Изучение влияния ограничений по причине COVID-19 на образ жизни населения

|  |  |
| --- | --- |
| Место и дата | Ответ |
| 1 | Регион |  |
| 2 | Название населенного пункта |  |
| 3 | Дата заполнения вопросника | └─┴─┘ └─┴─┘ └─┴─┴─┴─┘ день месяц год |
| Социально – демографическая характеристика | Ответ |
| 4 | Укажите Ваш Пол  | Мужской Женский | 12 |
| 5 | Сколько Вам полных лет? | Годы └─┴─┘ |
| 6 | Ваше семейное положение | Холост/не замужемЖенат*/* замужемРазведен*/*аВдовец*/*вдоваВ гражданском бракеПредпочитаю не отвечать | 1234588 |
| 7 | Есть ли у Вас дети в возрасте до 18 лет, проживающие с вами?*Если «Да», ответьте на следующий вопрос.* | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| 8\* | Есть ли у Вас дети, обучающиеся в школе, укажите, переведены ли они на дистанционный режим обучения?  | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| 9 | Ваше образование | НачальноеСреднееСреднее специальное Высшее, незаконченное ВысшееПредпочитаю не отвечать | 123488 |
| 10 | Каков Ваш статус занятости/работы? | СтудентЗанятость полный рабочий деньЧастичная занятостьЧастный предпринимательНа пенсииНа инвалидности Безработный Предпочитаю не отвечать | 123456788 |
| 11 | Были ли Вы переведены на дистанционный режим работы?  | Да, полностьюДа, частичноНетРанее работал(а) дистанционно | 1234 |
| 12 | Есть ли у Вас хронические заболевания, такие как: сахарный диабет, хронические болезни легких, сердечно-сосудистые заболевания, хроническая болезнь почек, злокачественные новообразования? | ДаНетЗатрудняюсь ответить | 1288 |
| Среда обитания | Ответ |
| 13 | Вы в настоящее время живете в … | Мегаполисе Городе Пригороде Сельской местности Отдаленных или северных районах Предпочитаю не отвечать | 1234588 |
| 14 | Вы живете в… | Частном доме Таунхаусе КвартиреОбщежитии Другое Предпочитаю не отвечать | 1234588 |
| 15 | Есть ли у Вас собака? | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| 16 | Есть ли у Вас доступ к «зеленой зоне» (например, парку, бульвару, двору) в шаговой доступности от дома? | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| Меры профилактики Covid-19 | Ответ |
| 17 | Какие меры профилактики Covid-19, рекомендуемые Министерством здравоохранения Вы лично соблюдаете в это время? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | Чаще мою рукиИзбегаю прикосновения к лицуИзбегаю длительных поездокСоблюдаю социальную дистанциюНадеваю маскуНадеваю перчаткиИспользую автоматические устройства для дезинфекции рукДругоеПредпочитаю не отвечать | 1234567888 |
| 18 | Соблюдаете ли Вы масочный режим? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | Да, в магазинах, торговых центрах и т.п.Да, в общественном транспортеДа, на работеДа, в ресторанах / кафе / столовых / фуд кортах и т.п.Нет, не соблюдаюДругоеПредпочитаю не отвечать | 123456788 |
| Следующие вопросы касаются Вашего образа жизни до и в период пандемии Covid-19 | Ответ |
| 19 | Сколько дней в неделю Вы чувствовали, что не получаете достаточного количества отдыха или сна? | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 20 | Сколько дней в неделю у Вас были проблемы с засыпанием? | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 21 | Сколько дней в неделю Вы просыпались раньше, чем хотели? | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 22 | Повлияла ли пандемия Covid-19 на Вашу физическую активность? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | Никак не повлиялоМой фитнес центр/ тренажерный зал закрылиЯ не могу покинуть дом для занятия спортомЯ стал/а заниматься простой гимнастикойУ меня есть домашний тренажерДругое Предпочитаю не отвечать |
| 23 | Сколько дней в неделю Вы занимались высокоинтенсивной физической активностью, при которой значительно учащается дыхание или пульс (например, аэробика, бег или футбол)?  | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 24 | Сколько времени Вы обычно проводили в один из этих дней, занимаясь высокоинтенсивной физической активностью? | Менее 30 минутОт 30 до 60 минутОт 60 минут до 120 минутБолее 120 минут |
| 25 | Сколько дней в неделю Вы занимались умеренной физической активностью, при которой немного учащается дыхание или пульс (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, волейбол)?  | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 26 | Сколько времени Вы обычно проводили в один из этих дней, занимаясь умеренной физической активностью?  | Менее 30 минутОт 30 до 60 минутОт 60 минут до 120 минутБолее 120 минут  |
| 27 | Сколько дней в неделю Вы занимались силовыми тренировками, такими как: поднятие тяжестей или упражнения с собственным весом? | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 28 | Сколько дней в неделю Вы выполняли упражнения, такие как: гимнастика, йога, тай-чи или упражнения на равновесие? | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 29 | Сколько дней в неделю Вы ходили пешком более 10 минут за 1 раз?  | Осенью 2019: число дней└─┘Весной 2020: число дней└─┘ За последние 7 дней: число дней└─┘ |
| 30 | Сколько времени Вы обычно ходили пешком в день за прошедшие 7 дней?  | Менее 30 минутОт 30 до 60 минутОт 60 минут до 120 минутБолее 120 минут |
| 31 | Используете ли вы цифровые или онлайн ресурсы физической активности? Например, видео с упражнениями на YouTube или фитнес-приложение? | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| 32 | Укажите, какие из перечисленных продуктов питания Вы стали больше употреблять в пищу во время пандемии Covid-19? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | Кондитерские изделияМясо / рыбаПолуфабрикатыМолочные продуктыОвощи / фруктыСладкие газированные напитки, сокиДругоеРацион не изменилсяПредпочитаю не отвечать | 1234567888 |
| 33 | Укажите, какие из перечисленных продуктов питания Вы стали меньше употреблять в пищу во время пандемии Covid-19? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | Кондитерские изделияМясо / рыбаПолуфабрикатыМолочные продуктыОвощи / фруктыСладкие газированные напитки, сокиДругоеРацион не изменилсяПредпочитаю не отвечать | 1234567888 |
| 34 | Изменилась ли у Вас частота приема пищи во время пандемии Covid-19?  | Да, увеличиласьДа, уменьшилась НетПредпочитаю не отвечать | 12388 |
| 35 | Изменился ли Ваш вес во время пандемии Covid-19?  | Да, увеличилсяДа, уменьшилсяНетПредпочитаю не отвечать | 12388 |
| 36\* | Если Ваш вес увеличился во время пандемии Covid-19, укажите на сколько?  | На 1-2 кгНа 4-5 кгБолее 5 кг | 123 |
| 37 | Курите ли Вы?  | ДаНетПредпочитаю не отвечать | 1288 |
| 38 | Если Вы курите, укажите, как изменилась частота курения во время пандемии Covid-19?  | Да, увеличиласьДа, уменьшиласьНетПредпочитаю не отвечать | 12388 |
| 39 | Изменилась ли частота употребления алкогольных напитков во время пандемии Covid-19?  | Да, увеличиласьДа, уменьшиласьНетНе употреблял(а) до и во время пандемии Covid-19 Предпочитаю не отвечать | 123488 |

\*- необязательный вопрос