

Sun Exposure and Protection Index (SEPI) – Greek version
– Μέρος Ι –

1. Πόσο συχνά κάνεις ηλιοθεραπεία με σκοπό να μαυρίσεις;
- 0 Ποτέ
1 Σπάνια
2 Μερικές φορές
3 Συχνά
4 Πάντα
2. Πόσες φορές κήκες από τον ήλιο (κοκκίνισμα και πόνος) κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών;
- 0 καμία
1 1-2 φορές
2 3-5 φορές
3 6-10 φορές
4 Περισσότερες από 10 φορές
3. Πόσο συνήθως μένεις στον ήλιο (κατά μέσο όρο) μεταξύ των ωρών 11 π.μ. και 3 μ.μ.;
- 0 <30 λεπτά
1 30 λεπτά – 1 ώρα
2 1-2 ώρες
3 2-3 ώρες
4 > 3 ώρες
4. Πόσο συχνά πάτε διακοπές για να περάσετε περισσότερο χρόνο Στον ήλιο;
- 0 Ποτέ
1 Σπάνια
2 1-2 εβδομάδες τον χρόνο
3 3-5 εβδομάδες τον χρόνο
4 > 5 εβδομάδες τον χρόνο
5. Όταν είσαι στον ήλιο, πόσο συχνά χρησιμοποιείς αντηλιακό
- 0 Πάντα
1 Συχνά
2 Μερικές φορές
3 Σπάνια
4 Ποτέ
6. Όταν είσαι στον ήλιο, πόσο συχνά χρησιμοποιείς ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία;
- 0 Πάντα
1 Συχνά
2 Μερικές φορές
3 Σπάνια
4 Ποτέ
7. Όταν είσαι στον ήλιο, πόσο συχνά χρησιμοποιείς καπέλο για προστασία από τον ήλιο;
- 0 Πάντα
1 Συχνά
2 Μερικές φορές
3 Σπάνια
4 Ποτέ
8. Πόσο συχνά μένεις σε εσωτερικούς χώρους ή στη σκιά για να προστατευτείς από τον ήλιο;
- 0 Πάντα
1 Συχνά
2 Μερικές φορές
3 Σπάνια
4 Ποτέ

– Μέρος II –

Διάλεξε για κάθε ερώτηση που ακολουθεί τη δήλωση που σε εκφράζει περισσότερο:

1. Ηλιοθεραπεία:

- 4 Δε σκέφτηκα ποτέ να σταματήσω την ηλιοθεραπεία.
- 3 Θα μπορούσα να σκεφτώ να σταματήσω την ηλιοθεραπεία.
- 2 Σκοπεύω να σταματήσω την ηλιοθεραπεία.
- 1 Πρόσφατα σταμάτησα την ηλιοθεραπεία.
- 0 δώ και πολύ καιρό αποφεύγω την ηλιοθεραπεία.

2. Αντηλιακά:

- 4 Δε σκέφτηκα ποτέ να χρησιμοποιήσω αντηλιακά.
- 3 Θα μπορούσα να σκεφτώ τη χρήση αντηλιακών.
- 2 Σκοπεύω να αρχίσω να χρησιμοποιώ αντηλιακά.
- 1 Έχω αρχίσει να χρησιμοποιώ αντηλιακά.
- 0 Χρησιμοποιώ αντηλιακά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

3. Ρούχα που καλύπτουν το σώμα:

- 4 Δε σκέφτηκα ποτέ να φορέσω ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία από τον ήλιο.
- 3 Θα μπορούσα να φορέσω ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία από τον ήλιο.
- 2 Σκοπεύω να αρχίσω να φορώ ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία από τον ήλιο.
- 1 Έχω αρχίσει να φορώ ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία από τον ήλιο.
- 0 Εδώ και καιρό φορώ ρούχα που καλύπτουν το σώμα για προστασία από τον ήλιο.

4. Καπέλο:

- 4 Δε σκέφτηκα ποτέ να χρησιμοποιήσω καπέλο για προστασία από τον ήλιο.
- 3 Θα μπορούσα να σκεφτώ τη χρήση καπέλου για προστασία από τον ήλιο.
- 2 Σκοπεύω να αρχίσω να χρησιμοποιώ καπέλο για προστασία από τον ήλιο.
- 1 Έχω αρχίσει να χρησιμοποιώ καπέλο για προστασία από τον ήλιο.
- 0 Για μεγάλο χρονικό διάστημα χρησιμοποιώ καπέλο για προστασία από τον ήλιο.

5. Σκιά:

- 4 Δε σκέφτηκα ποτέ να προσπαθήσω να μείνω στη σκιά κατά τη διάρκεια των ωρών που το φως του ήλιου είναι πιο δυνατό.
- 3 Θα μπορούσα να προσπαθήσω να μείνω στη σκιά κατά τη διάρκεια των ωρών που το φως του ήλιου είναι πιο δυνατό.
- 2 Σκοπεύω να αρχίσω να μείνω στη σκιά κατά τη διάρκεια των ωρών που το φως του ήλιου είναι πιο δυνατό.
- 1 Έχω αρχίσει να μείνω στη σκιά κατά τη διάρκεια των ωρών που το φως του ήλιου είναι πιο δυνατό.
- 0 Εδώ και καιρό μείνω στη σκιά κατά τη διάρκεια των ωρών που το φως του ήλιου είναι πιο δυνατό.

– Οδηγίες βαθμολόγησης –

SEPI μέρος I: Για κάθε ερώτηση, η δοσμένη βαθμολογία (0-4 βαθμοί) πρέπει να αθροιστεί σε ένα συνολικό σκορ (0-32 βαθμοί) η οποία αντικατοπτρίζει αυξημένο ρίσκο έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία.

SEPI μέρος II: Για κάθε ερώτηση, η δοσμένη βαθμολογία (0-4 βαθμοί) πρέπει να αθροιστεί σε ένα συνολικό σκορ (0-20 βαθμοί) και αντικατοπτρίζει μειωμένη πρόθεση αύξησης της ηλιοπροστασίας.

SEPI - Μέρος I

σημείο:

SEPI – Μέρος II

σημείο: