

# FINRISKI<sup>2007</sup>

KANSALLINEN TERVEYSTUTKIMUS

## KYLMÄ-KUUMA-ALTISTUSKYSELY

Tällä lomakkeella voitte kertoa kokemuksistanne kylmästä ja kuumasta.

Vastatkaa seuraaviin kysymyksiin rengastamalla sopiva vaihtoehto tai merkitsemällä kysytty tieto sille varattuun tilaan.

Päivämäärä (PP KK)       2007

1. **Mikä ulkolämpötila on mielestänne**

Kylmä:     °C tai sitä alempi  
(merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

Viihtyisä:   -   °C

Kuuma:   °C tai sitä korkeampi

2. **Millaisessa tilanteessa koette että KYLMÄ haittaa Teitä talvella?**

Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- 1 kotona, sisätiloissa
- 2 kotona, ulkotiloissa
- 3 työmatkalla
- 4 työssä ulkona
- 5 työssä sisällä
- 6 harrastuksissa tai vapaa-aikana
- 7 en yleensä koskaan (jos ei haittaa, siirry kysymykseen 6)

3. **Kuinka vakavia kylmänhaitat yleensä ovat?** Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- 1 ne tuntuvat epämiellyttäviltä
- 2 ne haittaavat toimintakykyä
- 3 ne tuntuvat heikentävän terveyttä tai pahentavan sairauksien oireita

4. **Missä lämpötilassa kylmänhaitat ilmenevät?**

°C (merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0 °C:n lämpötilaa)

5. **Kuinka monena kuukautena viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana tunsitte kylmää?**

kuukautena

6. **Missä tilanteessa koette että LÄMMIN tai KUUMA haittaa Teitä kesällä?** Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- 1 kotona, sisätiloissa
- 2 kotona, ulkotiloissa
- 3 työmatkalla
- 4 työssä ulkona
- 5 työssä sisällä
- 6 harrastuksissa tai vapaa-aikana
- 7 en missään tilanteessa (jos ei haittaa, siirry kysymykseen 10)

7. **Kuinka vakavia kuumanhaitat yleensä ovat?** Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- 1 ne tuntuvat epämiellyttäviltä
- 2 ne haittaavat toimintakykyäni
- 3 ne tuntuvat heikentävän terveyttä tai pahentavan sairauksien oireita

8. **Missä lämpötilassa kuumanhaitat ilmenevät?**

°C (merkitkää myös miinusmerkki, jos tarkoitatte alle 0°C:n lämpötilaa)

9. **Kuinka monena kuukautena viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana tunsitte että on liian lämmin tai kuuma?**

kuukautena

10. **Tunnetteko kuumanhaittoja KYLMÄNÄ vuodenaikana?** Voitte merkitä useita vaihtoehtoja.

- 1 sisätiloissa?
- 2 ulkona?
- 3 raskaassa työssä ulkona?
- 4 en missään tilanteessa

11. **Pitäisikö mielestänne säätiedoituksissa antaa varoituksia**

	ei	kyllä
pakkasjaksoista?	1	2
hellejaksoista?	1	2

12. **Onko asunnossanne mielestänne riittämätön lämmitys?**

- 1 ei
- 2 kyllä

13. **Onko asunnossanne koneellinen ilmanvaihto?**

- 1 ei
- 2 kyllä

14. Millaista vaatetusta käytätte yleensä talvella ja kesällä työssä ja vapaa-aikana?

	Talvivaatetus -10 °C:ssä		Kesävaatetus +20 °C:ssa	
	Työssä	Vapaa-aikana	Työssä	Vapaa-aikana
<b>Alusvaatetus</b>				
lyhytaihainen paita	1	2	1	2
pitkähäinen paita	1	2	1	2
lyhytalahkeiset alushousut	1	2	1	2
pitkalahkeiset alushousut	1	2	1	2
sukkahousut	1	2	1	2
muu	1	2	1	2
<b>Väli vaatetus</b>				
ei mitään	1	2	1	2
paita	1	2	1	2
villapaita tai collegepaita tai vastaava	1	2	1	2
väliahousut	1	2	1	2
muu	1	2	1	2
<b>Päällysvaatetus</b>				
ei mitään	1	2	1	2
takki	1	2	1	2
paksu vuorellinen takki	1	2	1	2
housut	1	2	1	2
paksut vuorelliset housut	1	2	1	2
hame, mekko	1	2	1	2
lämpöhaalari tai lämpöasu	1	2	1	2
muu	1	2	1	2
<b>Päähine</b>				
ei mitään	1	2	1	2
lippalakki, hattu, pipo tai vastaava	1	2	1	2
lämmin talvipäähine	1	2	1	2
muu	1	2	1	2
<b>Käsineet</b>				
ei mitään	1	2	1	2
sormikkaat	1	2	1	2
lapaset	1	2	1	2
kintaat	1	2	1	2
muu	1	2	1	2
<b>Sukat ja jalkineet</b>				
ohuet sukat	1	2	1	2
toiset ohuet sukat	1	2	1	2
villasukat tai vastaavat	1	2	1	2
kesäjalkineet	1	2	1	2
talvijalkineet	1	2	1	2
kumisaappaat	1	2	1	2
muu	1	2	1	2

15. **Aiheuttaako kylmä tai lämmin sää Teille seuraavia oireita?** Vastatkaa kaikkiin kohtiin.

	Kylmä sää		Lämmin sää	
	ei	kyllä	ei	kyllä
hengenhahdistusta	1	2	1	2
pitkittynyttä yskää tai yskänpuuskia	1	2	1	2
vinkuvaa hengitystä	1	2	1	2
lisääntynyttä limaneritystä keuhkoista	1	2	1	2
kurkkukipua	1	2	1	2
rintakipua	1	2	1	2
sydämen rytmihäiriöitä	1	2	1	2
sormien muuttumista valkoisiksi, sinisiksi tai sinipunaisiksi	1	2	1	2
niskakipua	1	2	1	2
selkäkipua	1	2	1	2
kipua polvissa, nilkoissa, varpaissa, ranteissa tai sormissa	1	2	1	2
lihaskipuja	1	2	1	2
lihasvoiman heikkenemistä	1	2	1	2
unihäiriöitä tai katkonaista unta	1	2	1	2
janon tunnetta	1	2	1	2
alakuloisuutta tai masennusta	1	2	1	2
ahdistuneisuutta	1	2	1	2
keskittymiskyvyn heikkenemistä	1	2	1	2
suun kuivumista	1	2	1	2
päänsärkyä	1	2	1	2
ihon punotusta	1	2	1	2
pahoinvointia tai oksennusta	1	2	1	2
epätavallisen voimakasta väsymyksen tunnetta	1	2	1	2
heikotusta, huimausta tai pyörrytystä	1	2	1	2
vilunväristyksen kaltaisia tuntemuksia	1	2	1	2
kestävyyttä vaativien suoritusten heikkenemistä	1	2	1	2

**Kiitos vastauksistanne!**

**Palauttakaa lomake Kansanterveyslaitokselle saamassanne vastauskuoressa**