

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

Дискомфорт после нагрузки

Ухудшение или обострение симптомов после физической и/или умственной активности

Во время Вашего восстановления после COVID-19, наступало ли ухудшение симптомов или их обострение после физической или умственной активности? *

- Да
 Нет

Насколько сильным в среднем было ухудшение/обострение симптомов? Выберите 0, если Вы не испытывали подобного. *

	Отсутствие дискомфорта после нагрузки	Умеренный дискомфорт после нагрузки	Сильный дискомфорт после нагрузки									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Физическая активность												<input type="text"/>
Умственная активность												<input type="text"/>

Если Вы испытывали ухудшение симптомов или обострение после **физической** нагрузки, когда именно наступало ухудшение/обострение? *

- Сразу
- В тот же день, через несколько часов
- На следующий день
- Спустя несколько дней
- По-разному
- Не испытывал(а) ухудшения/обострения после физической нагрузки

Если Вы испытывали ухудшение симптомов или обострение после **умственной** активности, когда именно оно наступало? *

- Сразу
- В тот же день, через несколько часов
- На следующий день
- Спустя несколько дней
- По-разному
- Не испытывал(а) ухудшения/обострения после умственной нагрузки/активности

Сколько длилось обострение/ухудшение симптомов, вызванное умственной/физической нагрузкой? *

- Несколько часов
- Несколько дней
- Несколько недель
- Другое

(Опционально) Пожалуйста, укажите дополнительную информацию о состоянии усталости, вызванной физической или умственной нагрузкой. Например, Вы можете указать виды активности, которые провоцировали это состояние чаще всего (например, ходьба, упражнения на растяжку, чтение, просмотр фильмов и др.).

Когда Вас беспокоили эти симптомы? *

Отметьте для первых **4 недель**, затем **месяцев (если применимо)**.
Даже если какие-то симптомы продолжались меньше недели или месяца, все равно укажите их.

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Месяц 2	Месяц 3	Месяц 4	Месяц 5
Ухудшение/ обострение симптомов после физической или умственной нагрузки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>