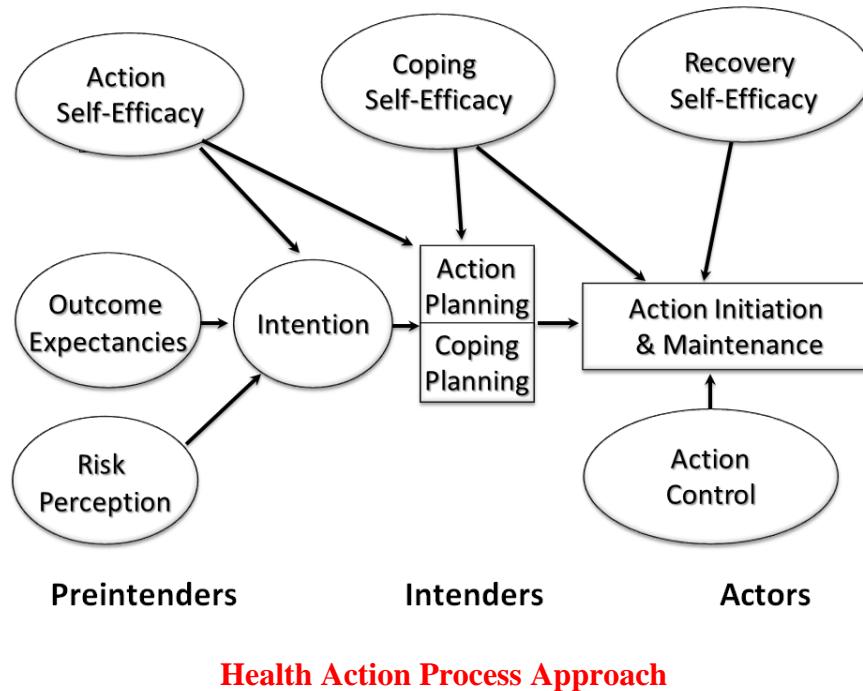


Multilingual Brief Interventions Guided by HAPA



Maryam Gholami

Department of Health Psychology, Freie Universität Berlin, Germany

and

Ralf Schwarzer

Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Sydney,
Australia.

Collaborators:

Agata Antoniuk, Poland

Pempa Lhakhang, India

Benjamin Reyes-Fernandez, Costa Rica

Guangyu Zhou, China

2014

Preface: 10-Minute Interventions

Large-scale HAPA projects have been conducted worldwide mainly on diet and exercise in the context of cardiovascular or diabetes risk reduction programmes but there are also a large number of small-scale intervention studies derived from HAPA. Such parsimonious “10-minute interventions” (that may take sometimes 15 or 20 minutes) can be cost-effective and are easily implemented in school or work settings where groups of participants receive the task to fill out some leaflets after the baseline assessment (The assessment items can be found in a separate brochure).

The content of the interventions reflect the HAPA constructs, in particular outcome expectancies, planning, self-efficacy, and action control (e.g., self-monitoring).

We have produced the present brochure to respond to the many requests that we receive from all over the world for such brief intervention materials.

The collaborators are from China, Iran, India, Poland, and Costa Rica. There are other versions of evaluated intervention materials that are not included here because these were online versions (for example, the German materials were implemented online).

We also did not include materials from the large-scale HAPA studies that are implemented in several countries either online or face-to-face over an extended time period. This is beyond the purpose of this small collection.

Maryam Gholami

maryam.gholami@fu-berlin.de

Ralf Schwarzer

raschwarzer@acu.edu.au

Table of Contents

Physical Activity	4
English	5
Spanish.....	8
Fruit and Vegetable Intake.....	11
English	12
Chinese.....	15
Persian	17
Spanish.....	19
Dental Flossing.....	22
English	23
Chinese.....	27
Persian	29
Polish.....	30
Hand Hygiene.....	33
English	34
Chinese.....	37
Spanish.....	39
Sunscreen Use	41
Chinese.....	43
References	45

Physical Activity



English

Information and Recommendations

The World Health Organization recommends performing 150 minutes of moderate physical activity, or 75 minutes of vigorous physical activity weekly.

Why to practice physical exercise?

- The practice of physical exercise reduce the mortality risk from all causes and the risk of hip and spine risk .
- It improves the functioning of the cardiorespiratory and muscular systems.
- It helps to maintain the weight and to improve the body mass and muscular composition.

❖ What counts as physical activity?

- Recreational activities (e. g, go walking and biking), occupational activities, household activities, games, sports or programed exercises.
 - The intensity can be **moderate** (a bit exhausting, such as walking or light swimming) or **vigorous** (exhausting, which leads to rapid heartbeat, such as running, playing football, biking).
- ♦ It is always useful to consider steps to enhance the practice of physical activity like the following:
- Think of kinds of physical activity you would like to practice.
 - Think of kinds of physical activity you could practice in an available place for you (your house, your work, the park, the gym).
 - Try to improve a bit day by day.



Risk Perception

The non-sufficient practice of exercise leads to many **health risks**. Example: if I don't practice physical exercise, I will have higher risk of cardiac diseases.

What other risks of not doing physical exercise do you know? Please write them here.

Outcome Expectancy

It is important to know the **benefits** of physical exercise.

- ❖ What other benefits of physical exercise known? Please write them here.





Action Planning

- ❖ Have you made a plan for your regular physical activities? We invite you to elaborate them. Please write here your most important plans regarding....

...what (fruit or vegetable)	...when. (day)	...which time. (meal time)	...where and with whom. (place)	How certain are you that you can follow these plans?			
<i>Example:- to run and play football</i>	<i>Monday and Wednesday</i>	<i>Mid- afternoon.</i>	<i>At the park with some friends.</i>	<input type="checkbox"/> <i>not at all certai n</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <i>Very much certain</i>
1.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

Remember the critical situations you have faced in the last two weeks when wanted to practice some physical activity and which you might face in the future. Please note in the table below your possible critical situations and coping strategies you would use to cope with the help of the given example.

If I will face difficult situations that might prevent me from being physically active... (which critical events)	...then I plan to overcome them by... (which strategies)	I am certain that I can follow these plans.			
Ejemplo: - if my friends cannot come to play football...	...then I will go jogging.	<input type="checkbox"/> <i>Not at all certain</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <i>Completely certain</i>
1.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spanish¹

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física vigorosa.

Por qué practicar ejercicio físico?

- la práctica de ejercicio físico reduce riesgos de mortalidad por todas las causas y el riesgo de fracturas de caderas y columna.
- mejora el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular.
- ayuda a mantener el peso y mejora la masa y composición muscular.

➤ ¿Qué cuenta como actividad física?

- Actividades recreativas, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.
- Según su intensidad puede ser **moderada** (agotadora, que lleva hacia latidos rápidos del corazón, como correr, jugar fútbol, practicar ciclismo) o **vigorosa** (poco agotadora, como caminatas o natación suave).

♦ Siempre es útil considerar pasos para mejorar la práctica de actividad física, como por ejemplo, los siguientes:

- Piense acerca de tipos de actividad física que le gustaría realizar.
- Piense en un tipo de actividad física que se pueda realizar en un lugar disponible para usted (su hogar, su lugar de estudio, su trabajo, el parque, el gimnasio).
- Procure mejorar un poco día a día.

La práctica insuficiente de ejercicio físico lleva hacia muchos **riesgos de salud**. *Ejemplo: si no práctico ejercicio físico, tendré mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.*

¿Cuáles otros riesgos por no practicar ejercicio físico conoce? Por favor escríbalos aquí.

Es importante conocer los **beneficios** de practicar ejercicio físico.

Ejemplo: Si practico ejercicio físico, entonces voy a tener una vida más saludable.

❖ ¿Cuáles otros **beneficios** de practicar ejercicio físico conoce? Por favor, escríbalos aquí.

¹ For questions regarding the Spanish version please contact Benjamin Reyes Fernandez (benjamin.reyes.fernandez@fu-berlin.de)

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o bien 75 minutos semanales de actividad física vigorosa.

¿Por qué practicar ejercicio físico?

- la práctica de ejercicio físico reduce riesgos de mortalidad por todas las causas y el riesgo de fracturas de caderas y columna.
- mejora el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular.
- ayuda a mantener el peso y mejora la masa y composición muscular.



► ¿Qué cuenta como actividad física?

- Actividades recreativas, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.
 - Según su intensidad puede ser **moderada** (agotadora, que lleva hacia latidos rápidos del corazón, como correr, jugar fútbol, practicar ciclismo) o **vigorosa** (poco agotadora, como caminatas o natación suave).
- Suele ser mejor practicar actividad física varias veces a la semana, en lugar de mucho tiempo en un solo día.

► Siempre es útil considerar pasos para mejorar la práctica de actividad física, como por ejemplo, los siguientes:

- Piense acerca de tipos de actividad física que le gustaría realizar.
- Piense en un tipo de actividad física que se pueda realizar en un lugar disponible para usted (su hogar, su lugar de estudio, su trabajo, el parque, el gimnasio).
- Procure mejorar un poco día a día.



❖ ¿Ha hecho un plan sobre actividad física en su vida diaria? Le invitamos a que los haga. Por favor escriba aquí sus planes más importantes en relación con...

...qué actividad física (tipo)	...cuando. (día)	...en qué momento. (hora de comida)	...dónde y con quién. (lugar)	¿Cuán seguro está de que usted puede seguir estos planes?			
Ejemplo:- correr, jugar futbol	Lunes y Miércoles.	A media tarde, luego de las clases.	En la plaza, con unos amigos.	<input type="checkbox"/> No del todo seguro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Muy seguro
1.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recuerde situaciones críticas en que usted ha encarado en las últimas semanas al querer realizar actividad física y que usted podría encarar en el futuro. Por favor, anote abajo en la tabla las posibles situaciones críticas y estrategias de afrontamiento que usted usaría con la ayuda del ejemplo dado.



Si yo enfrento situaciones difíciles que podrían evitar que yo esté activo físicamente (Cuáles eventos críticos)	entonces yo planeo superarlos mediante ... (Cuáles estrategias.)	¿Cuán seguro estoy de que yo puedo seguir estos planes?			
Ejemplo: - Si mis amigos no pueden venir a jugar futbol...	...entonces saldré a trotar.	<input type="checkbox"/> Para nada seguro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Del todo seguro
1.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fruit and Vegetable Intake



English

Information and Recommendations

According to World Health Organization, each person should have at least 5 portion of fruit and vegetables, per day, for health promotion and also prevention from several diseases.

Fruit and vegetables are key to a healthier lifestyle. They taste great and add variety to any meal...

- ❖ Eating a variety of fruit and vegetables will give you plenty of vitamins and minerals. For example, many are naturally high in folic acid, vitamin C and potassium. Fruit and vegetables are also a good source of fiber and other substances, such as antioxidants. All these nutrients are important for your health.
- ❖ Fruit and vegetables are generally low fat, low calorie foods. So eating fruit and vegetables instead of foods that are high in fat and added sugars may help you achieve or keep to a healthy weight.
- ❖ Eating more fruit and vegetables may help reduce the risk of the two main killer diseases in this country – **heart disease and some cancers**.



What counts?

- Fresh, frozen, chilled, canned, 100% juice, and dried fruit and vegetables all count.
- A portion of your 5 A DAY weighs approximately 80 grams, which is roughly a handful.
- Potatoes and other related vegetables such as yams and cassava do not count, because they are classified as starchy foods.
- The fruit and vegetables contained in convenience foods – such as ready meals, pasta sauces and soups, can contribute to 5 A DAY.

If you – and your family – have decided you want to eat more fruit and vegetables, here are some simple ideas that may help.

- _ Think about the fruit and vegetables you enjoy eating.
- _ Decide what simple steps you can take to eat more.
- _ Aim to eat a bit more, more often.



Just one of these ideas will get you started...

Breakfast	Mid-morning	Lunch	Mid-afternoon	Evening meal
Have fruit juice or fruit, or both, with your breakfast every day.	Keep a well-stocked fruit bowl at home and at work so you can eat fruit during the day.	Try taking an extra serving of vegetables or a side salad with your lunch.	Snack on some fruit or sticks of raw vegetables like celery, carrots or peppers.	Serve 2 types of vegetables with your dinner, and make the portions a bit bigger than usual.

Risk Perception

Insufficient intake of fruit and vegetables in the daily diet lead to many **health risks**.

Example: If I do not eat enough fruit and vegetable, I will have a higher risk of getting heart

Which other **risks** of not eating fruit and vegetables do you know? Please write here.



Outcome Expectancy

It is important know the **benefits** of eating fruit and vegetables.

Example: If I eat enough fruit or vegetables every day, then I will have a healthier life.

Which other benefits of eating fruit and vegetables do you know? Please write here.



Self-Efficacy

Please Think of an experience which you have prepared a nutritious and healthy meal for your family.

When was it? what have you prepared?

Please Think of an experience which you have prepared meal for a party and everybody liked it and you were proud of yourself.

When was it? what have you prepared?

Action Planning

Did you already plan your next healthy meal?

If so, what exactly is your plan? Please write down 2 occasions.

There is an example, to help you see how to plan...

What (fruits or vegetables)?	When (day)?	Which meal or time?	With who?	Where (place)?
<i>Apple and carrot</i>	<i>Monday and Wednesday</i>	<i>Mid-afternoon</i>	<i>My son</i>	<i>park</i>

Coping Planning

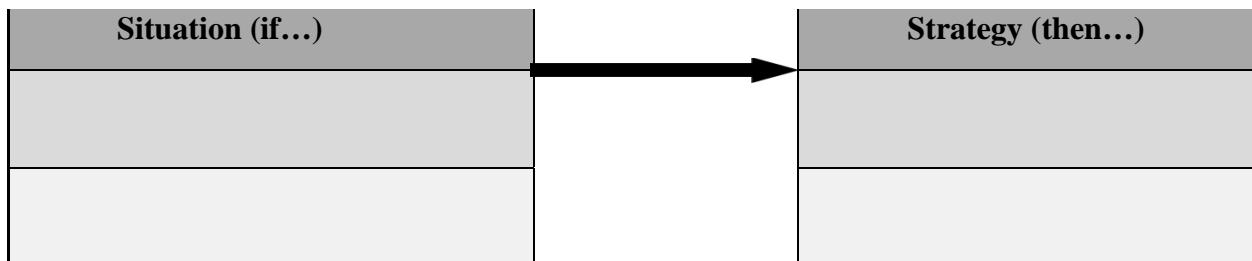
Sometimes people might not follow their plans because of some barriers.

They can take few strategies, that helps them to cope with those situations.

This is an example...



Please write down your two possible barriers and the strategies you may apply?



Chinese¹

根据世界卫生组织（WHO）建议每人每天应当摄取至少 5 份水果或者蔬菜。

（一份水果或者蔬菜重量大约 80 克，大小约为一个拳头）

为什么每天的食物中应该包含水果和蔬菜？

- 它们富含维他命、纤维素和矿物质。 - 它们是低脂低卡路里的食物。

经常食用不同种类的水果和蔬菜可以降低疾病风险。这样可以帮你维持健康、预防慢性疾病，并且维持一个合适且稳定的体重。

每天摄取的水果和蔬菜包括些什么？

- 包括：新口的、速口的、冷藏的、罐口装的水果或蔬菜，以及 100% 口榨蔬果汁、蔬菜干、果干和烹口的蔬菜。（但是土豆不算，因口它是淀粉口食物。）

以下这些步骤可以帮助你在每天的食物中增加水果和蔬菜的分量。

- 思考你最喜口哪种水果和蔬菜。
- 考口你所在的地区是否提供口多水果和蔬菜的品种。如果不是，思考你从哪里、用何种方式可以口到更多水果和蔬菜。
- 口定循序口口的目口：每天多吃一点水果和蔬菜。



如果每天的饮食中水果和蔬菜摄取不足，会导致许多威胁健康的疾病。

例如：如果我不吃足够的水果和蔬菜，我得心脏病的风险会更高。

- ❖ 你还知道其它缺乏水果和蔬菜摄取的危害吗？请写在下面（至少 2 条）。



知道摄取足够水果和蔬菜带来的益处是非常重要的。

例如：如果每天我吃足够的水果和蔬菜，我将会有一个健康的生活。

- ❖ 你还知道其他摄取足够水果和蔬菜的益处吗？请写在下面（至少 2 条）。



¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

◎ 营养学家张教授通过以下策略使自己每天能够保持足够的蔬菜和水果摄入量，参考他的饮食计划，可以帮助你制定日常饮食中摄取水果和蔬菜的计划：

- ✓ 早餐食用果汁或水果或者两者皆有。
- ✓ 白天放一些水果在□公室或者家里以便食用。
- ✓ 午餐食用更多的蔬菜或是沙拉。
- ✓ 下午把水果或者生蔬菜作□零食，比如芹菜、胡□卜和青椒。
- ✓ 晚餐中包含两种蔬菜；蔬菜的份量也比以往多一些。

你是否已经为自己每天饮食中的水果和蔬菜摄取制定了一个计划？请你在以下表格中填写最重要的一些计划关于....							
食物名称 (水果或蔬菜)	哪天 (日期)	时间 (进食时间)	地点、和谁一起(地 点)	你多大程度上确信你会遵守这些计 划？			
示例：苹果和胡 萝卜	星期一和 星期三	下午	和家人一起在家里	<input type="checkbox"/> 完全不 确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input checked="" type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确 定
1.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回忆在过去的两周内与你摄取水果和蔬菜有关的重要情况，你未来有可能会遇到同样的问题。请在以下表格里 填写这些可能的重要情况，并且参考提供的示例并填写你的应对方式。				
如果我遇到了可能会妨碍我摄取水果 和蔬菜的困难情况 (怎样的困难情况)	那么我将会克服它通过... (什么方式)	我确定我能遵守这个计划？		
示例：如果我午餐吃蔬菜、水果分量不 够	那么我会在餐后多吃一个水果	<input type="checkbox"/> 完全不 确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input type="checkbox"/> 可能
1.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Persian¹

با به گزارش سازمان بهداشت جهانی، هر فرد برای ارتقاء سلامت و همچنین پیشگیری از بیماری های مختلف، باید حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات در روز بخورد.

خوردن میوه و سبزیجات کلیدی یک زندگی سالم است. طعم خوبی دارند و به وعده های غذایی تنوع می دهند.



❖ خوردن انواع میوه و سبزیجات به بدن شما مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی می رساند. به عنوان مثال، بسیاری از آنها به طور طبیعی مقدار زیادی اسید فولیک، ویتامین C و پتاسیم دارند. میوه و سبزیجات همچنین منع خوبی از فیبر و سایر مواد مانند آنتی اکسیدان ها هستند که همه این مواد مغذی برای سلامتی شما ضروری اند.



❖ میوه و سبزیجات به طور کلی غذاهایی کم چربی و کم کالری هستند. بنابراین خوردن میوه و سبزیجات به جای غذاهایی که دارای چربی و قند بالا هستند می تواند به شما در رسیدن به وزن مناسب و یا حفظ آن کمک کند.

❖ خوردن میوه و سبزی می تواند به کاهش خطر ابتلا به دو بیماری اصلی که جان افراد بسیاری را در سالهای اخیر گرفته است، (بیماری های قلبی و برخی از سرطانها) کمک کند.

چه چیزی جزء میوه ها و سبزیجات قرار می گیرد؟

▪ میوه و سبزیجات موجود در مواد غذایی آماده مانند سس ماکارونی و سوپ جزء میوه ها و سبزیجات قرار می گیرد.	▪ سبب زمینی و نان و برنج را جزء میوه ها و سبزیجات به حساب نمی آوریم ، چون آنها به عنوان غذاهای نشاسته دار طبقه بندی می شود.	▪ یک واحد سبزیجات یا میوه ای که مصرف می کنید، وزن آن حدود 80 گرم است، که تقریباً به اندازه ی یک کف دست پر است.	▪ میوه ها و سبزیجات تازه، منجمد شده، سرد شده، خشک، کنسرو شده و آب میوه 100% در این دسته قرار می گیرند.
--	---	--	--

اگر شما و خانواده تان تصمیم گرفته اید که میوه و سبزیجات بیشتری بخورید، چند ایده‌ی ساده می تواند به شما کمک کنند.



در مورد میوه ها و سبزیجاتی که از خوردن آنها لذت می بردید فکر کنید.

تصمیم بگیرید که چه گام های ساده ای می توانید برای خوردن بیشتر میوه ها و سبزیجات انجام دهید.

هدفتان این باشد که میوه و سبزیجات را به مقدار بیشتری و به دفعات بیشتری بخورید.

تنها یکی از این ایده ها شما را برای شروع آماده می کند...

صبحانه	میان و عده قبل از ظهر	ناهار	میان و عده بعد از ظهر	شام
میوه یا آب میوه، یا هر دو، در و عده صبحانه هر روز.	سعی کنید یک ظرف پر از میوه در خانه و یا در محل کار داشته باشید ، بنابراین شما می توانید در طول روز میوه بخورید.	سعی کنید مقداری سبزیجات یا سالاد همراه با ناهار خود بخورید.	مخلوطی از میوه ها و سبزیجات خوردن شده خام مانند تکه های سبب و هویج و خیار.	دو نوع از سبزیجات را همراه با شام خود بخورید ، و سعی کنید مقدار بیشتری از سبزیجات را در غذا داشته باشید.

¹ For questions regarding the Persian version please contact Maryam Gholami (maryam.gholami@fu-berlin.de)

لطفا به یک خاطره فکر کنید که شما یک وعده غذایی مغذی و سالم برای خانواده تان آماده کرده اید.

چه زمان بود؟
..... چه چیزی آماده کرده بودید؟

لطفا به یک خاطره فکر کنید که شما یک وعده غذایی مغذی و سالم برای یک مهمانی آماده کرده اید و همه آن را دوست داشتند و از آن تعریف می کردند.

چه چیزی آماده کرده بودید؟
..... چه زمان بود؟



آیا شما در حال حاضر برای غذای سالم و مغذی بعدی برنامه ریزی کرده اید؟

اگر چنین است، لطفا دقیقا دو مورد را در جدول زیر بنویسید؟

یک مثال برای کمک به شما آورده شده که ببینید چگونه برنامه ریزی کنید...

کجا (مکان)؟	با چه کسی؟	کدام وعده غذایی یا زمان؟	چه روزی؟	چه چیزی؟ (میوه و سبزیجات)
پارک	من و پسرم	میان وعده بعد از ظهر	جمعه	تکه های سیب و هلویج

گاهی اوقات ممکن است به دلیل برخی از موانع، افراد نتوانند از برنامه خود پیروی کنند. آنها می توانند از چند راهکار استفاده

کنند تا با این شرایط کنار بیاید. این یک نمونه است...

راهکار (پس)...

وضعیت (اگر)...

یک میوه در پایان غذا می خورم.

سبزیجات در خانه نداشته باشم بنابراین نمی

توانم برای ناهار سالاد درست کنم.

لطفا شما دو مورد از موانع ممکن خود را و راهکاری که استفاده می کنید را در جدول زیر بنویسید.

راهکار (پس)...

وضعیت (اگر)...

Spanish¹

Según la Organización Mundial de la Salud, cada persona debería comer al menos 5 porciones de fruta o vegetales al día.

¿Por qué comer frutas y vegetales diariamente?

- Son ricos en vitaminas, fibra y minerales.
- Las frutas y los vegetales son alimentos bajos en grasa y calorías.

Comer variedad de frutas y vegetales se relaciona con un riesgo reducido de enfermedades. Ayuda al mantenimiento de una buena salud física, a la prevención de enfermedades crónicas, y a la promoción de un balanceado peso corporal.

❖ ¿Qué cuenta en tus porciones diarias de fruta y vegetales?

- Una porción de fruta y vegetales pesa 80 gramos, que es lo que cabe aproximadamente en el puño de la mano.
- Fresca, refrigerada, congelada, enlatada, en jugo, frutas secas y vegetales, todo cuenta. Sin embargo, las papas no cuentan.

♦ Siempre es útil incluir más frutas y vegetales en tu dieta diaria, tomando en cuenta los siguientes pasos:

- Piense sobre cuál fruta y vegetal le gusta más.
- Piense si una Buena variedad de frutas y vegetales están disponibles en su área. Si no es así, dónde y cómo puede obtenerlos.
- Propóngase comer un poco más y con más frecuencia cada día.



El consumo insuficiente de frutas y vegetales en la dieta diaria lleva hacia muchos **riesgos de salud**. *Ejemplo: si no como suficiente fruta y vegetal, tendrá mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.*

❖ ¿Cuáles otros **riesgos** por no comer frutas y vegetales conoce? Por favor escríbalos aquí.

Es importante conocer los **beneficios** de comer frutas y vegetales.

Ejemplo: Si como suficientes frutas y vegetales cada día, entonces voy a tener una vida más saludable.

❖ ¿Cuáles otros **beneficios** de comer frutas y vegetales conoce? Por favor, escríbalos aquí.

¹ For questions regarding the Spanish version please contact Benjamin Reyes Fernandez (benjamin.reyes.fernandez@fu-berlin.de)

Según la Organización Mundial de la Salud, cada persona debería comer al menos 5 porciones de fruta o vegetales al día.

¿Por qué comer frutas y vegetales diariamente?

-Son ricos en vitaminas, fibra y minerales.

-Las frutas y los vegetales son alimentos bajos en grasa y calorías.

Comer variedad de frutas y vegetales se relaciona con un riesgo reducido de enfermedades.

Ayuda al mantenimiento de una buena salud física, a la prevención de enfermedades crónicas, y a la promoción de un balanceado peso corporal.

➤ ¿Qué cuenta en tus porciones diarias de fruta y vegetales?

- Una porción de fruta y vegetales pesa 80 gramos, que es lo que cabe aproximadamente en el puño de la mano.
- Fresca, refrigerada, congelada, enlatada, en jugo, frutas secas y vegetales, todo cuenta. Sin embargo, las papas no cuentan.

❶ Siempre es útil incluir más frutas y vegetales en tu dieta diaria, tomando en cuenta los siguientes pasos:

- Piense sobre cuál fruta y vegetal le gusta más.
- Piense si una buena variedad de frutas y vegetales están disponibles en su área. Si no es así, dónde y cómo puede obtenerlos.
- Propóngase comer un poco más y con más frecuencia cada día.



❷ Aquí hay algunos pasos que podrían ayudar a planear su consumo diario de frutas y vegetales en su rutina de comidas.

1. Tome ya sea una fruta o un jugo de frutas o ambos en el desayuno.
2. Tenga frutas en el trabajo y en casa para comer cuando sea que sienta ganas durante el día.
3. Tome vegetales extra o ensalada de acompañamiento con su almuerzo.
4. Coma bocadillos de fruta o palitos de vegetales crudos como el apio, la zanahoria o chile a media tarde.
5. Servir 2 tipos de verduras para la cena: hacer que esa porción sea un poco más grande de lo habitual en la cena.



Nosotros le damos un calendario sobre consumo de frutas y vegetales para ayudarle a apegarse a sus planes para las siguientes dos semanas. Por favor, busque su calendario adherido a estas páginas y llénelo regularmente.

❖ ¿Ha hecho un plan sobre consumo de frutas y vegetales en su alimentación diaria? Le invitamos a que los haga. Por favor escriba aquí sus planes en relación con...

...cuál (fruta o vegetal)	...cuando. (día)	...en qué momento. (hora de comida)	...dónde y con quién. (lugar)	¿Cuán seguro está de que usted puede seguir estos planes?			
Ejemplo:- manzana y zanahoria	Lunes y Miércoles.	A media tarde.	En casa, con la familia.	<input type="checkbox"/> No del todo seguro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Muy seguro
1.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recuerde situaciones críticas que usted ha encarado en las últimas dos semanas cuando comió frutas y vegetales y que usted podría encarar en el futuro. Por favor, anote abajo en la tabla las posibles situaciones críticas y estrategias de afrontamiento que usted usaría con la ayuda del ejemplo dado.



Si yo enfrento situaciones difíciles que podrían evitar que yo coma frutas y vegetales (Cuáles eventos críticos)	entonces yo planeo superarlos mediante ... (Cuáles estrategias.)	¿Cuán seguro estoy de que yo puedo seguir estos planes?			
Ejemplo: - Si me quedo sin vegetales para hacer ensalada en el almuerzo...	...entonces tendré fruta al final de la comida	<input type="checkbox"/> Para nada seguro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Del todo seguro
1.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☒ Si usted nos quiere compartir algo más, por favor escribalo en la parte trasera de esta página.

Dental Flossing



English

Educational Prelude: Providing Information

WHAT is Flossing and WHY to floss?

Dental Flossing is removing the trapped food between the teeth and the film of bacteria (usually a pale yellow) that forms there before it has a chance to harden into plaque. Flossing is done with a bundle of thin filaments made of either plastic or silk. This helps to clean these hard-to-reach tooth surfaces and reduces the likelihood of gum disease and tooth decay. It may be treated with flavoring agents, such as mint, to make flossing more pleasant.

In addition to tooth brushing, flossing reduces inflammation of the gum tissue compared to tooth brushing alone. Regular flossing prevents periodontal diseases.

Here are some tips by the American Dental Association on HOW to properly floss your teeth twice a day:



Break off about 18 inches of floss and wind most of it around one of your middle fingers. Wind the remaining floss around the same finger of the opposite hand. This finger will take up the floss as it becomes dirty.



Hold the floss tightly between your thumbs and forefingers.



Guide the floss between your teeth using a gentle rubbing motion. Never snap the floss into the gums.



When the floss reaches the gum line, curve it into a C shape against one tooth. Gently slide it into the space between the gum and the tooth.



Hold the floss tightly against the tooth. Gently rub the side of the tooth, moving the floss away from the gum with up and down motions. Repeat this method on the rest of your teeth. Don't forget the **back side** of your last tooth.

Outcome Expectancy

It is important to know the **benefits** of flossing the teeth.

Example: *If I floss my teeth daily, then I will have healthier teeth for the most of my life.*

❖ Which other **benefits** of dental flossing do you know? Please write






Risk Perception

One **risk** of not flossing is getting periodontal diseases.

Which **other risks** do you know? Please write here.






Action Planning

You are more likely to carry out your intention to perform dental flossing once a day if you make a decision about when and where.

Most people floss their teeth in the bathroom immediately after they brush their teeth at night.



Write down in the table where and when you plan to floss your teeth every day for the next 4 weeks. First look at the example:

Time of the day	Location	I am sure that I can floss in the situation			
		Not at all sure	not sure	sure	exactly sure
In the morning before breakfast	In home/work bathroom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coping Planning

If you could not floss as you planned, you can have alternative strategies to deal with it.

Please read the example in following table and write two examples of your own.

Barrier	Strategy
If I cannot floss right after lunch because I am out	→ Then I floss when I get home in the afternoon.
.....	→
.....	→



Chinese¹

什么是牙线？ 牙线用尼龙线、丝线或涤沦线等纤维制成的细线，是一种清洁牙齿的用品。牙线在发达国家的使用已经是极为普遍，是人们居家旅游不可缺少的生活必需品。

为什么要使用牙线？ 刷牙只能清洁牙齿的内外两面，牙龈以上的地区。对于牙齿相邻面和牙周腔的牙垢、菌斑等，牙医一般推荐在牙膏和杀菌漱口水之外，也定期使用牙线清洁。长期有毅力的使用可以减少牙周病、口臭、蛀牙等疾病。



如何使用牙线？



取出 20~25cm 的牙线，结成一个圈



用双手的拇指及食指控制一段 2cm 长的牙线



把牙线左右拉动，慢慢地让它滑进牙缝内



牙线紧贴牙齿临面成 C 形，并拉到牙龈沟最深处，上下拉动，然后把牙线紧贴另一边临面重复上下拉动



重复以上步骤直至每个牙齿临面都清洁为止。

世界卫生组织（WHO）建

议，除使用牙刷刷牙外，每天 2 次

牙线的使用时间及使用人

群？

❖ 使用□□：使用牙□最好是每日 2 次，特□是晚□后。

❖ 适用人群：有条件的情况下（尤其是无大的牙□隙的中、青年人），□尽量使用牙□，□有利于口腔健康的□期□持。

何处可以购买牙线？

养成使用牙线的习惯具有很多好处

示例：如果我经常使用牙线，那么我的牙齿会更加的洁白。

❖ 你□知道有关使用牙□的好□□？□填写在下面空白□。



你的计划越具体，你实现目标的可能性就越大。

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

- ❖ 下面将帮助你制定一份属于你自己的计划，每个计划有助于你养成使用牙线的习惯。在以下表格填写你的计划....

...什么时间使用牙线	... 使用牙线的频率	...每次持续多久	你多大程度上确信为遵守这些计划？			
示例：早上和晚上睡觉前	每天 2 次	每次至少 2 分钟	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ❖ 回忆过去两周之内可能妨碍你使用牙线的情况。请在以下表格里填写这些可能妨碍你使用牙线的情景，并且参考提供的示例填写出你的应对方式。

如果我遇到了妨碍我使用牙线的情况... (障碍情景)	...那么我将会克服它通过... (应对策略)	我确定我能遵守这个计划			
示例：如果我容易忘记使用牙线	...那我将牙线与牙刷放在一起，提醒自己。	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

感谢您参加这项调查，祝您开心快乐每一天！

Persian¹

اگر شما تصمیم بگیرید که چه موقع و در کجا می خواهید نخ دندان بکشید، احتمال اینکه به تصمیماتان عمل کنید بیشتر می شود.



بیشتر مردم شبها بلافضله بعد از مسواک زدن در دستشویی نخ دندان هم می کشند.

در جدول زیر بنویسید که تصمیم دارید روزی یکبار نخ دندان کشیدن در 4 هفته‌ی آینده را در کجا و چه موقع از روز انجام دهید. ابتدا به مثال توجه کنید (اگر کسی بخواهد هر روز ظهر بعد از ناهار نخ دندان بکشد، به صورت زیر آن را در جدول می نویسد).

من مطمئنم در این موقعیت نخ دندان می کشم					در کجا	چه موقع از روز
اصلاً درست	درست نیست	درست است	درست است	کاملاً درست		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	در دستشویی خانه یا محل کار	ظهر ها بعد از ناهار	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			



اگر نتوانستید زمانی که می خواهید نخ دندان بکشید، می توانید راه حلی برای این موضوع داشته باشید. لطفاً مثالی را که در جدول آمده بخوانید و سپس 2 مورد مانع که ممکن است برایتان پیش بیاید و راه حل خودتان را در جدول بنویسید.

مانع	راه حل
اگر بیرون باشم و نتوانم بعد از ناهار نخ دندان بکشم	عصر همان روز وقتی به خانه برسم نخ دندان می کشم
.....
.....

¹ For questions regarding the Persian version please contact Maryam Gholami (maryam.gholami@fu-berlin.de)

Polish¹

CO to jest nitkowanie i DLACZEGO należy nitkować? Nitkowanie zębów ma za zadanie usunięcie z przestrzeni międzyzębowych płytki bakteryjnej (zazwyczaj jasnożółty osad), bakterii oraz resztek pokarmowych, których nie da się usunąć nawet dzięki dokładnemu szczotkowaniu zębów. Do nitkowania używa się nici dentystycznych wykonanych z włókien z tworzywa sztucznego bądź jedwabiu. Używanie nici dentystycznej pomaga wyczyścić trudno dostępne powierzchnie zębów oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób dziąseł i próchnicy. Ponadto nitkowanie zębów redukuje wystąpienie zapalenia dziąseł w porównaniu do samego szczotkowania zębów. Regulane nitkowanie zapobiega powstawaniu chorób przypiebia.



Tutaj znajdziesz wskazówki Amerykańskiego Stowarzyszenia Dentystycznego JAK poprawnie nitkować Twoje zęby dwa razy dziennie:



Oderwij około 45 cm nici i nawiń większą część wokół środkowego palca. Pozostałą część nici nawiń na ten sam palec u przeciwnej ręki.



Trzymaj nić ciasno między kciukami i palcami wskazującymi.



Delikatnie przeciągaj nić pomiędzy zębami, wykonując ruch zygzakowy i uważaj, aby nie dopuścić do pęknięcia lub zerwania się nici pomiędzy zębami.



Gdy nić osiągnie poziom linii dziąseł zakreśl nicią kształt litery „C”, kiedy owijasz ją wokół zęba. Delikatnie wsuń ją do przestrzeni między dziąsem a zębem.



Trzymaj nić by mocno przylegała do zęba. Delikatnie przesuwaj nić z boku zęba ruchami od dziąsła w górę i w dół. Powtórz tę metodę dla reszty zębów. Nie zapomnij o tylnej stronie ostatniego zęba.

Ważnym jest by znać korzyści jakie daje nitkowanie zębów.

Przykład: Jeśli będę nitkować zęby każdego dnia, to będą one *zdrowe przez większość mego życia*.

Jakie znasz inne **korzyści**, które daje nitkowanie zębów? Proszę, napisz poniżej.

Jednym z zgrożeń nie nitkowania zębów jest choroba przypiebia. Jakie znasz inne zagrożenia? Proszę, napisz poniżej.

¹ For questions regarding the Polish version please contact Agata Antoniuk (aantoniuk2@st.swps.edu.pl)

CO to jest nitkowanie i DLACZEGO należy nitkować?

Nitkowanie zębów ma za zadanie usunięcie z przestrzeni międzyzębowych płytki bakteryjnej (zazwyczaj jasnożółty osad), bakterii oraz resztek pokarmowych, których nie da się usunąć nawet dzięki dokładnemu szczotkowaniu zębów. Do nitkowania używa się nici dentystycznych wykonanych z włókien z tworzywa sztucznego bądź jedwabiu. Używanie nici dentystycznej pomaga wyczyścić trudno dostępne powierzchnie zębów oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób dziąseł i próchnicy.

Ponadto nitkowanie zębów redukuje wystąpienie zapalenia dziąseł w porównaniu do samego szczotkowania zębów. Regularne nitkowanie zapobiega powstawaniu chorób przyczepia.



Tutaj znajdziesz wskazówki Amerykańskiego Stowarzyszenia Dentystycznego JAK poprawnie nitkować Twoje zęby dwa razy dziennie:



Oderwij około 45 cm nici i nawiń większą część wokół środkowego palca. Pozostałą część nici nawiń na ten sam palec u przeciwnej ręki.



Trzymaj nić ciasno między kciukami i palcami wskazującymi.



Delikatnie przeciągaj nić pomiędzy zębami, wykonując ruch zygzakowy i uważaj, aby nie dopuścić do pęknięcia lub zerwania się nici pomiędzy zębami.



Gdy nić osiągnie poziom linii dziąseł zakreśl nicią kształt litery „C”, kiedy owijasz ją wokół zęba. Delikatnie wsuń ją do przestrzeni między dziąsem a zębem.



Trzymaj nić by mocno przylegała do zęba. Delikatnie przesuwaj nić z boku zęba ruchami od dziąsa w górę i w dół. Powtórz tę metodę dla reszty zębów. Nie zapomnij o tylnej stronie ostatniego zęba.



Otrzymujesz od nas kalendarz, który pomoże Ci trzymać się Twojego planu odnośnie nitkowania zębów przez kolejne 4 tygodnie. Kalendarz jest załączony do stron na samym końcu. Bądź wytrwały i uzupełniaj go regularnie.

- ❖ Posiadasz już plan odnośnie nitkowania zębów, które jest niezbędnym uzupełnieniem ich szczotkowania? Proszę, napisz poniżej swoje najważniejsze plany dotyczące

...jak często będziesz nitkować zęby.	...kiedy nitkować oraz ile czasu poświęcisz na nitkowanie.	...jak używać nici dentystycznej.	Na ile jesteś pewny/pewna, że możesz wykonać ten plan?			
Np. X razy w ciągu dnia	Np.Z rana i przed spaniem, conajmniej 3 minuty.	Nitkuję przed myciem zębów.	<input type="checkbox"/> zdecydowanie niemożliwe do wykonania	<input type="checkbox"/> raczej niemożliwe do wykonania	<input type="checkbox"/> raczej możliwe do wykonania	<input checked="" type="checkbox"/> zdecydowanie możliwe do wykonania
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pamiętaj, że krytyczne sytuacje (takie jak np. zapominanie) odnośnie nitkowania zębów możesz napotkać w ciągu najbliższych czterech tygodni bądź w dalszej przyszłości. Proszę, zanotuj poniżej bariery z którymi możesz się spotkać oraz strategie zaradcze, których możesz użyć.



Jeśli znajdę się w sytuacji, która może przeszkodzić mi w nitkowaniu zębów.... (barieria)	...to planuję pokonać ją dzięki... → (strategia)	Jestem pewny/pewna, że mogę zrealizować te plany.			
Przykład: Jeśli nie mogę wynitkować zębów zaraz po obiedzie ponieważ jestem poza domem	...to wynitkuję zęby w późniejszym czasie, zaraz po przyjściu do domu.	<input type="checkbox"/> zdecydowanie nie	<input type="checkbox"/> raczej nie	<input checked="" type="checkbox"/> raczej tak	<input type="checkbox"/> zdecydowanie tak
1.	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hand Hygiene



English

Educational Prelude: Providing Information

Why to wash hands? It is the most important health behavior to prevent cross-infection. This means we protect not only ourselves but also others. Our ten fingers are the ten most common causes of infection.

How to wash your hands?

It is washing the hands either with plain soap and water or with an alcohol-based solution.

WHEN & HOW often to wash your hands?

- **Before:** Eating, Cooking & Sleep.
- **After:** Toilet use, Cough & Sneeze, Work, Pet or any animal touch, Public places.
- **Before and After:** Medical visits.
- **Always** when hands are dirty!

How to wash your hands properly



Outcome Expectancy

It is important to know the **benefits** of washing the hands.

Example: If I wash my hands after the toilet, then I can offer edibles to others with my clean hands.

Which other **benefits** of hand washing do you know? Please write here:



Risk Perception

One **risk** of not washing hands is catching the flu. Which other risks do you know? Please write here any other three risks:



Self-Efficacy

Which success experiences you had in washing your hands regularly? Please write here.

Example: - I used my hand hygiene set while I travel.



Action Planning

<p>The more concrete your plans are, the more likely you will attain your goal.</p>		
<p><i>Have you made a plan on washing your hands to be free of germs?</i></p>		
<p><i>If so, please write here your most important plans regarding...</i></p>		
<i>...how often</i> to wash hands.	<i>...when</i> to wash.	<i>...how to</i> wash hands.
<i>Example: - XX times a day.</i>	<i>After toilet.</i>	<i>Always with soap and a clean towel.</i>
		
		
		

Coping Planning

<p>Remember the critical situations you have faced in the last two weeks when washing your hands and which you might face in the future.</p>		
<p><i>Please note in the table below your possible critical situations and coping strategies with the help of the given example:</i></p>		
<i>If I will face difficult situations that might prevent me from washing my hands...</i> (Which critical events.)		<i>...then I plan to overcome them by...</i> (Which strategies.)
<i>Example: - If I forget to wash my hands,</i>		<i>...then I do not touch food.</i>
		
		
		

Chinese¹

为什么要洗手? 我们的十个手指是最容易导致传染的部位。洗手是最重要的预防交叉传染的健康行为。通过正确地洗手，我们不仅可以保护自己的身体健康，而且还可以保护他人的健康。

怎样洗手?用肥皂和清水洗手，或者用以酒精为基础原料的溶液洗手。

如何正确洗手？



世界卫生组织（WHO）建议每天至少洗手十次。

何时以及洗手的频率？

- 在进食、烹饪和睡觉之前
- 在如厕、体育课、咳嗽、打喷嚏、接触动物、以及到访公共场所之后
- 在去医院及诊所的前和后
- 任何你感觉手脏的时候！

养成经常洗手的习惯具有很多好处，并且可以抵御一些健康风险。

❖ 你知道有关洗手的好□□？□填写在下面空白□（至少写出2条）。

不勤洗手的一个**风险**就是感染流行性感冒，你还知道其他风险吗？请把它们填写在下面（至少写出2条）。



❖ 你有哪些关于经常洗手的成功经验？请填写在下面（至少写出2条）。

示例 - 每次上完体育课之后，我就立即去洗手间洗手。



为了增强动机，你可以将以前的成功经验“视觉化”。请回想你之前成功的洗手经验，下面给出了一些示例：

¹ For questions regarding the Chinese version please contact Guangyu Zhou (guangyu@zedat.fu-berlin.de)

示例: 如果我上完体育课后洗手, 那么我的手就会干净和舒服, 并且让我有份好心情。



你的计划越具体, 你实现目标的可能性就越大。

你为经常洗手并保持双手没有病菌制定计划了吗? 如果是的话, 请在以下表格填写你最重要的计划关干...

...何时洗手	...多久洗一次手	...怎样洗手	你多大程度上确信会遵守这些计划?			
示例: - 如厕后	每天XX次	总是使用肥皂和干净的毛巾	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input checked="" type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回忆在过去的两周内妨碍你经常洗手的情景, 你未来还有可能会遇到同样的问题。请在以下表格里填写这些可能妨碍你洗手的情景, 并且参考提供的示例填写你

如果我遇到了可能会妨碍我洗手的困难情况	...那么我将会克服它通过...	我确定我能遵守这个计划			
示例: - 如果我忘记洗手,	...那我就不会触碰食物, 直到我洗手之后再碰食物	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input checked="" type="checkbox"/> 很难	<input type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spanish¹

¿Por qué lavarse las manos? Es la conducta de salud más importante para prevenir la propagación de infecciones. Esto significa que nos protegemos no solo a nosotros, sino también a otros. Nuestros diez dedos son las diez causas más comunes de infección.

¿Cómo lavarse las manos? Hay que lavarse las manos ya sea con agua y jabón corriente o con gel desinfectante a base de alcohol.



☞ La Organización Mundial de la Salud recomienda lavarse las manos por lo menos 10 veces al día.

¿CUANDO y CUÁN A MENUDO lavarse las manos?

- **Antes de:** Comer, Cocinar y Dormir.
- **Después de:** Usar el inodoro, Toser y Estornudar, Trabajar, Tocar animales, Visitar lugares públicos.
- **Antes y después de:** visitas.
- **Siempre** que las manos están sucias.

No olvide:

-lavarse entre los dedos, bajo las uñas, la parte de arriba de las manos, usar una toalla limpia.

➤ Para motivarse, es útil visualizar el éxito que usted alcanzó en el pasado. Recuerde sus éxitos en el pasado lavándose las manos. A continuación se dan algunos ejemplos:



Juego de higiene para el viaje



Después de ir al baño



Después de jugar en la escuela

¹ For questions regarding the Spanish version please contact Benjamin Reyes Fernandez (benjamin.reyes.fernandez@fu-berlin.de)

¿Cuáles experiencias de éxito tuvo usted en el lavado de manos regular? Por favor, escriba aquí.

Ejemplo: yo usé mi juego de higiene mientras estaba de viaje



Ejemplo: "Si lavo mis manos luego de ir al inodoro, entonces puedo ofrecer comestibles a otros con mis manos"

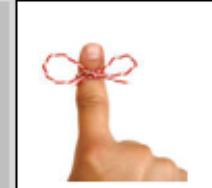
¿Cuales otros **beneficios** del lavado de manos conoce? Por favor escriba aquí:

Un **riesgo** de no lavarse las manos es adquirir gripe. Cuales otros riesgos conoce? Por favor escriba aquí:

¿Ha hecho un plan sobre lavarse las manos para liberarse de los gérmenes? Le invitamos a hacerlos. Por favor escriba aquí los planes más importantes en relación con...

<i>...cuán a menudo</i> lavarse las manos.	<i>...cuándo</i> lavárselas	<i>...Cómo</i> lavarse las manos.	¿Cuán seguro está usted de que puede seguir estos planes?			
<i>Ejemplo:</i> - XX veces al día.	<i>Después de ir al baño.</i>	<i>Siempre con jabón y una toalla limpia.</i>	<input type="checkbox"/> <i>Para nada seguro</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Del todo seguro</i>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recuerde situaciones críticas que usted ha enfrentado en las últimas dos semanas cuando se lavó las manos y que usted podría encarar en el futuro. Por favor, anote abajo las situaciones críticas y sus estrategias para enfrentarlas, con la ayuda del ejemplo dado:



<i>Si yo enfrento situaciones difíciles que podrían evitar que yo me lave las manos...</i> <i>(Cuáles eventos críticos)</i>	<i>...entonces yo planeo superarlos mediante ...</i> <i>(Cuáles estrategias)</i>	¿Cuán seguro estoy de que yo puedo seguir estos planes?				
<i>Ejemplo:</i> - Si me olvido de lavarme las manos,	<i>...entonces no toco la comida.</i>	<input type="checkbox"/> <i>Para nada seguro</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <i>Del todo seguro</i>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sunscreen Use



Chinese¹

增强你皮肤的健康

哪些人需要涂防晒霜?任何人都需要涂!在人的一生中,每5人就会有1人患皮肤癌。防晒霜不仅能防止皮肤晒伤、过早老化,还能显著降低皮肤癌的发生率。

每次需要涂抹多少防晒霜?一盎司,大约是一个小玻璃酒杯的量。

美国皮肤学会推荐包含如下三项指标的

世界卫生组织(WHO)建议出门前擦拭防晒霜。



防晒指
广谱防
耐水性

何时涂防晒霜?

- 每天出门之前15分钟
- 即使在阴天时也需要涂(因为阴天时也会有高达80%的紫外线能够穿透你的肌肤)
- 雨、雪和雾霾天气更应该涂(因为它们都反射紫外线)

养成经常使用防晒霜的习惯具有很多好处,并且可以抵御一些健康风险。

❖ 你知道有关使用防晒霜的好□□?□填写在下面空白□。

示例:如果我经常使用防晒霜,那么我的皮肤就会更加光滑、润泽。



❖ 不使用防晒霜的一个风险是皮肤被晒伤,你还知道其他风险吗?请把它们填写在下面。



大四学生小张从大学入学开始使用防晒霜,一直坚持了四年。她开始使用防晒霜时不太习惯,因为周围同学都不怎么使用。但每次想放弃的时候,她就会想到

- ✓ □刻提醒自己使用防晒霜,以及使用之后的好□。
- ✓ 每天出□前15分□涂好防晒霜(尤其是上体育□之前)。
- ✓ 阳光弱、暴晒□□短□使用SPF15左右的防晒霜。
- ✓ 阳光猛、暴晒□□□使用SPF15以上的防晒霜。
- ✓ 外出旅行□准□一瓶防晒霜。

你的计划越具体，你实现目标的可能性就越大。

我们将协助你制定一份属于你自己的计划，这个计划有助于你养成使用防晒霜的习惯。请在以下表格填里填写你的计划...

何时使用防晒霜	使用频率	涂抹的主要位置	你多大程度上确信会遵守这些计划？			
示例：- 周五体育课之前	每周一次	脸部、手臂	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input type="checkbox"/> 很难	<input checked="" type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

回忆在过去的两周内可能妨碍你使用防晒霜的情景。请在以下表格里填写这些可能妨碍你形成使用防晒霜习惯的情景，并且参考提供的示例填写你的应对方式。

如果我遇到了可能会妨碍我使用防晒霜的情况	...那么我将会克服它通过...	我确定我能遵守这个计划			
示例：- 如果我的防晒霜用完了，	...那我先借用同学的，并且抽空尽快去买一瓶新的。	<input type="checkbox"/> 完全不确定	<input checked="" type="checkbox"/> 很难	<input type="checkbox"/> 可能	<input type="checkbox"/> 非常确定
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

References

- Barz, M., Parschau, L., Warner, L.M., Lange, D., Fleig, L., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). Planning and preparatory actions facilitate physical activity maintenance. *Psychology in Sports and Exercise*,
- Carvalho, T., Alvarez, M.J., Barz, M., and Schwarzer, R. (2014). Preparatory behavior for condom use among heterosexual young men: A longitudinal mediation model. *Health Education and Behavior*. Published online: 02 July 2014. DOI: 10.1177/1090198114537066
- Craciun, C., Schüz, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012b). Enhancing planning strategies for sunscreen use at different stages of change. *Health Education Research*, 27, 857-867. doi: 10.1093/her/cys091
- Craciun, C., Schüz, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012a). A mediator model of sunscreen use: A longitudinal analysis of social-cognitive predictors and mediators. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19, 65-72. doi: 10.1007/s12529-011-9153-x
- Ernsting, A., Gellert, P., Schneider, M., and Lippke, S. (2013). A mediator model to predict workplace influenza vaccination behaviour--an application of the health action process approach. *Psychology and Health*. ;28(5):579-92. doi: 10.1080/08870446.2012.753072
- Evers, A., Klusmann, V., Schwarzer, R., and Heuser, I. (2012). Adherence to physical and mental activity interventions: coping plans as a mediator and prior adherence as a moderator. *British Journal of Health Psychology*, 17(3), 477-491. doi: 10.1111/j.2044-8287.2011.02049.x
- Fleig, L., Küper, C., Schwarzer, R., Lippke, S., and Wiedemann, A. U. (2014). Cross-behavior associations and multiple behavior change: A longitudinal study on physical activity and fruit and vegetable intake. *Journal of Behavioral Medicine*. In press.
- Fleig, L., Lippke, S., Pomp, S., and Schwarzer, R. (2011). Exercise maintenance after rehabilitation: How experience can make a difference. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 293-299. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.01.003
- Fleig, L., Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., and Gravert, C. (2010). Förderung von körperlicher Aktivität im betrieblichen Kontext [Physical activity promotion at the workplace]. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 18(2), 69-78.
- Fleig, L., Pomp, S., Parschau, L., Barz, M., Lange, D., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). From intentions via planning and behavior to physical exercise habits. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 632-639.

- Gellert, P., Ziegelmann, J. P., Krupka, S., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). An Age-Tailored Intervention Sustains Physical Activity Changes in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21 (3), 519-528. DOI 10.1007/s12529-013-9330-1
- Gholami, M. (2014). Self regulation and health behavior across the life span. (Doctoral dissertation). FUDISS_derivate_000000015447 http://www.diss.fu-berlin.de/diss/servlets/MCRFileNodeServlet/FUDISS_derivate_000000015447/Dissertation_Maryam_Gholami_online_submission.pdf;jsessionid=B7C992882B27C8A262FCC10DD0AAAED2?hosts=
- Gholami, M., Lange, D., Luszczynska, A., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). A dietary planning intervention increases fruit consumption in Iranian women. *Appetite*, 63, 1–6. doi:10.1016/j.appet.2012.12.005.
- Godinho, C. A., Alvarez, M. J., Lima, M. L., and Schwarzer, R. (2014). Will is Not Enough: Coping Planning and Action Control as Mediators in the Prediction of Fruit and Vegetable Intake. *British Journal of Health Psychology*. DOI:10.1111/bjhp.12084
- Gutiérrez-Doña, B., Lippke, S., Renner, B., Kwon, S., and Schwarzer, R. (2009). How self-efficacy and planning predict dietary behaviors in Costa Rican and South Korean women: A moderated mediation analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 91–104.
- Koring, M., Parschau, L., Lange, D., Fleig, L., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). Preparing for physical activity: Pedometer acquisition as a self-regulatory strategy. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 136-147. doi: 10.1111/aphw.12003
- Koring, M., Richert, J., Lippke, S., Parschau, L., Reuter, T., and Schwarzer, R. (2012). Synergistic effects of planning and self-efficacy on physical activity. *Health Education and Behavior*, 39(2), 152-158. doi: 10.1177/1090198111417621
- Kreasusukon, P., Gellert, P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012). Planning and self-efficacy can increase fruit and vegetable consumption: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 443-451. doi: 10.1007/s10865-011-9373-1
- Lange, D., Richert, J., Koring, M., Knoll, N., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). Self-regulation prompts can increase fruit consumption: A one-hour randomized controlled online trial. *Psychology and Health*, 28 (5), 533–545. doi: 10.1080/08870446.2012.751107
- Lhakhang, P., Gholami, M., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014b). Comparing an Educational with a Self-Regulatory Intervention to Adopt a Dental Flossing Regimen. *Psychology, Health and Medicine*, in press.

- Lhakhang, P., Godinho, C., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014a). A self-regulatory intervention increases fruit and vegetable intake: A comparison of two intervention sequences. *Appetite* 82 (2014) 103–110 <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.014>
- Lippke, S., and Plotnikoff, R.C. (2014). Testing two principles of the Health Action Process Approach in individuals with type 2 diabetes. *Health Psychology*, 33(1):77-84. doi: 10.1037/a0030182.
- Lippke, S., Fleig, L., Pomp, S., and Schwarzer, R. (2010). Validity of a stage algorithm for physical activity in participants recruited from orthopedic and cardiac rehabilitation clinics. *Rehabilitation Psychology*, 55, 398-408. doi: 10.1037/a0021563
- Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., and Schwarzer, R. (2009). Self-efficacy moderates the mediation of intentions into behavior via plans. *American Journal of Health Behavior*, 33, 521-529.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2004). Initiation and maintenance of physical exercise: Stage-specific effects of a planning intervention. *Research in Sports Medicine*, 12, 221–240.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., and Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 585-603.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., Schwarzer, R., and Velicer, W. F. (2009). Validity of stage assessment in the adoption and maintenance of physical activity and fruit and vegetable consumption. *Health Psychology*, 28, 183-193.
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S., and Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning-behaviour relationship in interventions designed to promote physical activity. *Psychology and Health*, 26(2), 151-166. doi: 10.1080/08870446.2011.531571
- Luszczynska, A., Tryburcy, M., and Schwarzer, R. (2007). Improving fruit and vegetable consumption: A self-efficacy intervention compared to a combined self-efficacy and planning intervention. *Health Education Research*, 22, 630-638.
- Parschau, L., Barz, M., Richert, J., Knoll, N., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2014). Physical Activity among Adults with Obesity: Testing the Health Action Process Approach. *Rehabilitation Psychology*, 59, 42-49. doi: 10.1037/a0035290
- Parschau, L., Fleig, L., Koring, M., Lange, D., Knoll, N., Schwarzer, R., and Lippke, S. (2013). Positive experience, self-efficacy, and action control predict physical activity changes: A moderated mediation analysis. *British Journal of Health Psychology*, 18(2), 395-406. doi: 10.1111/j.2044-8287.2012.02099.x

- Parschau, L., Richert, J., Koring, M., Ernsting, A., Lippke, S. and Schwarzer, R. (2012). Changes in social-cognitive variables are associated with stage transitions in physical activity. *Health Education Research*, 27, 129-140. doi: 10.1093/her/cyr085
- Renner, B., Kwon, S., Yang, B.-H., Paik, K-C., Kim, S. H., Roh, S., Song, J., and Schwarzer, R. (2008). Social-cognitive predictors of dietary behaviors in South Korean men and women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 4-13.
- Renner, B., Spivak, Y., Kwon, S., and Schwarzer, R. (2007). Does age make a difference? Predicting physical activity of South Koreans. *Psychology and Aging*, 22(3), 482-493. doi: 10.1037/0882-7974.22.3.482
- Reuter, T., Ziegelmann, J. P., Wiedemann, A. U., Lippke, S., Schüz, B., and Aiken, L. S. (2010). Planning bridges the intention-behaviour gap: Age makes a difference and strategy use explains why. *Psychology and Health*, 25(7), 873-887. doi: 10.1080/08870440902939857
- Reyes Fernández, B., Montenegro-Montenegro, E., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy, Action Control, and Social Support Explain Physical Activity Changes among Costa Rican Older Adults. *Journal of Physical Activity and Health*. DOI:10.1123/jpah.2013-0175
- Richert, J., Reuter, T., Wiedemann, A. U., Lippke, S., Ziegelmann, J., and Schwarzer, R. (2010). Differential effects of planning and self-efficacy on fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 54, 611-614. doi: 10.1016/j.appet.2010.03.006
- Scholz, U., Keller, R., and Perren, S. (2009). Predicting behavioral intentions and physical exercise: A test of the health action process approach at the intrapersonal level. *Health Psychology*, 28(6),702-708. doi: 10.1037/a0016088.
- Scholz, U., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2008). Beyond behavioural intentions: Planning mediates between intentions and physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 13, 479-494.
- Scholz, U., Snihotta, F. F., and Schwarzer, R. (2005). Predicting physical exercise in cardiac rehabilitation: The role of phase-specific self-efficacy beliefs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 135-151.
- Scholz, U., Snihotta, F. F., Burkert, S., and Schwarzer, R. (2007). Increasing physical exercise levels: Age-specific benefits of planning. *Journal of Aging and Health*, 19, 851-866.
- Schüz, B., Snihotta, F. F., Mallach, N., Wiedemann, A., and Schwarzer, R. (2009). Predicting transitions from preintentional, intentional and actional stages of change: Adherence to oral self-care recommendations. *Health Education Research*. 24, 64-75.

- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 1-29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x
- Schwarzer, R., Antoniuk, A., and Gholami, M. (2014). A brief intervention changing oral self-care, self-efficacy, and self-monitoring. *British Journal of Health Psychology*. DOI: 10.1111/bjhp.12091
- Schwarzer, R., Richert, J., Kreausukon, P., Remme, L., Wiedemann, A. U., and Reuter, T. (2010). Translating intentions into nutrition behaviors via planning requires self-efficacy: Evidence from Thailand and Germany. *International Journal of Psychology*, 54, 260-268.
- Schwarzer, R., Schüz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A., and Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 156-166.
- Snihotta, F. F., Nagy, G., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2006). The role of action control in implementing intentions during the first weeks of behaviour change. *British Journal of Social Psychology*, 45(1), 87-106.
- Snihotta, F. F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*, 20(2), 143-160. doi: 10.1080/08870440512331317670
- Snihotta, F. F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2006). Action plans and coping plans for physical exercise: A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. *British Journal of Health Psychology*, 11, 23-37.
- Wiedemann, A. U., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2012). Multiple plans and memory performance: Results of a randomized controlled trial targeting fruit and vegetable intake. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 387-392. doi: 10.1007/s10865-011-9364-2
- Wiedemann, A. U., Schüz, B., Snihotta, F., Scholz, U., and Schwarzer, R. (2009). Disentangling the relation between intentions, planning, and behaviour: A moderated mediation analysis. *Psychology and Health*, 24(1), 67-79. doi: 10.1080/08870440801958214
- Zhou, G., Gan, Y., Knoll, N., and Schwarzer, R. (2013). Proactive coping moderates the dietary intention-planning-behavior path. *Appetite*, 70, 127-133. doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.097.

Ziegelmann, J. P., Lippke, S., and Schwarzer, R. (2006). Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology and Health*, 21(2), 145-163. doi: 10.1080/1476832050018891