İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ SAĞLIĞI KORUMA DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ- ADÖLESAN

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sayın katılımcı,İklim değişiklikleri çevresel (hava kirliliği, radyasyon), iklim kaynaklı (ısı artışları, hava felaketlerinden) ekolojik sebeplerden (besin yetersizliği, alerjenler, enfeksiyon hastalıklar, acil enfeksiyon hastalıklar) kaynaklanabilmektedir. Aşağıda iklim değişikliğine bağlı oluşabilecek durumlara ilişkin sağlığınızı koruma davranışlarınızı değerlendirmenizi bekliyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadeleri yapma sıklığınızı düşünerek sizin için en uygun kutucuğu işaretleyiniz. | **Tamamen Katılıyorum (5)** | **Çoğunlukla Katılıyorum (4)** | **Orta Derecede Katılıyorum (3)** | **Kısmen Katılıyorum (2)** | **Katılmıyorum (1)** |
| Genellikle küresel iklim değişikliği sağlığı korumaya yönelik doğru bilgileri, |
| 1. Sıklıkla takip ederim. |  |  |  |  |  |
| 2. Sağlık profesyonellerine (doktor, hemşire gibi) sorarak öğrenirim. |  |  |  |  |  |
| 3. Kitaplardan öğrenirim. |  |  |  |  |  |
| 4. Okuldan öğrenirim. |  |  |  |  |  |
| 5. Televizyon/internetten öğrenirim. |  |  |  |  |  |
| İklim değişikliğine bağlı meydana gelen durumlarla karşılaştığımda, |
| 6. Kapalı bir alana sığınırım. |  |  |  |  |  |
| 7. Daha fazla meyve ve sebze yerim. |  |  |  |  |  |
| 8. Daha az baharatlı ve acılı yiyecekler yerim. |  |  |  |  |  |
| 9. Daha fazla bağışıklık sistemimi güçlendirecek besinler (turşu, yoğurt, kefir gibi) tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 10. Sıvı alımımı artırırım. |  |  |  |  |  |
| 11. Besinleri hijyen kurallarına göre hazırlamaya daha fazla dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 12. Egzersiz yapma süremi azaltırım. |  |  |  |  |  |
| 13. Uyku süremi artırırım. |  |  |  |  |  |
| 14. Kişisel temizliğime (el, yüz, tüm vücut gibi) daha fazla dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 15. Koruyucu ekipman (maske, eldiven, gözlük, şapka gibi) kullanırım. |  |  |  |  |  |
| İklim değişikliğine bağlı meydana gelen durumlar geçtikten sonra, |
| 16. Daha fazla meyve ve sebze yerim. |  |  |  |  |  |
| 17. Daha az baharatlı ve acılı yiyecekler yerim. |  |  |  |  |  |
| 18. Daha fazla bağışıklık sistemimi güçlendirecek besinler (turşu, yoğurt, kefir gibi) tüketirim. |  |  |  |  |  |
| 19. Besinleri hijyen kurallarına göre hazırlamaya daha fazla dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 20. Egzersiz yapma süremi artırırım. |  |  |  |  |  |
| 21. Uyku süremi artırırım. |  |  |  |  |  |
| 22. Kişisel temizliğime (el, yüz, tüm vücut gibi) daha fazla dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| İlkim değişikliğini azaltmak amacıyla, |
| 23. Toplu taşıma araçları yerine yürümek ya da bisiklete binmeyi tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 24. Asansör yerine merdiven kullanmayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |
| 25. Atıkları kağıt, cam, evsel atık gibi ayrıştırarak atılmasını sağlarım. |  |  |  |  |  |
| 26. Kullandığım ürünlerden (besin, temizlik amacıyla gibi) daha az atık çıkarmaya dikkat ederim. |  |  |  |  |  |
| 27. Suyun boşa kullanımını azaltırım. |  |  |  |  |  |
| 28. Alkol, sigara gibi zararlı maddelerin kullanımından uzak durarım. |  |  |  |  |  |

Faktör 1) Sağlığı korumak için küresel iklim değişikliği hakkında doğru bilgi edinmek (M1, M2, M3, M4, M5), Faktör 2) İklim değişikliğinin neden olduğu durumlarla karşılaşıldığında uygulanacak sağlık davranışları (M6, M7, M8, M9, M10, M11, M12, M13, M14, M15), Faktör 3) İklim değişikliğinin yol açtığı durumlar geçtikten sonra gerçekleştirilecek sağlık davranışları (M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22), Faktör 4) İklim değişikliğini azaltmak amacıyla gerçekleştirilecek sağlık davranışları (M23, M24, M25, M26, M27, M28). Toplam puan arttıkça adölesanların iklim değişikliği sağlığı koruma davranışlarının arttığı yorumu yapılmaktadır.