**Estonian** (transl. Kadi Liik)

**Terviseuskumuste skaala**

Järgnine küsimus puudutab Teie koroonaviiruse (COVID-19) ja tervisega seotud uskumusi

Kuivõrd te nõustute järgmiste väidetega

1 – üldse ei nõustu

2 – ei nõustu

3 – pigem ei nõustu

4 – nii ja naa

5 – pigem nõustun

6 – nõustun

7 – nõustun täielikult

1. Tõenäoliselt saan koroonaviiruse lähiajal
2. Võimalus, et saan oma elu jooksul koroonaviiruse, on väga suur
3. Võrreldes tavalise inimesega minu riigis, on väga suur võimalus, et just mina saan koroonaviiruse
4. Arvan, et olen juba koroonaviirusesse haigestunud.
5. Pelgalt mõte, et võiksin koroonaviirusesse haigestuda, hirmutab mind.
6. Kui ma saan koroonaviiruse, kannatan pikka aega mitmesuguste tervisehädade all
7. Kui ma saan koroonaviiruse, muutub kogu mu elu
8. Koroonaviiruse saamine on tervisele tõsisem oht ​​kui teiste sarnaste haiguste saamine.
9. Käte sagedane pesemine võimaldab mul nakkusvõimaluse pärast vähem muretseda
10. Meditsiiniasutuste soovituste järgimine rahustab mind
11. Koroonaviiruse sümptomite regulaarne kontrollimine annab mulle kindluse, et olen terve
12. Minu pingutused võimaldavad mul rahulikult tulevikku vaadata, isegi olukorras, kus ma jään koroonaviirusesse.
13. Sagedane käte pesemine vähendab minu haigestumise riski.
14. Kontakti vähendamine teiste inimestega vähendab minu haigestumise riski.
15. Koroonaviiruse sümptomite kontrollimine võimaldab mul selle piisavalt vara tuvastada.
16. Isegi kui ma saan koroonaviiruse, taastun sellest tänu oma pingutustele.
17. Mul pole aega ennetavate meetmete rakendamiseks
18. Mul on raske meeles pidada mitmesuguste meetodite kasutamist koroonaviirusnakkuse ennetamiseks.
19. Mu sõbrad ja pereliikmed naeraksid mu üle, kui ma näitaksin, et olen koroonaviiruse pärast mures.
20. Mul on olulisemaid probleeme kui koroonaviirusega tegelemine