

# 2019 San Diego Youth Risk Behavior Survey (YRBS)

Ang surbeng ito ay tungkol sa pag-uugali sa kalusugan. Ito ay binuo upang ipaalam ninyo sa amin kung ano ang inyong ginagawang maaaring makasasama sa inyong kalusugan. Ang kaalamang ibibigay ninyo ay gagamiting mapabuti ang pag-aaral sa kalusugan para sa mga kabataang gaya ninyo.

HUWAG isulat ang inyong pangalan dito sa surbey. Ang mga kasagutang ibibigay ninyo ay itatagong lihim. Walang makakaalam sa inyong isusulat. Sagutin ang mga tanong batay sa inyong talagang ginagawa.

Ang tapusin ang surbey ay pagkukusa. Kahit sinagot ninyo o hindi ang mga tanong ay hindi makasasama sa inyong marka sa klase. Kung hindi kayo komportableng sagutin ang katanungan, iwanang patlang.

Ang mga katanungan tungkol sa inyong sarili ay gagamitin lamang sa pagkilala kung anong mga mag-aaral ang sumagot sa surbeng ito. Ang mga kaalaman ay hindi gagamitin sa paghanap ng pangalan. Walang pangalan ang iuulat.

Tiyaking basahin ang bawa't katanungan. Punan ang buong pabilog. Kapag kayo ay tapos na, sundin ang tuntunin ng taong nagbibigay sa inyo ng surbey.

***Maraming salamat sa inyong tulong.***

**Mga Tuntunin:**

- Gumamit ng lapis na #2 lamang.
- Gawing madiin ang pagmarka.
- Gawing ganito ang pagsagot: A B ● D.
- Kung nais palitan ang sagot, burahing mabuti ang unang sagot.

1. Ilang taong gulang ka na?
  - A. 12 taon o mas bata
  - B. 13 taong gulang
  - C. 14 taong gulang
  - D. 15 taong gulang
  - E. 16 taong gulang
  - F. 17 taong gulang
  - G. 18 taong gulang o mas matanda
  
2. Ano ang iyong kasarian?
  - A. Babae
  - B. Lalaki
  
3. Nasa anong baitang ka?
  - A. Ika-9 na baitang
  - B. Ika-10 baitang
  - C. Ika-11 na baitang
  - D. Ika-12 baitang
  - E. Walang baitang o ibang baitang
  
4. Ikaw ba ay Hispanic o Latino?
  - A. Oo
  - B. Hindi
  
5. Ano ang iyong lahi? (**Pumili ng isa o higit na sagot.**)
  - A. American Indian or Alaska Native
  - B. Asian
  - C. Black or African American
  - D. Native Hawaiian or Other Pacific Islander
  - E. White

6. Gaano ka kataas ng walang suot na sapatos? Tuntunin: Isulat ang taas sa may aninong puwang na kahon. Punan ang katumbas na bilog sa ibaba sa tamang numero.

Halimbawa

Taas	
Talampakan	Pulgada
5	7
③	⑩
④	①
●	②
⑥	③
⑦	④
	⑤
	⑥
	●
	⑧
	⑨
	⑩
	⑪

7. Ano ang iyong timbang na walang nakasuot na sapatos? Tuntunin: Isulat ang iyong timbang sa may aninong puwang na kahon. Punan ang katumbas na bilog sa ibaba sa tamang numero.

Halimbawa

Timbang		
Libra		
1	5	2
①	①	①
●	①	①
②	②	●
③	③	③
	④	④
	●	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨

8. Ano sa mga sumusunod ang tamang naglalarawan sa iyo?  
 A. Heterosexual (straight)  
 B. Bakla o tomboy  
 C. Silahis  
 D. Hindi Tiyak
9. Ang ilan ay inilalarawan ang sarili bilang transgender kapag ang kanilang kasarian sa pagkapanganak ay hindi tumutugma kung papaano silang nag-iisip o kumikilos tungkol sa kanilang kasarian. Ikaw ba ay transgender?  
 A. Hindi, Di ako transgender  
 B. Oo, ako ay transgender  
 C. Hindi ko alam kung ako ay transgender  
 D. Hindi ko alam ang tanong na ito
10. Ang anyo, pananamit, o paglakad o pagsalita ng isang tao ay maaaring makaapekta kung papaano sila ilalarawan ng ibang tao. Sa inyong palagay, papaano kayo ilalarawan ng ibang tao sa inyong paaralan?  
 A. Napakamahinhin  
 B. May pagkamahinhin  
 C. Parang mahinhin  
 D. Parehong mahinhin at matipuno  
 E. Parang matipuno  
 F. May pagkamatipuno  
 G. Napakamatipuno

**Ang susunod na 4 katanungan magtatanong tungkol sa kaligtasan.**

11. Gaano ka kalimit gumamit ng seat belt kapag **sakay** ka sa minamaneho ng iba?  
 A. Hindi  
 B. Bihira  
 C. Kung minsan  
 D. Kalimitan  
 E. Palagi
12. Sa nakalipas na 30 araw, ilang beses ka **sumakay** sa sasakyang minamaneho ng **taong nakainom ng alak**?  
 A. 0 beses  
 B. 1 beses  
 C. 2 o 3 beses  
 D. 4 o 5 beses  
 E. 6 o maraming beses

13. Sa nakalipas na 30 araw, ilang beses ka **nagmaneho** ng sasakyan o ibang sasakyan, **na ikaw ay nakainom ng alak**?  
 A. Hindi ako nagmaneho ng sasakyan o ibang sasakyan sa nakalipas na 30 araw  
 B. 0 beses  
 C. 1 beses  
 D. 2 o 3 beses  
 E. 4 o 5 beses  
 F. 6 o maraming beses
14. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw ka nag-**text** o nag-**emayl** habang nagmamaneho ng sasakyan?  
 A. Hindi ako nagmaneho ng sasakyan sa nakalipas na 30 araw  
 B. 0 araw  
 C. 1 o 2 araw  
 D. 3 hanggang 5 araw  
 E. 6 hanggang 9 araw  
 F. 10 hanggang 19 araw  
 G. 20 hanggang 29 araw  
 H. Lahat ng 30 araw

**Ang susunod na 10 katanungan magtatanong tungkol sa karahasang-kaugnay sa ugali.**

15. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw ka nagdala ng **isang sandata**, gaya ng baril, kutsilyo, o club **sa loob ng paaralan**?  
 A. 0 araw  
 B. 1 araw  
 C. 2 o 3 araw  
 D. 4 o 5 araw  
 E. 6 o maraming araw
16. **Sa nakalipas na 12 buwan**, ilang beses ka nagdala ng baril? (Huwag bilangan ang araw na nagdala ka para sa pangangaso o sa palaro, gaya ng target shooting.)  
 A. 0 araw  
 B. 1 araw  
 C. 2 o 3 araw  
 D. 4 o 5 araw  
 E. 6 o maraming araw

17. Sa nakalipas na 30 araw, ilang beses kang hindi pumasok dahil ramdam mong hindi ka ligtas sa paaralan o sa daan papunta at pauwi mula sa paaralan?
- 0 araw
  - 1 araw
  - 2 o 3 araw
  - 4 o 5 araw
  - 6 o maraming araw
18. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kang tinakot o sinaktan ng **isang sandata** gaya ng baril, kutsilyo, o club **sa loob ng paaralan?**
- 0 beses
  - 1 besese
  - 2 o 3 beses
  - 4 o 5 beses
  - 6 o 7 beses
  - 8 o 9 beses
  - 10 o 11 beses
  - 12 o maraming beses
19. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kayong **nakipag-away sa loob ng paaralan?**
- 0 beses
  - 1 beses
  - 2 o 3 beses
  - 4 o 5 beses
  - 6 o 7 beses
  - 8 o 9 beses
  - 10 o 11 beses
  - 12 o maraming beses
20. Kayo ba ay pinilit na makipagtalik na laban sa inyong kalooban?
- Oo
  - Hindi
21. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses na mayroon kang **sinasamahan o kasamang lumalabas** na pinilit kang gumawa ng pagtatalik na laban sa loob mo? (Bilangin gaya ng paghalik, panghipo, o pinilit na magtalik.)
- Hindi ako sumama o kasamang lumabas ng sinuman sa nakalipas na 12 buwan
  - 0 beses
  - 1 beses
  - 2 o 3 beses
  - 4 o 5 beses
  - 6 o maraming beses
22. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kayong ang **sinamahan ninyo o kasamang lumabas** ay sinadyang saktan kayo sa katawan? (Bilangin gaya ng paghampas, hinambalos, o sinaktan gamit ang isang bagay o sandata.)
- Wala akong sinamahan o sumamang lumabas ninuman sa nakalipas na 12 buwan
  - 0 beses
  - 1 beses
  - 2 o 3 beses
  - 4 o 5 beses
  - 6 o maraming beses
23. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kayo ng **sinamahan mo o kasamang lumabas** ay sinadyang diktahan kayo o sinaktan ang inyong damdamin? (Bilangin gaya ng sinasabihan kung maaari kayong sumama sa iba o hindi, hinihiya sa harap ng iba, o tinatakot kung hindi ninyo gawin ang nais nila.)
- Wala akong sinamahan o sumamang lumabas ninuman sa nakalipas na 12 buwan
  - 0 beses
  - 1 beses
  - 2 o 3 beses
  - 4 o 5 beses
  - 6 o maraming beses

24. Kayo ba ay binigyan ng pera, lugar na titirhan, pagkain, o anumang bagay na mahalaga kapalit ng pakikipagtalik?
- A. Oo
  - B. Hindi

**Ang susunod na 4 katanungan magtatanong tungkol sa pambubuli. Ang pambubuli ay kapag 1 o higit na mag-aaral ay tumutukso, nananakot, nagkakat ng tsismis, nanununtok, nanunulak, o nananakit ng ibang mag-aaral na paulit-ulit. Hindi pambubuli kapag ang 2 mag-aaral na halos parehong lakas o kakayahan ay nagtatalo o nag-aaway o nagbibiruan na may pagkakaibigan**

25. Sa nakalipas na 12 buwan, ikaw ba ay nabuli sa **loob ng paaralan**?
- A. Oo
  - B. Hindi
26. Sa nakalipas na 12 buwan, ikaw ba ay elektronikong bullied? Ibilang ang pambubuli sa text, Instagram, Facebook, o sa ibang social media.)
- A. Oo
  - B. Hindi
27. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kang kinutya dahil ang akala ng iba ikaw ay bakla, tomboy, o bisexual?
- A. 0 beses
  - B. 1 beses
  - C. 2 - 3 beses
  - D. 4 - 5 beses
  - E. 6 o maraming beses
28. Sa nakalipas na 12 buwan, nagbiro ka ba o tinawag ang sinuman ng maling pangalan dahil akala na siya ay bakla, tomboy, o bisexual?
- A. Oo
  - B. Hindi

**Ang susunod na 2 katanungan magtatanong tungkol sa texting.**

29. Sa nakalipas na 30 araw, nagtext, email, o nagpaskil ka ba electronically ng isang malaswa o hubad na litrato mo?
- A. Oo
  - B. Hindi

Sa nakalipas na 30 araw, isang malaswa o nakikipagtalik na larawan ba ay ipinadala sa text, email, o ipinaskil sa elektronik na wala kang pahintulot?

- C. Oo
- D. Hindi
- E. Hindi Tiyak

**Ang susunod na katanungan magtatanong tungkol sa sinadyang pananakit sa sarili.**

30. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses mong tinangkang saktan ang sarili na hindi gustaong mamatay gaya ng sinadyang paghiwa o pagsunog sa sarili?
- A. 0 beses
  - B. 1 beses
  - C. 2 - 3 beses
  - D. 4 - 5 beses
  - E. 6 o maraming beses

**Ang susunod na 4 na katanungan magtatanong tungkol sa kalungkutang nararamdaman at pagtangkang magpakamatay. Kung minsan ang tao ay nakakaramdam ng pighati tungkol sa kinabukasan kaya naiisip na magpakamatay, iyan ay, gumagawa ng hakbang na tapusin ang kanilang buhay.**

31. Sa nakalipas na 12 buwan, nakaramdam ka ba ng lungkot at nawalang ng pag-asa halos araw-araw **sa dalawang linggo o higit pa** na inihinto ang lahat ng karaniwang ginagawa?
- A. Oo
  - B. Hindi
32. Sa nakalipas na 12 buwan, **naisipan** mo bang subukang magpakamatay?
- A. Oo
  - B. Hindi
33. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses mong sinubukang magpakamatay?
- A. 0 beses
  - B. 1 beses
  - C. 2 - 3 beses
  - D. 4 - 5 beses
  - E. 6 o maraming beses

34. Kung ikaw ay nagtangkang magpatiwakal sa nakalipas na 12 buwan, nangyari bang nasaktan ka, nalason, o na-overdose na ginamot ng isang doktor o nars?
- A. **Hindi ako nagtangkang magpatiwakal** sa nakalipas na 12 buwan
  - B. Oo
  - C. Hindi

**Ang susunod na 2 katanungan nagtatanong tungkol sa paninigarilyo.**

35. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw kang nanigarilyo?
- A. 0 araw
  - B. 1 - 2 araw
  - C. 3 - 5 araw
  - D. 6 - 9 araw
  - E. 10 - 19 araw
  - F. 20 - 29 araw
  - G. Lahat ng 30 araw
36. Sa nakalipas na 30 araw, sa mga araw na ikaw ay nanigarilyo, ilang sigarilyo ang hinithit mo **sa isang araw**?
- A. Hindi ako nanigarilyo sa nakalipas na 30 araw
  - B. Kulang na 1 sigarilyo sa isang araw
  - C. 1 sigarilyo sa isang araw
  - D. 2 - 5 sigarilyo sa isang araw
  - E. 6 - 10 sigarilyo sa isang araw
  - F. 11 - 20 sigarilyo sa isang araw
  - G. Higit na 20 sigarilyo sa isang araw

**Ang susunod na 3 katanungan magtatanong tungkol sa electronic vapor products, gaya bg JUUL, Vuse, MarkTen, at blu. Ang electronic vapor products ay kabilang ang e-cigarettes, vapes, vape pens, e- cigars, e-hookahs, hookah pens, at mods.**

37. Gumamit ka na ba ng electronic vapor product?
- A. Oo
  - B. Hindi

38. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw kang gumamit ng electronic vapor?
- A. 0 araw
  - B. 1 - 2 araw
  - C. 3 - 5 araw
  - D. 6 - 9 araw
  - E. 10 - 19 araw
  - F. 20 - 29 araw
  - G. Lahat ng 30 araw

39. Sa nakaraang 30 araw, papaanong **nagagawang** kumuha ng sariling electronic vapor products? (Pumili ng **isa** lamang na sagot.)
- A. Hindi ako gumamit ng electronic vapor products sa nakalipas na 30 araw
  - B. Binili ko sa isang tindahan gaya ng convenience store, supermarket, discount store, gas station, o vape store
  - C. Nakuha ko sa Internet
  - D. Binabili ko sa iba para sa akin
  - E. Hiniram ko sa iba
  - F. Isang taong nakakabili ng legal ang nagbigay sa akin
  - G. Kinuha ko sa tindahan o ibang tao
  - H. Nakuha ko sa ibang paraan

**Ang susunod na katanungan nagtatanong tungkol sa lahat ng tabako**

40. Sa nakalipas na 12 buwan, sinubukan mo bang tumigil sa paggamit ng lahat ng uri ng tabako, kabilang ang sigarilyo, suako, walang usok na tabako, shisha o hookah tabako, at electronic vapor products?
- A. Hindi ako gumamit na alinmang tabako sa nakalipas na 12 buwan
  - B. Oo
  - C. Hindi

**Ang susunod na 4 na katanungan, magtatanong tungkol sa pag-inom ng alak. Kabilang nito ang beer, inumin, wine cooler, at alak gaya ng rum, gin, vodka, o whisky. Sa mga katanungan, ang pag-inom ng alak ay hindi kabilang ang pagsipsip ng alak sa simbahan.**

41. Ilang taon ka nang unang uminom ng alak maliban sa sipsip lamang?
- Hindi kailanman ako uminom ng alak maliban sa ilang sipsip lamang
  - 8 taon o mas bata
  - 9 - 10 taong gulang
  - 11 - 12 taong gulang
  - 13 - 14 taong gulang
  - 15 - 16 taong gulang
  - 17 taong gulang o mas matanda
42. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw ka uminom nang kahit isang tungga ng alak?
- 0 araw
  - 1 - 2 araw
  - 3 - 5 araw
  - 6 - 9 araw
  - 10 - 19 araw
  - 20 - 29 araw
  - Lahat ng 30 araw
43. Sa nakalipas na 30 araw, ilang araw ka uminom ng **4** o higit na tungga ng alak na sunod-sunod, sa loob ng 2 oras (kung ikaw ay **babae**) o **5** o higit na tungga ng alak na sunod-sunod, sa loob ng 2 oras (kung ikaw ay **lalaki**)?
- 0 araw
  - 1 araw
  - 2 araw
  - 3 - 5 araw
  - 6 - 9 araw
  - 10 - 19 araw
  - 20 o maraming araw

44. Sa nakalipas na 30 araw, ano ang pinakamaraming bilang ng pag-inom ng alak na sunodsunod, yan ay, sa loob ng dalawang oras?
- Hindi ako uminom ng alak sa nakaraang 30 araw
  - 1 - 2 tungga
  - 3 tungga
  - 4 tungga
  - 5 tungga
  - 6 o 7 tungga
  - 8 o 9 tungga
  - 10 o higit na tungga

**Ang susunod na 3 katanungan magtatanong tungkol sa paggamit ng marijuana. Ang marijuana ay tinatawag na pot, weed, o canabis.**

45. Sa iyong buhay, ilang beses ka nakagamit ng marijuana?
- 0 beses
  - 1 o 2 beses
  - 3 - 9 beses
  - 10 - 19 beses
  - 20 - 39 beses
  - 40 - 99 beses
  - 100 o higit na beses
46. Ilang taon ka na noong unang sinubukan mong gumamit ng marijuana?
- Hindi ko pa sinubukan ang marijuana
  - 8 taong gulang o mas bata
  - 9 -10 taong gulang
  - 11 - 12 taong gulang
  - 13 - 14 taong gulang
  - 15 - 16 taong gulang
  - 17 taong gulang o mas matanda
47. Sa nakalipas na 30 araw, ilang beses ka gumamit ng marijuana?
- 0 beses
  - 1 o 2 beses
  - 3 - 9 beses
  - 10 - 19 beses
  - 20 - 39 beses
  - 40 o maraming beses

**Ang susunod na katanungan, magtatanong tungkol sa paggamit ng synthetic marijuana. Ang synthetic marijuana ay tinatawag ding Spice, fake weed, K2, King Kong, Yucatan Fire, o Skunk.**

48. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng synthetic marijuana?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses

**Ang susunod na katanungan, magtatanong tungkol sa paggamit ng inihatol na panlunas sa pananakit o kakaiba kaysa kung papaano sinabi ng doktor ang paggamit. Sa katanungang ito, ibilang ang mga droga gaya ng codeine, Vicodin, OxyContin, Hydrocodone, at Percocet.**

49. Sa buhay mo, ilang beses ka uminom ng **inihatol na gamot sa pananakit** na walang hatol ng doktor o iba sa sinabi ng doktor kung papaano ang paggamit?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses

**Sa susunod na 8 katanungan, magtanong tungkol sa ibang droga.**

50. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng **alinmang** uri ng cocaine, kabilang ang pulbos, crack, o freebase?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses

51. Sa buhay mo, ilang beses ka suminghot ng glue, huminga sa laman ng aerosol spray, o sininghot ang pintura o spray upang maging "high"?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 t- 39 beses
  - F. 40 o maraming beses
52. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng **heroin** (tinatawag ding smack, junk, o China White)?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses
53. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng **methamphetamines** (tinatawag ding speed, crystal meth, crank, ice, o meth)?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses
54. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng **ecstasy** (tinatawag ding MDMA)?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses
55. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng **steroid pills o shots** na walang hatol ng doktor?
- A. 0 beses
  - B. 1 o 2 beses
  - C. 3 - 9 beses
  - D. 10 - 19 beses
  - E. 20 - 39 beses
  - F. 40 o maraming beses



56. Sa buhay mo, ilang beses ka gumamit ng karayom na magturok ng **ipinagbabawal na** droga sa iyong katawan?  
 A. 0 beses  
 B. 1 beses  
 C. 2 o maraming beses
57. Sa nakaraang 12 buwan, mayroon bang nag-alok, nagtinda, o nagbigay sa iyo ng ipinagbabawal na droga **sa loob ng paaralan**?  
 A. Oo  
 B. Hindi

**Sa susunod na 11 katanungan, magtutanong tungkol sa asal sa kasarian.**

58. Ikaw ba ay nakipagtalik na?  
 A. Oo  
 B. Hindi
59. Ilang taon ka noong ikaw ay **unang nakipagtalik**?  
 A. Hindi pa ako nakipagtalik  
 B. 11 taong gulang o mas bata  
 C. 12 taong gulang  
 D. 13 taong gulang  
 E. 14 taong gulang  
 F. 15 taong gulang  
 G. 16 taong gulang  
 H. 17 taong gulang o mas matanda
60. Sa iyong **unang** pakikipagtalik, ilang taong mas bata o mas matanda ang iyong katalik?  
 A. Hindi pa ako nakipagtalik  
 B. 5 taon o higit na mas bata  
 C. 3 - 4 taong mas bata  
 D. Halos pareho ang taong gulang  
 E. 3 - 4 taong mas matanda  
 F. 5 taon o higit na mas matanda  
 G. Hindi tiyak

- H. Sa buhay mo, ilang tao ang naging iyong nakatalik?  
 I. Hindi pa ako nakipagtalik  
 J. 1 tao  
 K. 2 tao  
 L. 3 tao  
 M. 4 tao  
 N. 5 tao  
 O. 6 o mas maraming tao
61. Sa nakaraang 3 buwan, ilang tao ang naging iyong nakatalik?  
 A. Hindi pa ako nakipagtalik  
 B. Nagkaroon ako ng pakipagtalik, subali't hindi nitong nakalipas na 3 buwan  
 C. 1 tao  
 D. 2 tao  
 E. 3 tao  
 F. 4 tao  
 G. 5 tao  
 H. 6 o mas maraming tao
62. Nakainom ka ba ng alak o gumamit ng droga bago ang iyong nakipagtalik **nitong huli**?  
 A. Hindi pa ako nakipagtalik  
 B. Oo  
 C. Hindi
63. Nitong **huling** pakikipagtalik mo, ikaw ba o ang iyong katalik ay gumamit ng condom?  
 A. Hindi pa ako nakipagtalik  
 B. Oo  
 C. Hindi

64. Sa huling pakikipagtalik mo, anong paraan ang ginamit mo o ng iyong katalik upang **maiwasang mabuntis**? (Pumili lamang ng **isang** sagot.)
- A. Hindi pa ako nakikipagtalik
  - B. Walang ginamit upang maiwasang mabuntis
  - C. Birth control pills
  - D. Condoms
  - E. IUD (gaya ng Mirena o ParaGard) o implant (gaya ng Implanon o Nexplanon)
  - F. indyeksiyon (gaya ng Depo-Provera), patch (gaya ng Ortho Evra), o birth control ring (gaya ng NuvaRing)
  - G. Withdrawal o ibang paraan
  - H. Hindi tiyak
65. Ilang beses ka nang nabuntis o nakabuntis ng iba?
- A. 0 beses
  - B. 1 beses
  - C. 2 o maraming beses
  - D. Hindi tiyak
66. Nakasali ka na ba sa oral sex?
- A. Oo
  - B. Hindi
67. Sa iyong buhay, kanino ka na nakipagtalik?
- A. Hindi pa ako nakakapagtalik
  - B. Sa mga babae
  - C. Sa mga lalaki
  - D. Sa mga babae at lalaki

**Ang susunod na 2 katanungan magtatanong tungkol sa timbang ng katawan.**

68. Papaano mo ilalarawan ang iyong timbang?
- A. Magaan ang timbang
  - B. Kaunting gaan ang timbang
  - C. Halos tamang timbang
  - D. Mabigat kaunti ang timbang
  - E. Sobrang bigat ang timbang

69. Ano sa sumusunod ang ginagawa mo sa iyong timbang?
- A. **Nagpapapayat**
  - B. **Nagpapataba**
  - C. **Panatilihin ang timbang**
  - D. **Wala akong ginagawa sa aking timbang**

**Ang susunod na 9 katanungan magtatanong tungkol sa pagkain o inumin sa nakalipas na 9 araw. Isipin ang lahat ng pagkain at miryendang kinain mula sa pagbangon hanggang sa paghiga sa pagtulog. Tiyaking ibilang ang pagkaing kinain sa bahay, sa paaralan, sa restaurant, o kahit saan.**

70. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses kang uminom ng **100% fruit juices** gaya ng orange juice, apple juice, or grape juice? (**Huwag** ibilang ang punch, Kool-Aid, sports drinks, o ibang fruit-flavored drinks.)
- A. Hindi ako uminom ng 100% fruit juice sa nakalipas na 7 araw
  - B. 1 - 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - C. 4 - 6 beses sa nakaraang 7 araw
  - D. 1 beses sa isang araw
  - E. 2 beses sa isang araw
  - F. 3 beses sa isang araw
  - G. 4 o maraming beses sa isang araw
71. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses kang kumain ng **prutas**? (**Huwag** ibilang ang fruit juice.)
- A. Hindi ako kumain ng prutas sa nakalipas na 7 araw
  - B. 1 - 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - C. 4 - 6 beses sa nakalipas na 7 araw
  - D. 1 beses sa isang araw
  - E. 2 beses sa isang araw
  - F. 3 beses sa isang araw
  - G. 4 o maraming beses sa isang araw
72. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses kang kumain ng **green salad**?
- A. Hindi ako kumain ng green salad sa nakalipas na 7 araw
  - B. 1 - 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - C. 4 - 6 beses sa nakalipas na 7 araw
  - D. 1 beses sa isang araw
  - E. 2 beses sa isang araw
  - F. 3 beses sa isang araw
  - G. 4 o maraming beses sa isang araw

73. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses ka kumain ng **patatas**? (**Huwag** ibilang ang french fries, piniritong patatas, o potato chips.)
- Hindi ako kumain ng patatas sa nakalipas na 7 araw
  - 1- 3 beses sa nakalipas 7 araw
  - 4 - 6 beses sa nakalipas 7 araw
  - 1 beses sa isang araw
  - 2 beses sa isang araw
  - 3 beses sa isang araw
  - 4 o maraming beses sa isang araw
74. Sa nakaraang 7 araw, ilang beses ka kumain ng karot?
- Hindi ako kumain ng karot sa nakalipas na 7 araw
  - 1 - 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - 4 - 6 times sa nakalipas na 7 araw
  - 1 beses sa isang araw
  - 2 beses sa isang araw
  - 3 beses sa isang araw
  - 4 o maraming beses sa isang araw
75. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses ka kumain ng **ibang gulay**? (**Huwag** ibilang ang berdeng salad, patatas, o karot.)
- Hindi ako kumain ng ibang gulay sa nakalipas na 7 araw
  - 1 - 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - 4 - 6 beses sa nakalipas na 7 araw
  - 1 beses sa isang araw
  - 2 beses sa isang araw
  - 3 beses sa isang araw
  - 4 o maraming beses sa isang araw
76. Sa nakalipas na 7 araw, ilang beses ka uminom ng **isang lata, bote, o baso** ng soda o pop, gaya ng Coke, Pepsi, o Sprite? (**Huwag** ibilang ang diet soda o diet pop.)
- Hindi ako uminom ng soda o pop sa nakalipas na 7 araw
  - 1- 3 beses sa nakalipas na 7 araw
  - 4 - 6 beses sa nakalipas na 7 araw
  - 1 beses sa isang araw
  - 2 beses sa isang araw
  - 3 beses sa isang araw
  - 4 o maraming beses sa isang araw

77. Sa nakalipas na 7 araw, ilang basong gatas ang nainom mo? (Bilangin ang gatas na nainom sa baso o kap, mula sa karton, o kasama ang cereal. Ibilang ang kalahating pint ng gatas na inihahain sa paaralang katumbas ng isang baso.)
- Hindi ako uminom ng gatas sa nakalipas na 7 araw
  - 1 - 3 baso sa nakalipas na 7 araw
  - 4 - 6 baso sa nakalipas na 7 araw
  - 1 baso sa isang araw
  - 2 baso sa isang araw
  - 3 baso sa isang araw
  - 4 o maraming baso sa isang araw
78. Sa nakalipas na 7 araw, ilang araw ka kumain ng almusal?
- 0 araw
  - 1 araw
  - 2 araw
  - 3 araw
  - 4 araw
  - 5 araw
  - 6 araw
  - 7 araw

**Ang susunod na 5 katanungan magtatanong tungkol sa gawaing pampisikal.**

79. Sa nakalipas na 7 araw, ilang araw ka naging masigla sa pangangatawan sa kabuuang **60 minuto sa isang araw**? (Pagsamahin ang lahat ng oras ng nagawang anumang pampisikal na gawain na nagdagdag sa pulso ng inyong puso at nagawang nahirapang huminga kung minsan.)
- 0 araw
  - 1 araw
  - 2 araw
  - 3 araw
  - 4 araw
  - 5 araw
  - 6 araw
  - 7 araw

80. Sa karaniwang araw ng pasukan, ilang oras kayo nanonood ng TV?
- Hindi ako nanonood ng TV sa karaniwang araw ng pasukan
  - Mababa sa 1 oras sa isang araw
  - 1 oras sa isang araw
  - 2 oras sa isang araw
  - 3 oras sa isang araw
  - 4 oras sa isang araw
  - 5 o maraming oras sa isang araw
81. Sa karaniwang araw ng pasukan, ilang beses ka naglalaro ng bidyo o gumagamit ng kompyuter na hindi takdang aralin? (Bilangin ang oras ng paglalaro, panonood ng bidyo, pag-text, o paggamit sa social medya sa inyong smartphone, kompyuter, Xbox, PlayStation, iPad, o ibang tablet.)
- Hindi ako naglalaro ng bidyo o laro sa kompyuter na walang kinalaman sa takdang-aralin
  - Kulang na 1 oras sa isang araw
  - 1 oras sa isang araw
  - 2 oras sa isang araw
  - 3 oras sa isang araw
  - 4 oras sa isang araw
  - 5 o maraming oras sa isang araw
82. Sa karaniwang isang linggo kapag ikaw ay nasa paaralan, ilang araw ka pumupunta sa physical education (PE) classes?
- 0 araw
  - 1 araw
  - 2 araw
  - 3 araw
  - 4 araw
  - 5 araw
83. Sa nakaraang 12 buwan, ilang koponang palaro ka naglaro? (Bilangin ang alinmang koponan ng iyong paaralan o koponan sa komunidad.)
- 0 koponan
  - 1 koponan
  - 2 koponan
  - 3 o maraming koponan

**Ang susunod na mga katanungan ay tungkol sa pagkaalog ng utak. Ang pagkaalog ng utak ay nangyayari kapag isang hagibis o hampas sa ulo na magbibigay ng sakit sa ulo, pagkahilo, pagkagulat o nalilito, nahihirapang tandaan o mag-isip, pagsuka, malabong paningin, o natumba.**

84. Sa nakalipas na 12 buwan, ilang beses kang naalog ang utak dahil sa paglaro ng sport o masiglang may ginagawa?
- 0 beses
  - 1 beses
  - 2 beses
  - 3 beses
  - 4 o maraming beses

**Ang susunod na 5 katanungan magtatanong tungkol sa aralin sa kalusugan ng pakikipagtalik na iyong natanggap sa paaralan.**

85. Tinuruan ka ba tungkol sa AIDS o HIV infection sa paaralan in school?
- Oo
  - Hindi
  - Hindi Tiyak
86. Tinuruan ka ba sa paaralan tungkol kung papaanong paggamit ng condom upang maiwasan ang pagbubuntis o ng sexually transmitted diseases (STDs), kabilang ang HIV?
- Oo
  - Hindi
  - Hindi Tiyak
87. Itinuro ba sa iyo ng iyong kung saan makakakuha ng paglilingkod tungkol sa pagtatalik, gaya ng birth control, condoms, o HIV o ibang pagsusuri sa sexually transmitted disease (STD) o ang pagpapagamot?
- Oo
  - Hindi
  - Hindi tiyak

88. Sa nakalipas na 12 buwan, mayroon bang guro o nakatatanda sa inyong paaralang tumulong sa inyong makahanap ng lugar na magpasuri ng HIV, o ibang sexually transmitted diseases (STD)?
- Hindi ko kailangang makahanap ng lugar para pagpasuri ng HIV o ibang STD sa nakalipas na 12 buwan
  - Oo
  - Hindi
89. Sa nakalipas na 12 buwan, mayroon bang gurong tumulong sa inyong maghanap ng lugar na makukunan ninyo ng birth control?
- Hindi ko kailangang makahanap ng lugar na pagkukunan ng birth control sa nakalipas na 12
  - Oo
  - Hindi

**Ang susunod na 8 katanungan magtatanong tungkol sa mga paksang may kalamayan sa kalusugan.**

90. Nakapagpasuri ka na ba ng HIV, ang mikrobyong nagdudulot ng AIDS? (Huwag ibilang ang pagsusuring ginawang pagbigay ng dugo.)
- Oo
  - Hindi
  - Hindi tiyak
91. Sa nakalipas na 12 buwan, nakapagpasuri ka ba ng sexually transmitted disease (STD) maliban sa HIV, gaya ng chlamydia o gonorrhea?
- Oo
  - Hindi
  - Hindi tiyak
92. Kailan ang huling nakipagtagpo sa dentista para magpatingin, pagsusuri, paglinis ng ngipin, o ibang gawain?
- Sa nakalipas na 12 buwan
  - Pagitan ng 12 at 24 buwang nakalipas
  - Higit na 24 buwang nakalipas
  - Hindi kailanman
  - Hindi tiyak

93. May nakapagsabi na bang doktor o nars na mayroon kang hika?
- Oo
  - Hindi
  - Hindi tiyak
94. Sa karaniwang gabi, ilang oras ang tulog ninyo?
- 4 o kulang na oras
  - 5 oras
  - 6 oras
  - 7 oras
  - 8 oras
  - 9 oras
  - 10 o maraming oras
95. Sumasang-ayon ka ba o hindi na ang inyong paaralan ay may malinis na parusa para sa mga mag-aaral na nambubuli o nangungutya sa iba?
- Matinding sumasang-ayon
  - Sumasang-ayon
  - Hindi tiyak
  - Hindi sumasang-ayon
  - Matinding hindi sumasang-ayon
96. Sumasang-ayon ka ba o hindi na malapit ka sa mga tao sa iyong paaralan?
- Matinding sumasang-ayon
  - Sumasang-ayon
  - Hindi tiyak
  - Hindi sumasang-ayon
  - Matinding hindi sumasang-ayon
97. Sa nakalipas na 12 buwan, ilarawan ang iyong marka sa paaralan?
- Halos lahat A's
  - Halos lahat B's
  - Halos lahat C's
  - Halos lahat D's
  - Halos lahat F's
  - Wala sa mga markang ito
  - Hindi tiyak

**Ito ang katapusan ng surbey.  
Maraming salamat sa inyong tulong.**