

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

No.	Θέμα	Μέρος 1 – Γενικές Ερωτήσεις	Απαντήσεις
Int.		<p>Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας σε αυτή τη μελέτη. Θα θέλαμε να σας κάνουμε κάποιες ερωτήσεις στο <b>εξής θέμα: πρόληψη έναρξης ή διακοπή καπνίσματος και ατμοσφαιρική ρύπανση.</b></p> <p>Ο κύριος στόχος μας είναι να κατανοήσουμε την <b>οπτική</b> σας όσον αφορά το κάπνισμα και την ατμοσφαιρική ρύπανση, πώς είναι η κατάσταση στην Κρήτη, και τι <b>στρατηγικές</b> πρόληψης σαν είναι γνώριμες. Θα θέλαμε να μάθουμε για τα προσωπικά σας <b>βιώματα, σκέψεις και απόψεις</b> πάνω σε αυτό το θέμα, έτσι ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα πώς θα μπορούσαμε να μειώσουμε την αρνητική επίδραση του καπνίσματος και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.</p> <p>Το ερωτηματολόγιο αυτό περιέχει <b>88 ερωτήσεις</b> και θα χρειαστεί περίπου <b>30 λεπτά</b>.</p> <p>Οι πρώτες ερωτήσεις αφορούν κάποιες προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό σας.</p>	
<b>Δημογραφικά</b>			
1		Πόσο χρονών είστε?	_____ ετών
2		Φύλο	Άρρεν/Θήλυ /Άλλο/Προτιμώ να μην απαντήσω
3		Τι βαθμίδα εκπαίδευσης είστε;	Δευτεροβάθμια (Λύκειο) / Τριτοβάθμια (Πανεπιστήμιο) / Δε φοιτώ στην παρούσα φάση
4		Ποια είναι η μεγαλύτερη βαθμίδα εκπαίδευσης που έχετε <u>ολοκληρώσει</u> ;	Καμία επίσημη εκπαίδευση / Χαμηλότερη από πρωτοβάθμια εκπαίδευση / Ολοκλήρωση πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης / Ολοκλήρωση δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης / Ολοκλήρωση τριτοβάθμιας εκπαίδευσης / Άλλο, διευκρινίστε _____
5		Δουλεύετε στην παρούσα φάση;	Ναι, (αυτό)-απασχολούμενος μερική-απασχόληση (<40 ώρες/εβδομάδα) / Ναι, (αυτό)-απασχολούμενος πλήρους-απασχόλησης (>40ώρες/εβδομάδα) / Άνεργος, χωρίς να αναζητώ εργασία / Άνεργος, αναζητώντας εργασία / Δε δύναμαι να εργαστώ / Άλλο, διευκρινίστε _____
6		Σε τι είδους κατοικία διαμένετε;	Μονοκατοικία / Διαμέρισμα / Στούντιο / Φοιτητική εστία / Ξενοδοχείο
7		Ποια είναι η κατάσταση διαμονής σας;	Μένω με την οικογένειά μου / Μένω μόνος μου / Συγκατοικώ / Μένω σε φοιτητικές εστίες / Άλλο, διευκρινίστε _____
8		Κατά τη διάρκεια μιας μέσης εβδομάδας, πόσα χρήματα διαθέτετε για τον εαυτό σας, όπως επιθυμείτε;	Συνήθως δεν έχω χρήματα να διαθέσω / Κάτω από 10€ / 10€ με 20€ / Πάνω από 20€ ) ( <b>εγώ έβαλα τις τιμές</b> )
9		Τι από τα επόμενα περιγράφει καλύτερα τις θρησκευτικές ή πνευματικές σας αντιλήψεις;	Δεν είμαι θρήσκος / Χριστιανός / Άλλη θρησκεία, διευκρινίστε _____ / Προτιμώ να μην απαντήσω
<b>Επικοινωνία και χρήση διαδικτυακών και μη μέσων</b>			
10		Ποιες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιείτε περισσότερο; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) επιλογές)	Καμία / Facebook / Instagram / X (Twitter) / Snapchat / TikTok / YouTube / Discord / Twitch / Reddit / In.gr / Google news / Euronews /

			Microsoft Start / Διαδικτυακοί ιστότοποι εφημερίδων / Άλλη, παρακαλώ διευκρινίστε...
11		Πώς επικοινωνείτε με τους φίλους σας και άλλα άτομα; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) επιλογές)	Κανένα / WhatsApp / SMS (Μηνύματα κινητού) / Email / Messenger (Facebook) / Snapchat / Viber / Messages / Instagram / Telegram / Skype / Facetime / Microsoft teams / Google meet / Signal / Zoom / Κλήσεις κινητής τηλεφωνίας / Discord / Κλήσεις σταθερού τηλεφώνου / Άλλο (παρακαλώ διευκρινίστε)
12		Ποιοι είναι οι πρώτοι τρόποι με τους οποίους συνήθως ενημερώνεστε ή βρίσκεται πληροφορίες για θέματα που βρίσκετε ενδιαφέροντα; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) επιλογές)	Διαδικτυακά: Μηχανές αναζήτησης στο διαδίκτυο (π.χ. Google) / Πλατφόρμες μέσων κοινωνικής ενημέρωσης / Πλατφόρμες παρακολούθησης βίντεο (όπως το YouTube) Μη διαδικτυακά: Σχολείο / Τηλεόραση / Βιβλία / Εφημερίδες / Επαγγελματίες Υγείας / Φίλοι ή συνάδελφοι / Οικογένεια / Άλλοι, παρακαλώ διευκρινίστε _____`3ε
<b>Χρήση συσκευών</b>			
13		Τι συσκευές χρησιμοποιείται συνήθως για να έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο για ψηφιακή επικοινωνία;	Κινητό τηλέφωνο / Φορητό ή σταθερό υπολογιστή / Χρησιμοποίησ διαφορετικές συσκευές / Άλλο, παρακαλώ διευκρινίστε...
14		Κατά μέσο όρο, πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται το κινητό σας για πρόσβαση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, για διαδικτυακή επικοινωνία, ή για να σερφάρετε στο διαδίκτυο;	Λιγότερο από 1 ώρα / 1-2 ώρες / 3-4 ώρες / Πάνω από 4 ώρες / Δε χρησιμοποιώ μέσα μαζικής ενημέρωσης, διαδικτυακή επικοινωνία ή σερφάρισμα στο διαδίκτυο / Δεν έχω κινητό τηλέφωνο
15		Πώς θα περιγράφατε την πρόσβασή σας στις διαδικτυακές υπηρεσίες; (Επιλέξτε την καλύτερη απάντηση)	Έχω συνεχόμενη πρόσβαση μέσω ημερησίων, εβδομαδιαίων ή μηνιαίων πακέτων ή συνδρομής σε προσιτή τιμή / Αγοράζω ημερήσια, εβδομαδιαία ή μηνιαία πακέτα δεδομένων, αλλά χρειάζεται καλό υπολογισμό του κόστους / Βασιζομαι στα δεδομένα άλλου ατόμου (μοιραζόμενα με την οικογένεια, φίλους, γείτονες, συναδέλφους) / Χρησιμοποίη κυρίως ελεύθερο Wi-Fi σε δημόσιους χώρους (σχολείο, βιβλιοθήκες, καφετέριες) / Η πρόσβασή μου είναι περιορισμένη γιατί μπορώ να αγοράσω πακέτα δεδομένων περιστασιακά ή λόγω προβλημάτων του διαδικτύου / Δεν έχω τακτική πρόσβαση στο διαδίκτυο / Άλλο, παρακαλώ διευκρινίστε
<b>Επιβάρυνση</b>			
16		Την τελευταία εβδομάδα, νιώσατε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα; (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Βήχα / Δυσκολία στην ανάσα / Αναπνευστικό συριγμό / Απόχρεμψη / Βάρος ή σφίξιμο στο στήθος / Ρινική συμφόρηση ή καταρροή / Φτέρνισμα / Ξηρό λαιμό ή πονόλαιμο / Συμπτωματολογία από τα μάτια / Πονοκέφαλο / Ζάλη / Αδυναμία / Διαταραχές ύπνου (όπως

			αϋπνία) / Δυσκολία συγκέντρωσης / Πόνο σε αρθρώσεις ή μύες / Συμπτώματα από το δέρμα
17		Πόσο συχνά αισθάνεστε αυτά τα συμπτώματα;	Είναι η πρώτη φορά που τα βιώνω / Τα βιώνω κάθε χρόνο / Τα βιώνω συχνά (τουλάχιστον μία φορά το μήνα) / Δεν έχω βιώσει κάποιο από αυτά τα συμπτώματα / Άλλο, παρακαλώ διευκρινίστε _____
18		Είχατε έξαρση ενός ή περισσότερων συμπτωμάτων κάποια συγκεκριμένη περίοδο;	Όχι / Ναι, την άνοιξη / Ναι, το χειμώνα / Δε βιώνω συμπτώματα / Άλλο, διευκρινίστε _____
19		Είχατε έξαρση σε ένα ή περισσότερα συμπτώματα συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας; (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Όχι / Ναι, το πρωί / Ναι, το απόγευμα / Ναι, το βράδυ / Δε βιώνω κάποιο σύμπτωμα / Άλλο, διευκρινίστε _____
20		Είχατε έξαρση σε ένα ή περισσότερα συμπτώματα σε συγκεκριμένη τοποθεσία; (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Όχι / Ναι, στο σπίτι / Ναι, στο σχολείο / Ναι, στους δρόμους / Ναι, στη δουλειά / Ναι, στα σημεία καπνίσματος / Δε βιώνω κάποιο σύμπτωμα / Άλλο, διευκρινίστε _____
21		Πώς αισθάνεστε για αυτά τα συμπτώματα;	Δε με απασχολούν / Με απασχολούν ελαφρώς / Με απασχολούν αρκετά / Με απασχολούν πολύ / Με απασχολούν πάρα πολύ / Δε βιώνω συμπτώματα
<b>Συμπεριφορά / Έκθεση</b>			
22	TU	Χρησιμοποιείται κάποια μορφή καπνίσματος στην παρούσα φάση; Αυτές περιλαμβάνουν τσιγάρα, καπνό, ηλεκτρονικό τσιγάρο, συσκευές άτμησης, πούρο, πίπα καπνού, ναργιλέ, Bong, κάνναβη	Ναι / Όχι
23	TU	Χρησιμοποιείται κάποια μορφή καπνίσματος (περιλαμβανόμενης και της άτμησης) σε καθημερινή βάση;	Δε χρησιμοποιώ κάποια μορφή καπνίσματος / Ναι, χρησιμοποιώ σε καθημερινή βάση / Όχι, τα χρησιμοποιώ σε εβδομαδιαία βάση / Όχι, χρησιμοποιώ σε μηνιαία βάση / Όχι, χρησιμοποιώ λιγότερο από μία φορά το μήνα
24	TU	Πόσο χρονών ήσασταν όταν χρησιμοποιήσατε για πρώτη φορά προϊόντα καπνίσματος (περιλαμβανομένης και της άτμησης);	_____ χρονών / Δεν έχω χρησιμοποιήσει προϊόντα καπνίσματος
25	TU	Αν χρησιμοποιείται κάποια μορφή καπνίσματος, σε τι ηλικία ξεκινήσατε την καθημερινή χρήση τους (περιλαμβανομένης και της άτμησης);	[_____ χρονών / Δεν έχω χρησιμοποιήσει προϊόντα καπνίσματος
26	TU	Ποιο από τα παρακάτω προϊόντα καπνού (περιλαμβανόμενων και των συσκευών άτμησης) χρησιμοποιείται σε καθημερινή ή τακτική (≥3 την εβδομάδα) βάση;	Δεν έχω χρησιμοποιήσει προϊόντα καπνίσματος / Στην παρούσα φάση δε χρησιμοποιώ προϊόντα σε καθημερινή ή τακτική βάση / Τσιγάρα / Καπνό / Ηλεκτρονικό τσιγάρο / Συσκευές άτμησης / Πούρο / Πίπα καπνού / Ναργιλέ / Bong / Κάνναβη / Άλλο, διευκρινίστε _____
27	TU	Ποια από τα παρακάτω άτομα είχαν την περισσότερη επιρροή στην απόφασή σας να	Δε χρησιμοποιώ προϊόντα καπνίσματος / Γονείς / Αδέρφια / Φίλοι / Συγγενείς / Μέλη της κοινότητας / Καθηγητές ή δάσκαλοι / Άτομα

		ξεκινήσετε προϊόντα καπνίσματος (περιλαμβανομένης της άτμησης); (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, διαφήμιση, ταινίες) / Διασημότητες (μοντέλα, αθλητές) / Άτομα μαζικής επιρροής / Άλλα, διευκρινίστε _____
28	TU	Άμα χρησιμοποιείται προϊόν καπνίσματος (περιλαμβανομένου και της άτμησης) θα θέλατε να το διακόψετε;	Δε χρησιμοποιώ προϊόντα καπνίσματος / Ναι / Όχι / Δεν ξέρω
29	TU	Στην προηγούμενη εβδομάδα, σε ποια μέρη εκτεθήκατε σε καπνό από άλλα άτομα που χρησιμοποιούν προϊόντα καπνίσματος; (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Δεν έχω εκτεθεί σε καπνό άλλων ατόμων / Στο σπίτι, σε εσωτερικό χώρο / Στο σπίτι, σε εξωτερικό χώρο / Στο σχολείο, σε εσωτερικό χώρο / Στο σχολείο, σε εξωτερικό χώρο / Στη δουλειά / Σε δημόσιο εσωτερικό χώρο / Σε δημόσιο εξωτερικό χώρο / Άλλο, διευκρινίστε _____
30	TU	Λαμβάνοντας υπόψιν την υγεία σας, πως σας επηρεάζει το κάπνισμα των άλλων ατόμων;	Δεν εκτίθεμαι στον καπνό άλλων ατόμων / Δε με απασχολεί / Με απασχολεί ελαφρώς / Με απασχολεί αρκετά
31	TU	Μεταξύ των κοντινών σας ατόμων, ποιον βλέπετε να χρησιμοποιεί συχνά (τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα) οποιαδήποτε μορφή καπνίσματος;	Κανέναν / Έναν ή και τους δύο γονείς μου / Έναν ή περισσότερους από τους κοντινούς μου φίλους / Ένα ή περισσότερα από τα αδέρφια μου / Δεν ξέρω
32	HAP	Τι χρησιμοποιείται τις περισσότερες φορές στο σπίτι για μαγείρεμα (και/ή θέρμανση);	Σόμπα / Ηλεκτρική κουζίνα / Κουζίνα υγραερίου / Τζάκι
33	HAP	Τι τύπο καυσίμου ή πηγή ενέργειας χρησιμοποιείτε κυρίως για μαγείρεμα (και/ή θέρμανση);	Υγραέριο / Ηλεκτρικό ρεύμα / Ξύλα / Βιομάζα / Πετρέλαιο
34	HAP	Πόσος καπνός υπάρχει μέσα στο σπίτι όταν μαγειρεύετε (και/ή θερμαίνετε);	Καθόλου καπνός / Παρουσία ελάχιστου καπνού / Μέτρια παρουσία καπνού / Σημαντική παρουσία καπνού / Ολόκληρο το σπίτι είναι γεμάτο καπνό
35	HAP	Χρησιμοποιείτε κάποια αρωματική συσκευή εσωτερικού χώρου (όπως αρωματικά σπρέι, ηλεκτρικές αρωματικές συσκευές, άλλες);	Όχι / Περιστασιακά / Τακτικά / Δε γνωρίζω
36	HAP	Αισθάνεστε ότι εκτίθεστε σε μολυσμένο αέρα στην εργασία σας;	Ναι, συχνά / Ναι, περιστασιακά / Όχι, καθόλου / Δεν είμαι σίγουρος / Δε δουλεύω στην παρούσα φάση / Άλλο, διευκρινίστε _____
37	AAP	Εάν έχετε προσέξει σημάδια ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην περιοχή που ζείτε, τι προσέξατε;	Δεν έχω προσέξει ποτέ σημάδια ατμοσφαιρικής ρύπανσης / Αιθαλομίχλη / Δυσσομία / Νέφος / Άλλο, διευκρινίστε _____
38	AAP	Κάνατε κάτι διαφορετικό όταν σκεφτήκατε ή όταν πληροφορηθήκατε ότι η ποιότητα του αέρα δεν ήταν καλή; (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Έμεινα σε κλειστό χώρο / Άλλαξα της δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου μου / Άλλαξα τη γυμναστική μου / Άλλαξα την ταχύτητα περπατήματός μου (για παράδειγμα γρηγορότερο περπάτημα) / Απέφυγα να ανοίξω τα παράθυρα ή να κλείσω τα παντζούρια / Χρησιμοποίησα αρωματικό χώρο στο σπίτι μου / Αέρισα τον χώρο μου / Ένωσα την ανάγκη να πλύνω τα χέρια ή το πρόσωπό μου / Απέφυγα συγκεκριμένες περιοχές (για παράδειγμα πολυσύχναστους δρόμους) /

			Χρησιμοποίησα μάσκα προσώπου / Χρησιμοποίησα γυαλιά / Έπινα περισσότερο νερό / Ενίσχυσα το ανοσοποιητικό μου με συγκεκριμένο φαγητό / Άλλο, διευκρινίστε
--	--	--	---

	D	Μέρος 2 – Ερωτήσεις για τον παράγοντα κινδύνου	Απαντήσεις
Int		<p>Θα θέλαμε να μοιραστείτε τις σκέψεις και τις απόψεις σας για το κάπνισμα και την ατμοσφαιρική ρύπανση.</p> <p><i>Επιλέξτε την απάντηση που θεωρείτε ότι σας εκφράζει περισσότερο.</i></p>	
39	Kn	Γνωρίζω ότι το κάπνισμα προκαλεί... (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Καρκίνο / Αναπνευστική νόσο (όπως άσθμα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια) / Στεφανιαία νόσο / Εγκεφαλικό / Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη / Καμία από αυτές τις νόσους
40	Kn	Γνωρίζω ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλεί... (Επιλέξτε ό,τι ισχύει)	Καρκίνο / Αναπνευστική νόσο (όπως άσθμα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια) / Στεφανιαία νόσο / Εγκεφαλικό / Επιπλοκές στην εγκυμοσύνη / Καμία από αυτές τις νόσους
41	Kn	Είμαι περισσότερο ενημερωμένος για τους κινδύνους του καπνίσματος από... (Επιλέξτε έως τρεις (3) απαντήσεις)	Οικογένεια / Φίλοι / Σχολείο / Υγειονομικό προσωπικό / Επαγγελματική εκπαίδευση / Επαγγελματικό δίκτυο / Εφημερίδες / Τηλεόραση και ραδιόφωνο / Μέσα μαζικής ενημέρωσης / Μέσα κοινωνικής δικτύωσης / Καμπάνιες ενημέρωσης / Εκπροσώπους θρησκευτικών ομάδων (π.χ ιερέας, ιμάμης κ.α.) / Άλλο, διευκρινίστε
42	Kn	Είμαι περισσότερο ενημερωμένος για τους κινδύνους της ατμοσφαιρικής ρύπανσης από... (Επιλέξτε έως τρεις (3) απαντήσεις)	Οικογένεια / Φίλοι / Σχολείο / Υγειονομικό προσωπικό / Επαγγελματική εκπαίδευση / Επαγγελματικό δίκτυο / Εφημερίδες / Τηλεόραση και ραδιόφωνο / Μέσα μαζικής ενημέρωσης / Μέσα κοινωνικής δικτύωσης / Καμπάνιες ενημέρωσης / Εκπροσώπους θρησκευτικών ομάδων (π.χ ιερέας, ιμάμης κ.α.) / Άλλο, διευκρινίστε
43	Kn	Ποιος νομίζετε ότι είναι ο πιο σημαντικός λόγος καπνίσματος στην περιοχή σας; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Να φαίνομαι άνετος / Δίνει αυτοπεποίθηση / Το κάνουν και οι φίλοι μου / Περιέργεια ή δοκιμαστικά / Απουσία γνώσεων για τους (ιατρικούς) κινδύνους / Πολλά χρήματα για κατανάλωση / Προώθηση από μεγάλες εταιρίες καπνίσματος / Έλλειψη γονικού ελέγχου / Άγχος / Απώλεια βάρους / Άλλο, διευκρινίστε
44	Kn	Ποιος νομίζετε ότι είναι ο πιο σημαντικός λόγος ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην περιοχή σας; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Βιομηχανικοί ρίποι / Εκπομπές οχημάτων / Οικιακή θέρμανση και μαγειρέμα / Διαχείριση αποβλήτων / Σκόνη σε περιοχής οικοδόμησης / Καπνός τσιγάρων / Άλλο, διευκρινίστε

45	Co	Το κάπνισμα στην περιοχή μου είναι σημαντικό πρόβλημα	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
46	Co	Η ατμοσφαιρική ρύπανση στην περιοχή μου είναι σημαντικό πρόβλημα	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
47	Co	Το κάπνισμα αποτελεί σημαντική απειλή για την υγεία μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
48	Co	Η ατμοσφαιρική ρύπανση αποτελεί σημαντική απειλή για την υγεία μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
49	Co	Είναι πιθανό να αρρωστήσω ως αποτέλεσμα του καπνίσματος στην καθημερινότητά μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
50	Co	Είναι πιθανό να αρρωστήσω ως αποτέλεσμα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην καθημερινότητά μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
51	Em	Ανησυχώ για τους κινδύνους του καπνίσματος	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
52	Em	Ανησυχώ για τους κινδύνους της ατμοσφαιρικής ρύπανσης	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
53	Me	Συνήθως ξεχνάω τα αρνητικά αποτελέσματα του καπνίσματος	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
54	Me	Συνήθως ξεχνάω τα αρνητικά αποτελέσματα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
55	G	Θέλω να γνωρίζω περισσότερα για τους κινδύνους του καπνίσματος για την υγεία	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
56	G	Θέλω να γνωρίζω περισσότερα για τους κινδύνους της ατμοσφαιρικής ρύπανσης για την υγεία	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
57	Em	Θεωρώ ότι μπορώ να μειώσω τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος για την υγεία μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
58	Em	Θεωρώ ότι μπορώ να μειώσω τις αρνητικές επιδράσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης για την υγεία μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
59	So	Όσον αφορά τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος, οι φίλοι μου ...	Πιστεύουν το ίδιο / Δεν τους απασχολεί το ίδιο / Είναι πιο ανήσυχοι / Δεν γνωρίζουν
60	So	Όσον αφορά τις αρνητικές επιδράσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, οι φίλοι μου ...	Πιστεύουν το ίδιο / Δεν τους απασχολεί το ίδιο / Είναι πιο ανήσυχοι / Δεν γνωρίζουν
61	ER	Τι άποψη έχετε για τους νόμους και τους κανονισμούς όσον αφορά το κάπνισμα στην περιοχή σας;	Θα πρέπει να υπάρχουν περισσότεροι κανόνες / Θα πρέπει να υπάρχουν λιγότεροι κανόνες / Το πλήθος των νόμων είναι επαρκές / Δεν γνωρίζω

62	ER	Τι άποψη έχετε για τους νόμους και τους κανονισμούς όσον αφορά την ατμοσφαιρική ρύπανση στην περιοχή σας;	Θα πρέπει να υπάρχουν περισσότεροι κανόνες / Θα πρέπει να υπάρχουν λιγότεροι κανόνες / Το πλήθος των νόμων είναι επαρκές / Δεν γνωρίζω
63	SP	Κατά την άποψή σας, ποιος είναι κυρίως υπεύθυνος για να προστατεύει τους ανθρώπους από τις επιβλαβείς δράσεις του καπνίσματος στην περιοχή σας; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Ο εαυτός μου / Οι γονείς / Η κυβέρνηση / Το σχολείο (καθηγητές) / Οι υγειονομικοί / Άλλοι, διευκρινίστε _____
64	SP	Κατά την άποψή σας, ποιος είναι κυρίως υπεύθυνος για να προστατεύει τους ανθρώπους από τις επιβλαβείς δράσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην περιοχή σας; (Παρακαλώ επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Ο εαυτός μου / Οι γονείς / Η κυβέρνηση / Το σχολείο (καθηγητές) / Οι υγειονομικοί / Άλλοι, διευκρινίστε _____
65	So	Αν κάποιος είναι να σας δώσει <b>πληροφορίες</b> για το κάπνισμα, ποιος θα προτιμούσατε να σας τις μεταφέρει; (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Καθηγητές / Υγειονομικοί / Πολιτικοί / Επιστήμονες / Άτομα επιρροής (από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) / Διάσημους καλλιτέχνες / Διάσημους αθλητές / Γονείς / Αδέρφια / Άλλους, διευκρινίστε _____
66	So	Αν κάποιος είναι να σας δώσει <b>πληροφορίες</b> για την ατμοσφαιρική ρύπανση, ποιος θα προτιμούσατε να σας τις μεταφέρει; (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Καθηγητές / Υγειονομικοί / Πολιτικοί / Επιστήμονες / Άτομα επιρροής (από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) / Διάσημους καλλιτέχνες / Διάσημους αθλητές / Γονείς / Αδέρφια / Άλλους, διευκρινίστε _____
67	So	Αν κάποιος σας έδινε <b>συμβουλές</b> για το πως να διαχειριστείτε το κάπνισμα, ποιον θα προτιμούσατε να ακούσετε; (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Καθηγητές / Υγειονομικοί / Πολιτικοί / Επιστήμονες / Άτομα επιρροής (από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) / Διάσημους καλλιτέχνες / Διάσημους αθλητές / Γονείς / Αδέρφια / Άλλους, διευκρινίστε _____
68	So	Αν κάποιος σας έδινε <b>συμβουλές</b> για το πως να διαχειριστείτε την ατμοσφαιρική ρύπανση, ποιον θα προτιμούσατε να ακούσετε; (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Καθηγητές / Υγειονομικοί / Πολιτικοί / Επιστήμονες / Άτομα επιρροής (από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης) / Διάσημους καλλιτέχνες / Διάσημους αθλητές / Γονείς / Αδέρφια / Άλλους, διευκρινίστε _____

	D	Μέρος 3 – Ερωτήσεις για την πρόληψη των παραγόντων κινδύνου	Απάντηση
Int.		<p>Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους εσείς, ως άτομα, μπορείτε να <b>βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα που αναπνέετε</b>, μειώνοντας την έκθεσή σας στο κάπνισμα και στην ατμοσφαιρική ρύπανση, για παράδειγμα...</p> <p><u>Κάπνισμα:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Άμα καπνίζετε στην παρούσα φάση, μπορείτε να το <b>διακόψετε</b>.</li> <li>• Άμα δεν καπνίζετε στην παρούσα φάση, μπορείτε να προσπαθήσετε να <b>μην το ξεκινήσετε</b>.</li> <li>• Μπορείτε να προσπαθήσετε να <b>αποφεύγετε να εκτίθεστε στον καπνό των άλλων</b>.</li> <li>• Μπορείτε να <b>ενθαρρύνετε</b> αυτούς που καπνίζουν να το <b>διακόψουν</b>.</li> </ul> <p><u>Ατμοσφαιρική ρύπανση:</u></p> <p>Μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα που αναπνέετε με το να ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φοράτε <b>προστατευτική μάσκα προσώπου</b> όταν τα επίπεδα της ρύπανσης είναι υψηλά.</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παίρνετε <b>διαφορετική διαδρομή</b> για τον προορισμό σας, όπου θα έχετε λιγότερη έκθεση σε μολυσμένο αέρα.</li> </ul> <p>Μπορείτε να εμπλακείτε ενεργά, με το να ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετάσχετε σε <b>τοπικούς οργανισμούς</b> ή ομάδες που προβάλλουν τη βελτιστοποίηση της ποιότητας του αέρα ή πιο καθαρούς τρόπους μαγειρέματος.</li> <li>• <b>Προάγετε τη γνώση</b> (για παράδειγμα ξεκινώντας ή συμμετέχοντας σε κάποια καμπάνια) στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.</li> </ul> <p>Θα θέλαμε να σκεφτείτε μια δράση που θα βελτιώσει την ποιότητα του αέρα που αναπνέετε , μειώνοντας την έκθεση στο κάπνισμα και στην ατμοσφαιρική ρύπανση. <b>Δε χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε να παραδείγματα που δόθηκαν.</b> Θα προτιμούσαμε να σκεφτείτε μια δράση που θα εφαρμόζεται στη δικιά σας περίπτωση.</p>	
69		Ποια θα ήταν αυτή η δράση;	
		<i>Τώρα, στις επόμενες προτάσεις, περιγράψτε την άποψη που σας αντιπροσωπεύει για την δράση που προαναφέρατε .</i>	
70	Co	Άμα κάνω την ανωτέρω δράση, θα βοηθήσει την υγεία μου	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
71	Kn	Έχω επαρκή γνώση για να κάνω την ανωτέρω δράση	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
72	Sk	Έχω εκπαιδευτεί για να κάνω την ανωτέρω δράση	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
73	Cap	Νιώθω σίγουρος(-η) ότι μπορώ να κάνω την ανωτέρω δράση με την υπάρχουσα γνώση και δεξιότητες	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
74	Co	Για εμένα, να κάνω την ανωτέρω δράση είναι...	Πολύ χρήσιμο / Κάπως χρήσιμο / Λίγο χρήσιμο / Ελάχιστα χρήσιμο / Καθόλου χρήσιμο
75	SP	Είναι δικιά μου ευθύνη να κάνω την ανωτέρω δράση	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
76	Em	Όταν σκέφτομαι για την ανωτέρω δράση, νιώθω...	Δυνατός / Αγχωμένος / Ενθουσιασμένος / Ανασφαλής / Παρακινήμένος / Συναγωνιστικός / Φοβισμένος / Αδιάφορο / Άλλο, διευκρινίστε ...
77	Kn	Γνωρίζω ότι τα επόμενα πράγματα θα με βοηθήσουν στο να περιορίσω την έκθεσή μου στην ατμοσφαιρική ρύπανση και το κάπνισμα (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)	Ατμοσφαιρική ρύπανση Χρήση προστατευτικής μάσκας προσώπου / Αποφυγή χώρων με υψηλή μόλυνση / Χρησιμοποίηση εναλλακτικών τρόπων μαγειρέματος/θέρμανσης (συσκευές, καύσιμο) / Μείωση χρήσης ιδιωτικού οχήματος μεταφοράς / Κανένα από τα παραπάνω / Άλλο, διευκρινίστε _____



			<p><i>Κάπνισμα</i> Επίσκεψη σε υγειονομικούς / Παρακολούθηση (διαδικτυακών) εκπαιδευτικών προγραμμάτων διακοπής καπνίσματος / Λήψη φαρμάκων / Ψυχολογικές παρεμβάσεις / Κανένα από τα παραπάνω / Άλλο, διευκρινίστε</p>
78	ER	<p>Άμα θέλω να κάνω την ανωτέρω δράση, χρειάζομαι περισσότερα ... (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)</p>	<p>Χρήματα / Δεξιότητες / Γνώση / Βοήθεια / Κοινωνική στήριξη / Χρόνο / Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας / Κινητοποίηση / Δε χρειάζομαι κάτι άλλο / Άλλο, διευκρινίστε</p>
79	ER	<p>Άμα χρειάζομαι βοήθεια για να κάνω την ανωτέρω δράση, θα με βοηθήσει περισσότερο ... (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)</p>	<p>Οικογένεια / Φίλοι / Υγειονομικοί / Πολιτικοί / Κοινωνικοί ηγέτες / Καθηγητές / Πνευματικοί καθοδηγητές / Διαδικτυακές πηγές / Ένας μέντορας / Ομάδες υποστήριξης / Δε χρειάζομαι βοήθεια / Άλλο, διευκρινίστε</p>
80	G	<p>Ο πιο σημαντικός λόγος για εμένα για να κάνω την ανωτέρω δράση, είναι... (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)</p>	<p>Καλύτερη υγεία για εμένα / Καλύτερη υγεία για την οικογένειά μου / Εξοικονόμηση χρημάτων / Προσωπική ευζωία / Να αποτελέσω θετικό πρότυπο / Η άποψη των φίλων μου / Η άποψη της οικογένειάς μου / Η προστασία του περιβάλλοντος / Άλλο, διευκρινίστε</p>
81	G	<p>Ο κύριος λόγος για να ΜΗΝ κάνω την ανωτέρω δράση είναι... (Επιλέξτε μέχρι τρεις (3) απαντήσεις)</p>	<p>Έλλειψη χρημάτων / Έλλειψη χρόνου / Έλλειψη γνώσης / Έλλειψη στήριξης / Έλλειψη κινήτρου / Η άποψη των φίλων μου / Η άποψη της οικογένειάς μου / Επηρεάζει την καθημερινότητά μου / Επηρεάζει τα έσοδά μου / Επηρεάζει την κοινωνική μου ζωή / Επηρεάζει αρνητικά τη διάθεσή μου / Συμπτώματα στέρησης [κάπνισμα] / Άλλο, διευκρινίστε</p>
82	So	<p>Νιώθω υποστήριξη από τα άτομα που είναι σημαντικά για εμένα για να κάνω την ανωτέρω δράση</p>	<p>Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα</p>
83	Me	<p>Συχνά σκέφτομαι να κάνω την ανωτέρω δράση</p>	<p>Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα</p>
84	G	<p>Το να κάνω την ανωτέρω δράση είναι μία από τις βασικές μου προτεραιότητες</p>	<p>Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα</p>
85	G	<p>Είμαι κινητοποιημένος για να κάνω την ανωτέρω δράση</p>	<p>Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα</p>
86	G	<p>Έχω ξεκάθαρο πλάνο για το πως θα κάνω την ανωτέρω δράση</p>	<p>Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα</p>

87	I	Στο ερχόμενο έτος, σίγουρα θα κάνω την ανωτέρω δράση	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα
88	Cap	Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να διατηρήσω την ανωτέρω δράση	Συμφωνώ απόλυτα / Συμφωνώ / Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / Διαφωνώ / Διαφωνώ απόλυτα