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 | | | 1  2 | |
| 5 | | | Сколько Вам полных лет? | | Годы └─┴─┘ | | | | |
| 6 | | | Ваше семейное положение | | Холост/не замужем  Женат*/* замужем  Разведен*/*а  Вдовец*/*вдова  В гражданском браке  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  3  4  5  88 | |
| 7 | | | Есть ли у Вас дети в возрасте до 18 лет, проживающие с вами?  *Если «Да», ответьте на следующий вопрос.* | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  88 | |
| 8\* | | | Есть ли у Вас дети, обучающиеся в школе, укажите, переведены ли они на дистанционный режим обучения? | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  88 | |
| 9 | | | Ваше образование | | Начальное  Среднее  Среднее специальное  Высшее, незаконченное Высшее  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  3  4  88 | |
| 10 | | | Каков Ваш статус занятости/работы? | | Студент  Занятость полный рабочий день  Частичная занятость  Частный предприниматель  На пенсии  На инвалидности  Безработный  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  3  4  5  6  7  88 | |
| 11 | | | Были ли Вы переведены на дистанционный режим работы? | | Да, полностью  Да, частично  Нет  Ранее работал(а) дистанционно | | | 1  2  3  4 | |
| 12 | | | Есть ли у Вас хронические заболевания, такие как: сахарный диабет, хронические болезни легких, сердечно-сосудистые заболевания, хроническая болезнь почек, злокачественные новообразования? | | Да  Нет  Затрудняюсь ответить | | | 1  2  88 | |
| Среда обитания | | | | | Ответ | | | | |
| 13 | | | Вы в настоящее время живете в … | | Мегаполисе  Городе  Пригороде  Сельской местности  Отдаленных или северных районах  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  3  4  5  88 | |
| 14 | | | Вы живете в… | | Частном доме  Таунхаусе  Квартире  Общежитии  Другое  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  3  4  5  88 | |
| 15 | | | Есть ли у Вас собака? | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  88 | |
| 16 | | | Есть ли у Вас доступ к «зеленой зоне» (например, парку, бульвару, двору) в шаговой доступности от дома? | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | | | 1  2  88 | |
| 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 руки  Избегаю прикосновения к лицу  Избегаю длительных поездок  Соблюдаю социальную дистанцию  Надеваю маску  Надеваю перчатки  Использую автоматические устройства для дезинфекции рук  Другое  Предпочитаю не отвечать | | 1  2  3  4  5  6  7  8  88 | | |
| 18 | | Соблюдаете ли Вы масочный режим? *(выберите все подходящие, на ваш взгляд, ответы)* | | | Да, в магазинах, торговых центрах и т.п.  Да, в общественном транспорте  Да, на работе  Да, в ресторанах / кафе / столовых / фуд кортах и т.п.  Нет, не соблюдаю  Другое  Предпочитаю не отвечать | | 1  2  3  4  5  6  7  88 | | |
| 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 повлияло  Мой фитнес центр/ тренажерный зал закрыли  Я не могу покинуть дом для занятия спортом  Я стал/а заниматься простой гимнастикой  У меня есть домашний тренажер  Другое  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 минут  От 30 до 60 минут  От 60 минут до 120 минут  Более 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 минут  От 30 до 60 минут  От 60 минут до 120 минут  Более 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 минут  От 30 до 60 минут  От 60 минут до 120 минут  Более 120 минут | | | | |
| 31 | | | Используете ли вы цифровые или онлайн ресурсы физической активности? Например, видео с упражнениями на YouTube или фитнес-приложение? | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | 1  2  88 | | | |
| 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 изделия  Мясо / рыба  Полуфабрикаты  Молочные продукты  Овощи / фрукты  Сладкие газированные напитки, соки  Другое  Рацион не изменился  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  4  5  6  7  8  88 | | | |
| 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 изделия  Мясо / рыба  Полуфабрикаты  Молочные продукты  Овощи / фрукты  Сладкие газированные напитки, соки  Другое  Рацион не изменился  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  4  5  6  7  8  88 | | | |
| 34 | | | Изменилась ли у Вас частота приема пищи во время пандемии Covid-19? | | Да, увеличилась  Да, уменьшилась  Нет  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  88 | | | |
| 35 | | | Изменился ли Ваш вес во время пандемии Covid-19? | | Да, увеличился  Да, уменьшился  Нет  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  88 | | | |
| 36\* | | | Если Ваш вес увеличился во время пандемии Covid-19, укажите на сколько? | | На 1-2 кг  На 4-5 кг  Более 5 кг | 1  2  3 | | | |
| 37 | | | Курите ли Вы? | | Да  Нет  Предпочитаю не отвечать | 1  2  88 | | | |
| 38 | | | Если Вы курите, укажите, как изменилась частота курения во время пандемии Covid-19? | | Да, увеличилась  Да, уменьшилась  Нет  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  88 | | | |
| 39 | | | Изменилась ли частота употребления алкогольных напитков во время пандемии Covid-19? | | Да, увеличилась  Да, уменьшилась  Нет  Не употреблял(а) до и во время пандемии Covid-19  Предпочитаю не отвечать | 1  2  3  4  88 | | | |

\*- необязательный вопрос