

## Assessing Lifestyle Changes and Health-Related Behaviors among Lebanese Adults during the COVID-19 Pandemic

### تقييم تغييرات نمط الحياة والسلوكيات المتعلقة بالصحة بين اللبنانيين البالغين أثناء جائحة كورونا

Dear participant,

If you are Lebanese living in Lebanon and over 18, you are invited to participate in this study conducted by a group of academic researchers to assess lifestyle changes and health-related behaviors during the COVID-19 pandemic.

All the information gathered is anonymous and will be treated confidentially. Your participation in this study is voluntary. Completing the questionnaire requires 10 to 15 minutes and indicates your consent to participate.

Thank you in advance for your time and participation.

Please check all the boxes below to proceed to the survey

- ☐ I have read and understood the above information.
- ☐ I understand that my participation is voluntary.
- ☐ I understand that my data will be kept confidential.
- ☐ I agree to participate in this study.

عزيزي المشارك،

إذا كنت لبنانياً مقيماً في لبنان وعمرك 18 عاماً وما فوق، أنت مدعو للمشاركة في هذه الدراسة التي تجريها مجموعة من الباحثين الأكاديميين لتقييم التغييرات في نمط الحياة والسلوكيات المتعلقة بالصحة أثناء جائحة كورونا. جميع المعلومات التي سيتم جمعها غير اسمية وسيتم التعامل معها بسرية تامة. إن المشاركة في هذه الدراسة طوعية. إكمال الاستبيان يستغرق 10-15 دقيقة ويشير إلى الموافقة على المشاركة. شكراً سلفاً على وقتك ومشاركتك.

الرجاء اختيار جميع المربعات أدناه لبدء الاستبيان.

☐ لقد قرأت وفهمت المعلومات الواردة أعلاه.

☐ أدرك أن مشاركتي طوعية.

☐ أدرك أن المعلومات التي سأقدمها ستبقى سرية.

☐ أوافق على المشاركة في هذا البحث.

**SOCIODEMOGRAPHIC AND GENERAL CHARACTERISTICS OF THE PARTICIPANTS****1. Age (in years):**

العمر: \_\_\_\_\_ سنة

**2. Gender: Male, Female**

الجنس: ذكر، أنثى

**3. Residence status in Lebanon: Resident, Visitor**

نوع الإقامة في لبنان: مقيم، زائر

**4. Current governorate of living:**

Beirut, Mount Lebanon, North, Akkar, South, Nabatieh, Beqaa, Baalbeck/Hermel

محافظة السكن الحالي:

بيروت، جبل لبنان، الشمال، عكار، الجنوب، النبطية، البقاع، بعلبك/الهرمل

**5. Living place status: Urban, Rural**

مكان الإقامة الحالي: المدينة، الريف

**6. What is your highest educational level?**

Illiterate, Primary, Complementary, Secondary, University

ما هو أعلى مستوى تعليمي لديك؟

غير متعلم، ابتدائي، متوسط، ثانوي، جامعي

**7. Marital status: Single, Married, Divorced, Widowed**

الحالة الاجتماعية: أعزب/عزباء، متزوج(ة)، أرمل(ة)، مطلق(ة)

**8. Religion: Christian, Muslim, Druze, Atheist, Other (specify), I prefer not to answer**

الديانة: مسيحي(ة)، مسلم(ة)، درزي(ة)، ملحد(ة)، أخرى (يرجى التحديد)، أفضل عدم الإجابة

**9. Number of persons living in the same household, including yourself:**

عدد الأشخاص الذين يعيشون في المنزل بمن فيهم أنت:

**10. Number of children living in the same household (if none, answer 0):**

عدد الأولاد الذين يعيشون في نفس المنزل (إذا لا يوجد أولاد، الإجابة بـ 0):

**11. Number of rooms in your house, excluding the kitchen and bathrooms:**

عدد الغرف في منزلك باستثناء المطبخ والحمامات:

**12. Occupation:****المهنة:**

Retired/housewife/student	متقاعد/ربة منزل/طالب(ة)
I don't work	لا أعمل
I currently work	أعمل حالياً
Currently unemployed/I lost my job because of the COVID-19 pandemic	عاطل عن العمل حالياً/فقدت عملي بسبب جائحة كورونا

**13. Are you a health care professional? No, Yes, Not applicable**

هل أنت أخصائي/ة رعاية صحية؟ كلا، نعم، لا ينطبق

**14. In your work, do you have any direct/potential contact with confirmed/suspected COVID-19 patients?**

No, Yes, Not applicable

في عملك ، هل لديك أي اتصال مباشر/محتمل بالمرضى المصابين/ المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا؟  
كلا، نعم، لا ينطبق**15. Work sector: Public sector, Private sector, Military sector, Not applicable**

قطاع العمل: القطاع العام، القطاع الخاص، السلك العسكري، لا ينطبق

**16. Work status: Full-time, Part-time, Not applicable**

نظام العمل: دوام كامل، دوام جزئي، لا ينطبق

**17. During lockdown periods due to COVID-19, did you continue to go to work as usual?**

No, Yes, Not applicable

خلال فترات الإغلاق بسبب فيروس كورونا، هل واصلت الذهاب إلى العمل كالمعتاد؟  
لا، نعم، لا ينطبق**18. Outside lockdown periods due to COVID-19, did you continue to go to work as usual?**

No, Yes, Not applicable

خارج فترات الإغلاق بسبب فيروس كورونا، هل واصلت الذهاب إلى العمل كالمعتاد؟  
لا، نعم، لا ينطبق**19. During the COVID-19 pandemic, did you start working/studying from home?**

No, Yes, Not applicable

خلال جائحة كورونا، هل بدأت العمل/الدراسة من المنزل؟  
لا، نعم، لا ينطبق**20. If you started working/studying from home during the COVID-19 lockdown, what is the daily number of hours you spend working/studying approximately? (if you don't work/study, answer 0)**

إذا بدأت العمل/الدراسة من المنزل أثناء الإغلاق بسبب فيروس كورونا، ما هو عدد الساعات اليومية التي تقضيها في العمل/الدراسة تقريباً؟ (إذا كنت لا تعمل/ تدرس، أجب بـ 0)

**21. How many hours per day did you spend using electronic devices (computers, cell phones, tablets...) before the COVID-19 lockdown?**

كم ساعة في اليوم كنت تقضي في استخدام الأجهزة الإلكترونية (أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية...) قبل الإغلاق بسبب فيروس كورونا؟

**22. How many hours per day did you spend using electronic devices (computers, cell phones, tablets...) during the COVID-19 lockdown?**

كم ساعة في اليوم كنت تقضي في استخدام الأجهزة الإلكترونية (أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية...) أثناء الإغلاق بسبب فيروس كورونا؟

**23. What was the daily number of working hours before the COVID-19 lockdown? (if you don't work, answer 0):**

ما هو عدد ساعات العمل اليومية قبل الإغلاق بسبب فيروس كورونا؟ (إذا كنت لا تعمل، أجب بـ 0):

**24. What was the daily number of working hours (at work or/and at home) during the COVID-19 lockdown? (if you don't work, answer 0):**

ما هو عدد ساعات العمل اليومية (في العمل أو في المنزل) أثناء الإغلاق بسبب فيروس كورونا؟ (إذا كنت لا تعمل، أجب بـ 0):

**25. Family monthly income:**

No income; Below 675000 LBP; 675000-1500000 LBP; 1500000-3000000 LBP; Above 3000000 LBP

الدخل الشهري للأسرة:

لا دخل، أقل من 675000 ل.ل.، 675000-1500000 ل.ل.، 1500000-3000000 ل.ل.، أكثر من 3000000 ل.ل.

**26. Has your salary/income decreased because of the COVID-19 pandemic?**

No, Yes, Not applicable

هل انخفض راتبك/دخلك بسبب جائحة كورونا؟

لا، نعم، لا ينطبق

**27. Are you worried about your current financial situation?**

Not at all worried, A little worried, Moderately worried, Very worried, Extremely worried

هل أنت قلق بشأن وضعك المالي الحالي؟

لست قلقاً على الإطلاق، قلق قليلاً، قلق إلى حد ما، قلق جداً، قلق للغاية

**28. Are you worried about not being able to meet ordinary monthly living expenses?**

Not at all worried, A little worried, Moderately worried, Very worried, Extremely worried

هل أنت قلق من عدم القدرة على تغطية نفقات المعيشة الشهرية المعتادة؟

لست قلقاً على الإطلاق، قلق قليلاً، قلق إلى حد ما، قلق جداً، قلق للغاية

**29. Do you have any health coverage (NSSF, COOP, army, MOPH, private insurance)?**

No, Yes

هل لديك أي تأمين صحي (ضمان اجتماعي، تعاونية موظفي الدولة، جيش أو درك، وزارة الصحة العامة، تأمين خاص)؟  
لا، نعم

**30. Weight (in Kg)**

الوزن \_\_\_\_\_ كيلوغرام

**31. Height (in cm)**

الطول \_\_\_\_\_ سنتيمتر

**32. Did your weight change during COVID-19?**

My weight is stable, I lost some weight, I gained some weight, I don't know

هل تغير وزنك أثناء جائحة كورونا؟

وزني ثابت، فقدت بعض الوزن، اكتسبت بعض الوزن، لا أعرف

**33. Do you smoke cigarettes? No, Yes**

هل تدخن السجائر؟ لا، نعم

**34. Do you smoke nargileh? No, Yes**

هل تدخن النرجيلة؟ لا، نعم

**35. Did your smoking behavior change during the COVID-19 pandemic?**

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased, I have recently started smoking, I don't smoke

هل تغير سلوكك في التدخين أثناء جائحة كورونا؟

زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ، بدأت مؤخراً بالتدخين، لا أدخن

**36. Do you drink alcohol (any kind)? No, Yes**

هل تشرب الكحول (أي نوع)؟ لا، نعم

**37. Did your alcohol drinking behavior change during the COVID-19 pandemic?**

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased, I have recently started drinking alcohol, I don't drink alcohol

هل تغير سلوكك في شرب الكحول أثناء جائحة كورونا؟

زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ، بدأت مؤخراً بشرب الكحول، لا أشرب الكحول

**COVID-19 AND GENERAL HEALTH****38. How do you evaluate your overall health?**

Not good, Fair, Good, Very good

كيف تقيّم صحتك العامة؟

ليست جيدة، وسط، جيدة، جيدة جداً

**39. Did the lockdown during COVID-19 affect your physical health in any way?**

No, Yes positively, Yes negatively

هل أثر الإغلاق خلال جائحة كورونا على صحتك الجسدية بأي شكل من الأشكال؟

لا، نعم إيجاباً، نعم سلباً

**40. Did the lockdown during COVID-19 affect your mental health in any way?**

No, Yes positively, Yes negatively

هل أثر الإغلاق خلال جائحة كورونا على صحتك العقلية بأي شكل من الأشكال؟  
لا، نعم إيجاباً ، نعم سلباً

**41. Have you been diagnosed with/tested (PCR) positive for COVID-19?**

No, Yes, I have not tested for COVID-19

هل تم تشخيصك/كان فحصك (PCR) إيجابياً لفيروس كورونا؟  
لا، نعم، لم أقم بفحص فيروس كورونا

**42. Have you been hospitalized for COVID-19?**

No, Yes, I have not been diagnosed with COVID-19

هل دخلت المستشفى بسبب فيروس كورونا؟  
لا، نعم، لم يتم تشخيص إصابتي بفيروس كورونا

**43. If you were infected with COVID-19, did you experience any symptoms?**

No, Yes, I have not been diagnosed with COVID-19

في حال إصابتك بفيروس كورونا، هل عانيت من أي أعراض؟  
لا، نعم، لم يتم تشخيص إصابتي بفيروس كورونا

**44. If you were infected with COVID-19, what are the symptoms you have experienced? (check all that applies)**

في حال إصابتك بفيروس كورونا، ما هي الأعراض التي عانيت منها؟ (حدد كل ما ينطبق)

Not applicable	لا ينطبق
I had no symptoms	لم تظهر لي أعراض
Fever	حمى/حرارة
Chills	قشعريرة
Cough	سعال
Sore throat	التهاب في الحلق
Shortness of breath	ضيق في التنفس
Diarrhea	إسهال
Headache	صداع
Muscle pain/Joint pain	ألم في العضل / ألم في المفاصل
Abdominal pain	ألم في البطن
Rash	طفح جلدي
Sneezing	عطس
Loss of smell	فقدان حاسة الشم
Loss of taste	فقدان حاسة التذوق
Other symptoms (please specify):	أعراض أخرى (يرجى التحديد):

**45. How do you describe the severity of your symptoms on your health?**

Not applicable, I had no symptoms, mild (I barely noticed symptoms), moderate (did not require hospitalization), severe (required hospitalization), critical (required admission to the intensive care unit)



كيف تصف شدة الأعراض على صحتك؟

لا ينطبق، لم تظهر لي أعراض، خفيفة (بالكاد لاحظت الأعراض)، متوسطة (لم تتطلب دخول المستشفى)، شديدة (تطلبت دخول المستشفى)، حرجة (تطلبت دخول وحدة العناية المركزة)

46. Have you been isolated/quarantined because of COVID-19?

No, Yes

هل تم عزلك/وضعك في الحجر الصحي بسبب فيروس كورونا؟  
لا، نعم

47. Have you lost someone because of COVID-19?

No, Yes

هل فقدت شخصاً بسبب فيروس كورونا؟  
لا، نعم

48. During the COVID-19 pandemic, have you been diagnosed/screened for depression or anxiety by a specialist/doctor?

No, Yes

خلال جائحة كورونا، هل تم تشخيصك/فحصك للاكتئاب أو القلق من قبل أخصائي/طبيب؟  
لا، نعم

49. Have any of your family members been infected with coronavirus?

No, Yes, I don't know

هل أصيب أي من أفراد أسرتك بفيروس كورونا؟  
لا، نعم، لا أعرف

## COVID-19 AND OTHER HEALTH PROBLEMS

50. During the COVID-19 pandemic, how has your irritability level changed?

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased

خلال جائحة كورونا، كيف تغير مستوى انفعالك/غضبك؟  
زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ

51. During the COVID-19 pandemic, how has your physical exhaustion level (feeling physically tired) changed?

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased

خلال جائحة كورونا، كيف تغير مستوى الإرهاق الجسدي (الشعور بالتعب الجسدي)؟  
زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ

## 52. During the COVID-19 pandemic, how has your emotional exhaustion level (feeling sad and/or depressed) changed?

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased

خلال جائحة كورونا، كيف تغير مستوى الإرهاق العاطفي (الشعور بالحزن و/أو الاكتئاب)؟  
زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ

## LIFESTYLE AND HEALTH-RELATED BEHAVIORS QUESTIONNAIRES

Lifestyle-Related Behaviors Questionnaire					
The following questions relate to changes in lifestyle-related behavior during the COVID-19 pandemic. Please answer all questions and choose the answer that best reflects your behavior.					
تتعلق الأسئلة التالية بالتغيرات في السلوك المرتبطة بنمط الحياة أثناء جائحة كورونا. يرجى الإجابة على جميع الأسئلة واختيار الإجابة التي تعكس سلوكك على أفضل وجه.					
Questions الأسئلة	Significantly increased زيادة ملحوظة	Slightly increased زيادة طفيفة	Grossly similar مماثلة	Slightly decreased انخفاض طفيف	Significantly decreased انخفاض ملحوظ
<b>Eating behaviors سلوكيات الأكل</b>					
1. During the COVID-19 pandemic, how has your probability of skipping one of the main meals (breakfast/lunch/dinner) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت احتمالية تخطي إحدى الوجبات الرئيسية (الفطور/الغداء/العشاء)؟					
2. During the COVID-19 pandemic, how has your habit of snacking between meals changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت عادة تناول الوجبات الخفيفة (snacks) بين الوجبات؟					
3. During the COVID-19 pandemic, how has your quantity/portions of meals and snacks changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت كمية/حصة الوجبات والوجبات الخفيفة (snacks)؟					
4. During the COVID-19 pandemic, how has your daily intake of fruits and vegetables changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير تناولك اليومي للفواكه والخضروات؟					
5. During the COVID-19 pandemic, how has your intake of a balanced diet (including healthy ingredients such as whole wheat, pulses, legumes, eggs, nuts, fruits, and vegetables) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير تناولك لنظام غذائي متوازن (بما في ذلك المكونات الصحية مثل					



القمح الكامل والحبوب والبقوليات والبيض والمكسرات والفواكه والخضروات؟					
6. During the COVID-19 pandemic, how has your consumption of junk food/fast food and fried food changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير استهلاكك للوجبات السريعة/الأطعمة غير الصحية والأطعمة المقلية؟					
7. During the COVID-19 pandemic, how has your intake of sugar-sweetened beverages (carbonated soft drinks, sugar-sweetened juices) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير تناولك للمشروبات المحلاة بالسكر (المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بالسكر)؟					
8. During the COVID-19 pandemic, how has your consumption of sweets/candies/chocolate changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير استهلاكك للحلويات/السكريات/الشوكولاتة؟					
9. During the COVID-19 pandemic, how has your participation in cooking new/traditional recipes changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت مشاركتك في طهي الوصفات الجديدة / التقليدية؟					
10. During the COVID-19 pandemic, how has your consumption of unhealthy food when you are bored or stressed or upset changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير استهلاكك للأطعمة غير الصحية عند الشعور بالملل أو التوتر أو الانزعاج؟					
11. During the COVID-19 pandemic, how has your intake of immunity-boosting foods (lemon, turmeric, garlic, citrus fruits and green leafy vegetables) in the diet changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير تناولك للأطعمة المعززة للمناعة في النظام الغذائي (الليمون والكرم والثوم والفواكه الحمضية والخضروات الورقية الخضراء)؟					
12. During the COVID-19 pandemic, how has your intake of nutrition supplements to boost immunity changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير تناولك للمكملات الغذائية لتعزيز المناعة؟					



13. During the COVID-19 pandemic, how has the support of your family and friends in eating healthy changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير دعم عائلتك وأصدقائك لتناول الطعام الصحي؟					
14. During the COVID-19 pandemic, how has your interest in learning healthy eating tips from the media (newspaper articles/magazines/blogs/videos/TV shows/text messages) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير اهتمامك في تعلّم نصائح الأكل الصحي من وسائل الإعلام (مقالات الصحف/المجلات/المدونات (blogs)/مقاطع فيديو/برامج تلفزيونية/رسائل نصية)؟					
<b>Physical activity behaviors</b> سلوكيات النشاط البدني					
15. During the COVID-19 pandemic, how has your participation in aerobic exercise changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت مشاركتك في التمارين الرياضية؟					
16. During the COVID-19 pandemic, how has your participation in leisure and household chores (cooking, laundry, cleaning) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت مشاركتك في الأعمال الترفيهية والمنزلية (الطهي والغسيل والتنظيف)؟					
17. During the COVID-19 pandemic, how has your participation in leisure-related activities (indoor/outdoor activities, grocery shopping, walking, gardening...) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت مشاركتك في الأنشطة الترفيهية (الأنشطة في أماكن مغلقة/الهواء الطلق، تسوق البقالة/الحاجيات، المشي، الاعتناء بالحديقة...)؟					
18. During the COVID-19 pandemic, how has your sitting and screen time (TV, electronic devices) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير وقت جلوسك والوقت أمام الشاشة (التلفاز، الأجهزة الإلكترونية)؟					
<b>Sleep patterns</b> نمط النوم					
19. During the COVID-19 pandemic, how have your daily hours of sleep changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت ساعات نومك اليومية؟					

20. During the COVID-19 pandemic, how has your quality of sleep changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت نوعية نومك؟					
21. During the COVID-19 pandemic, how have your stress and anxiety levels changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت مستويات التوتر والقلق لديك؟					
<b>Hygiene behaviors      سلوكيات النظافة</b>					
22. During the COVID-19 pandemic, how has your handwashing behavior (with soap and water and/or hand sanitizer) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير سلوكك في غسل اليدين (بالماء والصابون و/أو معقم اليدين)؟					
23. During the COVID-19 pandemic, how has your surfaces and materials disinfection behavior changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير سلوكك تجاه تطهير الأسطح واللوازم؟					
24. During the COVID-19 pandemic, how has your respiratory etiquette behavior (use of face mask/cough etiquette/avoid touching your eyes, nose, and mouth) changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغيرت سلوكيات التنفس (استخدام كمامة/آداب السعال/تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك)؟					
25. During the COVID-19 pandemic, how has your social distancing behavior and avoiding crowded place changed? خلال جائحة كورونا، كيف تغير سلوكك في التباعد الاجتماعي وتجنب الأماكن المزدحمة؟					

<b>The WHO-5 Well-Being Index</b>						
<b>Please answer all questions by selecting one answer per row to describe your feelings over the past two weeks.</b>						
<b>الرجاء الإجابة على جميع الأسئلة بتحديد إجابة واحدة في كل صف لوصف مشاعرك خلال الأسبوعين الماضيين.</b>						
Over the past two weeks...	All of the time كل الوقت / دائماً	Most of the time معظم الوقت	More than half the time أكثر من نصف الوقت	Less than half the time أقل من نصف الوقت	Some of the time بعض الوقت / أحياناً	At no time أبداً
...I have felt cheerful and in good spirits ...شعرت بالبهجة ومعنوياتي كانت مرتفعة						
...I have felt calm and relaxed ...شعرت بالهدوء والاسترخاء						
...I have felt active and vigorous ...شعرت بالنشاط والحيوية						

...I woke up feeling fresh and rested ...استيقظت وأنا أشعر بالانتعاش والراحة						
...My daily life has been filled with things that interest me ...كانت حياتي اليومية مليئة بالأشياء التي تهمني						

Fear of COVID-19					
Please answer all questions and choose the answer that best reflects how you feel, think, or act toward COVID-19.					
يرجى الاجابة على جميع الأسئلة واختيار الإجابة التي تعكس بشكل أفضل شعورك أو تفكيرك أو تصرفك تجاه فيروس كورونا.					
	Strongly disagree أعارض بشدة	Disagree أعارض	Neither agree nor disagree لا أوافق ولا أعارض	Agree أوافق	Strongly agree أوافق بشدة
1. I am most afraid of coronavirus-19 أنا خائف من فيروس كورونا					
2. It makes me uncomfortable to think about coronavirus-19 التفكير بفيروس كورونا يشعرني بعدم الارتياح					
3. My hands become clammy when I think about coronavirus-19 أشعر بتعرق في كفتي عندما أفكر بفيروس كورونا					
4. I am afraid of losing my life because of coronavirus-19 أخشى أن أفقد حياتي بسبب فيروس كورونا					
5. When watching news and stories about coronavirus-19 on social media, I become nervous or anxious ينتابني القلق أو التوتر عندما أشاهد أخبارًا أو قصصًا عن فيروس كورونا					
6. I cannot sleep because I'm worrying about getting coronavirus-19 لا يمكنني النوم بسبب قلقي من الإصابة بعدوى فيروس كورونا					
7. My heart races or palpitates when I think about getting coronavirus-19 تتسارع دقات قلبي عندما أفكر بالإصابة بعدوى فيروس كورونا					

**Ref:** Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. International Journal of Mental Health and Addiction, 1–9. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>

Alyami M, Henning M, Krägeloh CU, Alyami H. Psychometric evaluation of the Arabic version of the Fear of COVID-19 Scale. International journal of mental health and addiction. 2020 May 16:1.

## CHRONIC DISEASES AND HEALTH BEHAVIORS

**53. Do you have any chronic disease?** No, Yes (if No, all the below section will be skipped)

هل تعاني من أي مرض مزمن؟ لا، نعم

**54. Which chronic disease do you have? (check all that apply)**

Heart disease, Stroke, Hypertension, Cancer, Diabetes, Chronic lung disease, Auto-immune diseases, Mental health problems, other (please specify)

ما هو المرض المزمن الذي تعاني منه؟ (حدد كل ما ينطبق)

أمراض القلب، السكتة الدماغية، ارتفاع في ضغط الدم، السرطان، السكري، أمراض الرئة المزمنة، أمراض المناعة الذاتية، مشاكل الصحة العقلية، غيرها (يرجى التحديد):

**55. During the COVID-19 pandemic, has your chronic disease management changed (regular testing and routine check-up)?**

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased

أثناء جائحة كورونا، هل تغيرت طريقة مراقبة مرضك المزمن (الفحص الدوري والفحص الروتيني)؟

زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ

**56. During the COVID-19 pandemic, do you take your chronic disease treatment regularly as recommended by your treating physician?**

No, Yes

أثناء جائحة كورونا، هل تتناول علاجك للمرض المزمن بانتظام على النحو الذي أوصى به طبيبك المعالج؟

لا، نعم

**57. During the COVID-19 pandemic, did your adherence to treatment change?**

Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased, I don't take any chronic medication currently

خلال جائحة كورونا، هل تغير التزامك بالعلاج؟

زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ، لا أتناول أي دواء مزمن حالياً

**58. If there were any changes in your adherence to chronic treatment, what were the factors that led to these changes? (check all that applies)**

Economical and financial factors, Shortage of medications, Fear of going out for treatment because of coronavirus, Other factors (please specify), Does not apply

في حال حدوث أي تغييرات في التزامك بالعلاج المزمن، ما هي العوامل التي أدت إلى هذه التغييرات؟ (حدد كل ما ينطبق)

العوامل الاقتصادية والمالية، نقص الأدوية، الخوف من الخروج لتلقي العلاج بسبب فيروس كورونا، عوامل أخرى (يرجى التحديد)، لا ينطبق

**59. During the COVID-19 pandemic, did you experience any medication shortages/unavailability that caused you to discontinue your treatment?**

No, Yes, I don't take any specific medication currently

خلال جائحة كورونا، هل واجهت أي نقص/عدم توفر في الأدوية مما جعلك توقف علاجك؟

لا، نعم، لا أتناول أي دواء محدد حالياً

60. If you have experienced any medication shortages/unavailability during the COVID-19 pandemic, did you have any alternative treatment to the original one?

No, Yes, Not applicable

إذا واجهت أي نقص/عدم توفر في الأدوية خلال جائحة كورونا، هل كان لديك أي علاج بديل للعلاج الأصلي؟  
لا، نعم، لا ينطبق

61. During the COVID-19 pandemic, did you experience any change in medication prices?

No / Yes, prices increased / Yes, prices decreased / I don't take any specific medication

خلال جائحة كورونا، هل واجهت أي تغيير في أسعار الأدوية؟  
لا / نعم، ارتفعت الاسعار / نعم، انخفضت الأسعار / لا أتناول أي دواء محدد

62. Is there a history of chronic disease in any members of your family?

No, Yes, I don't know

هل هناك تاريخ من الأمراض المزمنة في أي من أفراد عائلتك؟  
لا، نعم، لا أعرف

63. During the COVID-19 pandemic, did any members of your family experience any chronic medication shortages/unavailability that caused them to discontinue their treatment?

No, Yes, I don't know

خلال جائحة كورونا، هل واجه أي من أفراد عائلتك أي نقص/عدم توفر في الأدوية مما جعله يوقف العلاج؟  
لا، نعم، لا أعرف

LMAS-14: The Lebanese Medication Adherence Scale (For people with chronic diseases only)				
Please answer the following questions about your commitment to medication treatment during the COVID-19 pandemic.				
الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية حول التزامك بالعلاج الدوائي أثناء جائحة كورونا.				
Questions	(0) Never أبداً	(1) Sometimes أحياناً	(2) Often غالباً	(3) Most of the times معظم الأوقات
الأسئلة				
1. Do you forget to take your medication when you are busy (intensive work or travel)? هل تنسى تناول الدواء الخاص بك عندما تكون مشغولاً (العمل المكثف أو السفر)؟				
2. Do you forget to take your medication if you are invited to lunch or dinner? هل تنسى تناول الدواء الخاص بك إذا كنت مدعو لتناول الغداء/العشاء؟				
3. Do you forget to take your medication? هل تنسى تناول دواءك؟				
4. Do you get late when it comes to buying your medication packs when they become empty? هل تتأخر عندما يتعلق الأمر بشراء عبوات الدواء الخاصة بك عندما تصبح فارغة؟				
5. Do you stop taking your medication if it forbids you from eating certain food that you love because of possible food-medication interaction? هل تتوقف عن تناول الدواء إذا امتنعت من تناول بعض الأطعمة التي تحبها بسبب التفاعل المحتمل بين الدواء والأكل؟				

6. Will you stop taking your medication, without your doctor's consultation, if your neighbor/relative took a prescription like yours for a long term and it caused them side effects? هل ستتوقف عن تناول الدواء دون استشارة طبيبك، إذا أخذ قريبك/جارك الدواء نفسه لفترة طويلة وتسبب ذلك في آثار جانبية؟				
7. Do you stop taking your medication without consulting your doctor if the laboratory tests show improvement during treatment period? هل تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب إذا أظهرت الفحوصات المخبرية تحسناً خلال فترة العلاج؟				
8. Do you stop taking your medication without consulting your doctor if you do not feel better during treatment period? هل تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب إذا لم تشعر بتحسن خلال فترة العلاج؟				
9. Do you stop taking your medication without consulting your doctor if you feel better during treatment period? هل تتوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب إذا شعرت بتحسن خلال فترة العلاج؟				
10. Do you decide to stop some of your medications without consulting your doctor if you noticed that you are taking too many medications every day? هل تقرر إيقاف بعض الأدوية دون استشارة الطبيب إذا لاحظت أنك تتناول الكثير من الأدوية كل يوم؟				
11. Do you stop your chronic treatment if you get bored of it? هل تتوقف عن أخذ علاجك المزمن إذا شعرت بالملل منه؟				
12. Do you stop taking your medication in case of side effects? هل تتوقف عن تناول الدواء في حال حصول آثار جانبية؟				
13. Do you stop taking your medication if your insurance does not cover it? هل تتوقف عن تناول الدواء إذا كان التأمين الخاص بك لا يغطيه؟				
14. Will you stop buying your medication packs if you considered them expensive? هل تتوقف عن شراء الأدوية الخاصة بك إذا كنت تعتبرها غالية؟				

## OTHER BEHAVIORS

**64. During the COVID-19 pandemic, have your sexual and intimate behaviors (dating, kissing, cuddling, spending private time with your partner, having sexual intercourse with your partner...) changed?**

I prefer not to answer, Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased, Does not apply

خلال جائحة كورونا، هل تغيرت سلوكياتك الجنسية والحميمة (المواعدة، التقبيل، المعانقة، قضاء وقت خاص مع شريكك، الجماع مع شريكك...)?

أفضل عدم الإجابة، زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ، لا ينطبق



**65. During the COVID-19 pandemic, have your sexual desire changed?**

I prefer not to answer, Significantly increased, Slightly increased, Grossly similar/unchanged, Slightly decreased, Significantly decreased, Does not apply

خلال جائحة كورونا، هل تغيرت رغبتك الجنسية؟

أفضل عدم الإجابة، زيادة ملحوظة، زيادة طفيفة، مماثلة/لا تغيير، انخفاض طفيف، انخفاض ملحوظ، لا ينطبق