الأعراض؟

فورا

نفس اليوم بعد ساعات قليلة

اليوم التالي

بعد عدة ايام

يختلف من وقت لآخر

لا أعاني من تفاقم / انتكاس الأعراض بعد النشاط الجسدي

إذا كنت قد عانيت من التدهور أو الانتكاس بعد النشاط **العقلي** ، فمتى يحدث تفاقم / انتكاس  
الأعراض؟ \*

فورا

نفس اليوم بعد ساعات قليلة

اليوم التالي

بعد عدة ايام

يختلف من وقت لآخر

لا أعاني من تفاقم / انتكاس الأعراض بعد النشاط العقلي

إلى متى يستمر تدهور / انتكاس الأعراض عادة بعد النشاط البدني أو العقلي؟ \*

بضع ساعات

بضعة أيام

أسابيع قليلة

آخر

(إختياري) يُرجى توضيح أي شيء آخر ترغب في مشاركته بشأن تجربتك مع الشعور بالتعب بعد  
الجهد. على سبيل المثال ، يمكنك سرد نوع الأنشطة التي تؤدي إلى تفاقم الأعراض بشكل أقوى  
(المشي ، والتمارين الشاقة ، والقراءة ، ومشاهدة الأفلام ، وما إلى ذلك).

متى شعرت بهذه الأعراض؟ \*

رجاء قم بكتابة الأعراض التي شعرت بها خلال **الاسابيع الاربعة الاولى** ثم **الأشهر التي تليها إن وجد** . أذكر العرض حتى لو شعرت به لفترة اقل من الأسبوع.

الشهر السابع	الشهر السادس	الشهر الخامس	الشهر الرابع	الشهر الثالث	الشهر الثاني	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول
<input type="checkbox"/>									

تفاقم / انتكاسات  
الأعراض الناجمة  
عن المجهود البدني  
والعقلي