**Polish** (transl. Nowak et al., 2020)

Poniższe pytania dotyczą Twoich przekonań związanych z koronawirusem (COVID-19) i

zdrowiem. Odpowiedz stosując skalę:

1 – Zdecydowanie się nie zgadzam

2 – Nie zgadzam się

3 – Raczej się nie zgadzam

4 – Ani się zgadzam, ani nie zgadzam

5 – Raczej się zgadzam

6 –Zgadzam się

7 – Zdecydowanie się zgadzam

1. Prawdopodobnie zachoruję na koronawirusa w najbliższym czasie.

2. Szansa na to że zachoruję na koronawirusa jest bardzo wysoka

3. W porównaniu do przeciętnego mieszkańca mojego kraju szansa na to, że zachoruję na

koronawirusa jest niezwykle wysoka

4. Uważam, że już jestem chory na koronawirusa.

5. Sama myśl o tym, że mogę być chory na koronawirusa mnie przeraża

6. Jeśli zachoruję na koronawirusa, to przez długi okres czas będę cierpiał na różne

dolegliwości

7. Jeśli zachoruję na koronawirusa, całe moje życie ulegnie zmianie.

8. Zachorowanie na koronawirusa jest poważniejszym zagrożeniem dla zdrowia niż

zachorowanie na inne podobne choroby

9. Częste mycie rąk pozwala mi nie martwić się aż tak bardzo możliwością zarażenia.

10. Stosowanie się do zaleceń organizacji medycznych mnie uspokaja

11. Regularne sprawdzanie czy występują u mnie objawy koronawirusa daje mi pewność, że

jestem zdrowy.

12. Moje działania pozwalają mi ze spokojem patrzeć w przyszłość, nawet w sytuacji w której

zachoruję na koronawirusa.

13. Częste mycie rąk zmniejszy ryzyko mojego zachorowania.

14. Ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi zmniejszy ryzyko mojego zachorowania.

15. Kontrolowanie objawów koronawirusa pozwoli mi go odpowiednio wcześniej wykryć.

16. Nawet jeśli zachoruję na koronawirusa, to dzięki moim działaniom wyzdrowieję

17. Nie mam czasu na stosowanie działań prewencyjnych.

18. Ciężko mi pamiętać o stosowaniu różnych sposobów zapobiegania zarażeniu

koronawirusem.

19. Moi znajomi i rodzina wyśmialiby mnie gdybym pokazał, że się przejmuję

koronawirusem.

20. Mam ważniejsze problemy na głowie niż przejmowanie się koronawirusem