

## **Assessment of Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Sun Exposure and Sun Protection Among Female Students Living in High-Altitude Areas, Abha, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study**

Dear Students,

This study aims to assess knowledge, attitudes, and practices related to sun exposure and protection among female students in Abha, Saudi Arabia. If you choose to participate, you will complete a questionnaire that takes 10–15 minutes. There are no expected risks and no direct benefits. Your answers will remain confidential, with no names or identifying details recorded. Participation is voluntary—you can withdraw at any time of the study without losing any benefits. There are no costs involved. If you crossed 18 years old and willing to spent 10 minutes please accept the consent to participate.

- I agree to participate.
- I do not agree to participate.

### **Part 1: Social and Demographic Characteristics**

1. Sex:  Male  Female
2. Age:  18–21  22–25  More than 25
3. Social status:  Married  Single  Divorced  Widowed
4. Academic year:  2nd  3rd  4th  5th
5. Skin color:  Very pale  Pale  Intermediate  Dark
6. Skin type:  Oily  Normal  Mixed  Dry

### **Part 2: Knowledge (9 Questions)**

7. Using UV-A tanning cabins before age 30 increases the risk of melanoma?  Yes  No
8. UV radiation causes your skin to age more quickly?  Yes  No
9. There's no risk of radiation effects if we stay in the shade?  Yes  No
10. Using creams is the best way to protect yourself from the sun?  Yes  No
11. You must use increased sun protection when the UV index is  $> 3$ ?  Yes  No
12. Dark clothing protects you from the sun more than light clothing?  Yes  No

13. You should sunbathe for at least 1 hour per day?  Yes  No

14. Children should use sunscreen with a protection factor  $\geq 30$ ?  Yes  No

15. Once your skin is tan, there's no need to use sunscreen?  Yes  No

### **Part 3: Attitudes (9 Questions)**

16. I like sunbathing.  Agree  Indifferent  Disagree

17. I like being tan.  Agree  Indifferent  Disagree

18. I feel good when I'm sunbathing.  Agree  Indifferent  Disagree

19. I don't like using sunscreen.  Agree  Indifferent  Disagree

20. It's worth the effort to use sunscreen.  Agree  Indifferent  Disagree

21. I prefer to be in the shade than in the sun in the middle of the day.  Agree  Indifferent  Disagree

22. I worry about sunburn when I sunbathe.  Agree  Indifferent  Disagree

23. I'm concerned about spots and wrinkles I can get from sunbathing.  Agree  Indifferent  Disagree

24. I worry that I might get skin cancer from sunbathing.  Agree  Indifferent  Disagree

### **Part 4: Practices (6 Questions)**

25. Do you use an umbrella during the day?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

26. Do you use sunglasses during the day?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

27. Do you use a head covering during the day (hijab/shemagh)?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

28. Do you avoid the sun in the middle of the day?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

29. Do you wear long clothes during the day?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

30. Do you use sunscreen during the day?  Always  Almost always  Sometimes  Almost never  Never

تقييم المعرفة والمواقف والممارسات المتعلقة بالعرض لأشعة الشمس والحماية منها بين الطالبات المقيمات في المناطق المرتفعة، أبها، المملكة العربية السعودية: دراسة مقطعية

عزيزي الطالبة،

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم المعرفة والمواقف والممارسات المتعلقة بالعرض لأشعة الشمس والحماية منها بين الطالبات في أبها، المملكة العربية السعودية. إذا اخترت المشاركة، سيُطلب منك تعبئة استبيان يستغرق من 10 إلى 15 دقيقة. لا توجد مخاطر متوقعة ولا فوائد مباشرة من المشاركة. ستبقى إجاباتك سرية تماماً ولن يتم تسجيل أي أسماء أو معلومات تعرفيّة. المشاركة طوعية بالكامل—يمكنك الانسحاب في أي وقت دون أي عقوبة أو فقدان لأي فوائد. لا توجد أي تكاليف مترتبة عليك. يجب أن يكون عمرك 18 عاماً أو أكثر للمشاركة. باختيارك "أوافق"، فأنت تؤكدين أن جميع أسئلتك قد تمت الإجابة عليها وأنك توافقين بحرية على المشاركة في هذه الدراسة.

أتفق على المشاركة.

لا أتفق على المشاركة.

**الجزء الأول: الخصائص الاجتماعية والديموغرافية**

1. الجنس:  ذكر  أنثى

2. العمر:  18-21 سنة  22-25 سنة  أكثر من 25 سنة

3. الحالة الاجتماعية:  متزوجة  عزباء  مطلقة  أرملة

4. السنة الدراسية:  الثانية  الثالثة  الرابعة  الخامسة

5. لون البشرة:  شديدة البياض  بيضاء  متوسطة  داكنة

6. نوع البشرة:  دهنية  عاديه  مختلطة  جافة

**الجزء الثاني: مستوى المعرفة (9 أسئلة)**

7. هل استخدام كبانن التسمير بالأشعة فوق البنفسجية قبل سن الثلاثين يزيد من خطر الإصابة بالميلانوما

سرطان الجلد؟  نعم  لا

8. هل تسبب الأشعة فوق البنفسجية شيخوخة البشرة المبكرة؟  نعم  لا

9. هل البقاء في الظل يمنع تماماً تأثير الأشعة فوق البنفسجية؟  نعم  لا

10. هل الكريمات الواقية من الشمس هي أفضل وسيلة للحماية من الشمس؟  نعم  لا

11. هل يجب زيادة الحماية عند التعرض للشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية أكبر من 3؟  نعم  لا

12. هل الملابس الداكنة تحمي من الشمس أكثر من الملابس الفاتحة؟  نعم  لا
13. هل يجب الاستلقاء تحت أشعة الشمس لمدة ساعة على الأقل يومياً؟  نعم  لا
14. هل يجب أن يستخدم الأطفال كريم واقٍ من الشمس بعامل حماية 30 فأكثر؟  نعم  لا
15. هل بمجرد أن تصبح البشرة مسمرة لا تكون هناك حاجة لاستخدام واقٍ الشمس؟  نعم  لا

#### الجزء الثالث: المواقف (9 أسئلة)

16. أحب حمامات الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
17. أحب أن تكون بشرتي مسمرة.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
18. أشعر بالراحة عند التعرض لأشعة الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
19. لا أحب استخدام واقٍ الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
20. يستحق الأمر عناء استخدام واقٍ الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
21. أفضل الجلوس في الظل بدلاً من التعرض للشمس منتصف النهار.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
22. أقلق من الإصابة بحرق الشمس عند حمام الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
23. أقلق من ظهور البقع والتجاعيد نتيجة التعرض للشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً
24. أقلق من احتمال إصابتي بسرطان الجلد بسبب حمام الشمس.  أتفقاً  محايدة  لا أتفقاً

#### الجزء الرابع: الممارسات (6 أسئلة)

25. هل تستخدمين المظلة أثناء النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً
26. هل ترتدين النظارات الشمسية أثناء النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً
27. هل تستخدمين غطاء للرأس (حجاب/شمامغ) أثناء النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً
28. هل تتجنبي التعرض للشمس منتصف النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً
29. هل ترتدين الملابس الطويلة أثناء النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً
30. هل تستخدمين واقٍ الشمس أثناء النهار؟  دائمًا  غالباً  أحياناً  نادراً  لا أبداً

