|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день) | | | | Да | | Нет |
| 2. | Если Вы курите, то сколько в среднем сигарет в день выкуриваете?  сиг/день | | | | | | |
| 3. | Курите ли Вы электронные сигареты? | | | | Да | | Нет |
| 4. | Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? | | | | До 30  минут | | 30 минут и более |
| 5. | Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400-500 г сырых овощей и фруктов? | | | | Да | | Нет |
| 6. | Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее? | | | | Да | | Нет |
| 7. | Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? | | | |  | |  |
| Никогда (0 баллов) | Раз в месяц и реже  (1 балл) | 2-4 раза в месяц  (2 балла) | 2-3 раза в неделю  (3 балла) | | ≥ 4 раз в неделю  (4 балла) | |
| 8. | Какое количество алкогольных напитков (порций) Вы выпиваете обычно за один раз?  1 порция равна 12 мл чистого этанола ИЛИ 30 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 100 мл сухого вина, ИЛИ 300 мл пива | | | | | | |
| 1-2 порции  (0 баллов) | 3-4 порции  (1 балл) | 5-6 порций  (2 балла) | 7-9 порций  (3 балла) | | ≥ 10 порций  (4 балла) | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций?  6 порций равны ИЛИ 180 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 600 мл сухого вина, ИЛИ 1,8 л пива | | | | |
| Никогда (0 баллов) | Раз в месяц и реже  (1 балл) | 2-4 раза в месяц  (2 балла) | 2-3 раза в неделю  (3 балла) | ≥ 4 раз в неделю  (4 балла) |
| ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ в ответах на вопросы №№ 7-9 равна баллов | | | | | |