

ကိုးရီးယားလူ့အမြဲအစဉ်း၏ အလှူအတန်း

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်မှုဆေးပညာ အထူးကုသမှုများ စာမေးပွဲ

ပုဒ်မညွှန်းချက်များ စာစာ

ကုမ္ပဏီ:

အမည်:

အောက်ပါရာဇဝင်ကို ဖတ်ရှုပြီး (လူနာ ရာဇဝင်၊ မိသားစု ရာဇဝင်)

အောက်ပါ ဖတ်ရှုပြီး လူနာအချစ်အနက် [၀] ချစ်သူ စောင့်ရှောက်ပါ။

၁။ သင့်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများအနေဖြင့် တစ်နှစ်အတွင်း စောင့်ရှောက်မှုများ သို့မဟုတ်

အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း လူနာအချစ်အနက် ဖတ်ရှုပြီး စောင့်ရှောက်မှုများ ရှိပါသလား?

ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု
ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု
ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု

၂။ သင့်အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများအနေဖြင့် တစ်နှစ်အတွင်း စောင့်ရှောက်မှုများ သို့မဟုတ်

အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း လူနာအချစ်အနက် ဖတ်ရှုပြီး စောင့်ရှောက်မှုများ ရှိပါသလား?

ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု
ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု
ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု	ဝန်ဆောင်မှု

၃။ သင့်မှာ အသံရောသားဝါ ဘီပိုးရှိလား? ① ရှိသည့် ② မရှိ ③ မသိပါ

※ ခေးလိပ်သောကုဗျာဝေးဝေးဝေးဝေး ပတ္တကသော ဝေးခြင်းမား

ဝေးကွာ ဝေးခြင်းမားကို ဖတ်ပီး သင့်လက် အောက်အောက်ဝေးဝေး သတ္တိဝေးသော
ဝေးပျံပျံပျံကို ပျံသွားကြပါ။

၄။ သင့်ဘဝသတ္တိမားဖြင့် စီးကရက် (ခေးပျံပျံလိပ်) ၅ ဘူး (စီးကရက် ၁၀၀ လိပ်)
သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုမား သောကွဲပျံပါသလား။

(၁) မေသက္ကပါ (ခေး ဝေးခြင်း ၅ ကို သြားပါ) (၂) ဝေးသက္ကပါ (ခေး ဝေးခြင်း ၄-၁
ကို သြားပါ)

၄.၁။ သင့် လက်ဖြင့် စီးကရက် (ခေးပျံပျံလိပ်) တစ်ပျံ ဝေးကွာနေပါသလား။

(၁) လက် ဝေးကွာနေသည့်	စုစုပေါင်း _____ ဝေးဝေး	တစ်ပျံ စီးကရက် _____ လိပ်	
(၂) ဝေးကွာလေ့ ရှိသည့် သို့မဟုတ် လက် ဝေးကွာနေပါ	စုစုပေါင်း _____ ဝေးဝေး	ဝေးကွာသောအခါ တစ်ပျံ စီးကရက် _____ လိပ်	လွန်သော _____ ဝေးဝေး ခေးလိပ်ပျံပျံ

၅။ သင့်အီး စီးကရက် (အပူပေးထားသည့် ခေးပြက္ခဒိန် - ဥပမာ iQOS ၊ glo ဝေးဝေး iii) ကို
ဝေးသက္ကပါသလား။

(၁) မေသက္ကပါ (ခေး ဝေးခြင်း ၆ ကို သြားပါ) (၂) ဝေးသက္ကပါ (ခေး ဝေးခြင်း ၅-၁ ကို

သြားပါ)

၅.၁။ သင့် လက်ရှိဖြင့် အီး စီးကရက် (အပူပေးထားသည့် ဝေးဆေးပြွန်ကီး) ကို ဝေးကုနေပါသလား။

(၁) လက်ရှိ ဝေးကုနေသည့်	စုစုပေါင်း _____ ဝိုးစု	တစ်ရက် ပံ့မိုးမ့် စီးကရက် _____ လိပု	
(၂) ဝေးကုလေ့ ရှိသည့်၊ သို့မဟုတ် လက်ရှိ ဝေးကုနေပါ	စုစုပေါင်း _____ ဝိုးစု	ဝေးကုဝေးအခါ တစ်ရက် ပံ့မိုးမ့် စီးကရက် _____ လိပု	လွန်ခဲ့သော _____ ဝိုးစု ဝေးဆေးလိပုပျံစွာ

၆။ သင့်ဘဝသတ္တမိုးဖြင့် အရည အီး စီးကရက်ကို ဝေးကွဲဖူးပါသလား။

(၁) မေးကွဲပါ (၂) ဝေးကွဲသည့် (မေးခြင်း ၆-၁ ကို သြားပါ)

၆.၁။ သင့်လွှာ လွန်ခဲ့သော လက အရည အီး စီးကရက်ကို စမ်းဝေးကွဲဖူးသလား။

(၁) မစမ်းဖူးပါ (၂) တစ် ၁-၂ ရက် (၃) တစ် ၃-၉ ရက် (၄) တစ် ၁၀-၂၉ ရက်

(၅) နေ့တိုင်း

※ အရကုဝေးကုချင်းဝိုးစု သတ္တိသည့် ဝေးခြင်းမီး (လွန်သည့်ဝိုးစုဖြင့်)

ဝေးအကွဲ ဝေးခြင်းမီးကို ဖတ်ပီး သင့်လက်ရှိ အေချေအေနိုးဝိုး သတ္တိငုံသော
ဝေးပျံပစ်ကွဲကို ပျံသွားကြကွဲ။

၇။ သင့် အရကု ဘယ့်ဝိုးစုက မေးကုလေ့ရှိသလဲ။ (ဝေးအကွဲတိုလဲမှ တစ်ရက်
ပျံစေပါ)

(၁) တစ်တု () ဆက်မ (၂) တစ် () ဆက်မ

(၃) တစုစု () ဆက်မ

(၄) အရကေသာကွါ

၇-၁။ သန့် အရကေသာကေသာအခါ တစုက မည့် ဝေသာကေလှ ရှိသနည်း။

* ယူနစ် (တစုစု၊ ပုလင်း၊ ဘူး သို့မဟုတ် စီစီ) ထဲမှ တစုခုကို သုံးစပ် ပမာဏကို ပျဉ်းပေးပါ။ သည့် အရကေသာအစား တစုစုကို ပြောင်းယူပါ။ တစုစု သန့်ဝေသာကေသာ အရကေ စုစုပေးပမာဏကို ပျဉ်းပေးပါ။ သည့် ဝေသာကေသာကို ပြောင်းယူပေးပါ။ မပါဝင်သော အရကေ ဝေသာကေပါက တူညီသည့် အစားအစား ပြောင်းယူပေးပါ။ ပါဝင်သော အရကေ အစားအစားတစုကို ပြောင်းယူပေးပါ။

အရကေအစား	တစုစု	ပုလင်း	ဘူး	စီစီ
ဆိပ်				
ဘီယာ				
အရကေ				
မကီအိုလီ				
ဝိုင်				

၇-၂။ တစုစု သန့် ဝေသာကေအစား အစားအစား အရကေမာဏ မည့် ပျဉ်းပေးပါ။

* ယူနစ် (တစုစု၊ ပုလင်း၊ ဘူး သို့မဟုတ် စီစီ) ထဲမှ တစုခုကို သုံးစပ် ပမာဏကို ပျဉ်းပေးပါ။ သည့် အရကေအစား တစုစုကို ပြောင်းယူပါ။ တစုစု သန့်ဝေသာကေသာ အရကေ စုစုပေးပမာဏကို ပျဉ်းပေးပါ။ သည့် ဝေသာကေသာကို ပြောင်းယူပေးပါ။ မပါဝင်သော အရကေ ဝေသာကေပါက တူညီသည့် အစားအစား ပြောင်းယူပေးပါ။ ပါဝင်သော အရကေ အစားအစားတစုကို ပြောင်းယူပေးပါ။ * အမူအမူ ဝေသာကေပြောင်း - တစုစု ဝေသာကေအစား

အမ်းဆုံး အရကွမာဏျဖင့် ခံင့်တြကုချခင်း။

အရကွမ်းအီးစား	တစုေရှာ	ပုလင်း	ဘူး	စီစီ
ဆိုဂ်း				
ဘီယာ				
အရကု				
မကီအိုလီ				
ဝိုင့်				

※ ပု လးပွားမး (ေလွက်င့်ခန်း) ဆိုဣ မေးခြန်းမ်း

ေအာကွါ မေးခြန်းမ်းကို ဖတွပီး သင့်လွ် အေချခအေန်းင့် သက္ကိင့်ေသာ
ေဟုချပ်ခ်းကို ချေညးတြကွါ။

၈-၁။ သင့်ကို မေပန်းလာေအာင့် လုပေဆာင့်ိုင့်ေသာ ပုပင်းထည့်
ပုေလွက်င့်ခန်းကို သင့် တစုထို ရကွည့် လုပေဆာင့်ေလွ် ရှိသနည်း။

တစုတု () ရကု

(ဥပမာ - ေချပးချခင်း၊ ေအဂြီးဗစ၊ စက္ကီးအျမနွီးချခင်း၊ ေဆာက္ကုပုေရး လုပွားင့်
ေလွကားေပင့်သို၊ ပစာညး သယု တကုချခင်း)

၈-၂။ သင့်ကို မေပန်းလာေအာင့် လုပေဆာင့်ိုင့်ေသာ ပုပင်းထည့်
ပုေလွက်င့်ခန်းကို သင့် တစုကု နာရီမည့် လုပေဆာင့်ေလွ် ရှိသနည်း။

တစုကု () နာရီ () မိနစု

၉-၁။ သင့်ကို အနည်းယု မေပန်းလာေအာင့် လုပေဆာင့်ိုင့်ေသာ

အေတာ့အတင့်၊ ပျပင်းထည့်၊ ပုလင်္ကင်းခန်းကို သင့် တစွတ္တိ၊ ရကုဋ္ဌိ
လုပင်္ဆာင်လေ့ ရှိသနည်း။

တစွတ္တ () ရကု

(ဥပမာ - လမင်းအုမန့်လောကုပျခင်း၊ ဝိဝုဓယောက္ကစား တင်းနာ၊ ပုံမန္တရိန်ပျင်း
စက္ကီးစီးပျခင်း၊ ပေါ်သည့်၊ ပစာညှင်းမင်းကို သယျူပျင်းဝိဝုဓ
သန့်/ရှင်းရေးလုပျခင်း)

※ မေးခြင်း ၈-၁ ဝိဝုဓ ၈-၂ ကို ပျေဖန်ကားမင်းဝိဝုဓ ပတ္တက္ကည့်၊
ပုလင်္ကင်းခန်းကို ထည့်မကြက္ခ ခံနွားပါ။

၉-၂။ သင့်ကို အနည်းငယ် မောပန်းလာအောင် လုပင်္ဆာင်ပိုင်သော
အေတာ့အတင့်၊ ပျပင်းထည့်၊ ပုလင်္ကင်းခန်းကို သင့် တစွကု နာရီမည့်
လုပင်္ဆာင်လေ့ ရှိသနည်း။

တစွကု () နာရီ () မိနစ်

၁၀။ လွန်သည့် တစွကု ဒိက္ခိပျခင်း၊ ထိုဋ္ဌပျခင်း၊ ဒမ္မယျပျခင်း၊ အလေးပျခင်း သို့မဟုတ်
ဘားခြံပျခင်းတို့ကဲ့သို့သာ ခြွား လင်္ကင်းခန်းမင်းကို သင့် ဘယုဝိဝုဓကု
လုပွဲပါသနည်း။

တစွတ္တ () ရကု

※ခးအကိုယှစ်ပိုင်းမင်းဆိုရာ ရာဂါလကရုဏာမင်းအဖုကာင်း မေးခြင်းမင်း

၇။ လွန်သောလအကြောင်းလကရုဏာမင်းဝိဝုဓခံစားရလင့် အေပျဖေပပါ။

ကိုယှစ်အစိတ္တပို	လကရုဏာ	ပျပင်းထည့်
------------------	--------	------------

ငုံး		အျမင့်	အလယ	မရှိ
အေထြထြ	ခံတြင်းပ်ကုသင်းးဝင့်ဝင့် အေလးခိန္တိဆင်းးရသင်း			
	မဟုကာခဏ ဝေမာပနင်းးပြမင်းနယျ ခံစားရသင်း			
	ကိုယွးခဏတြင်း အက်တိစ္ဆခမ်းစမ်းမိသင်း			
အေရဟး	ယားယံသင်းးဝင့်ဝင့် ဝေရာယွင်းရသင်း			
	အေရဟးတြင်း အသံပုပညာသင်း			
	ဆံပင်လက္ခဏာ သို့မဟုတ် ဝေရသညးမား တြင်း အေပုဟင်းအလဲပုဖုရသင်း			
	အေရဟးဟုကမင်းလာပုပီး အကြံပုသင်း			
မိတ္တံင်း	မိတ္တံင်းမား ယားယံပုပီး မိက္ခဏာ မဟုကာခဏကုသင်း			
	အျမတ္တရံခိဉ္စိတြင်းလာသင်း			
	မိတ္တံင်းမားနီသင်း သို့မဟုတ် နာလာသင်း			
နား	ေကာင်းေကာင်းမဟုကားရသင်း			
	နားထဲတြင်း အသံပုမညာသင်း			
ဝင့်ဝင့်ခင်း	မဟုကာခဏ ဝင့်ဝင့်ခင်း ဝေဠုပုသင်း			
	ဝင့်ဝင့်ရညိသင်း သို့မဟုတ် ဝင့်ဝင့်ပိတ်သင်း			
	အနုခံခင်း			
ပါးစု	ေဠုပုသင်းဝင့်ဝင့်တြင်းဖိုင်းေရာသင်း			

ကိုယ့်အစီအစဉ် ငါး	လကရှာ	ပုဒ်းထွက်		
		အုမာ	အလယ	မရှိ
	အရသာခံရကွဲပြား			
အစာအာရုံစိုက်မှု	အစာအာရုံစိုက်မှုအားလုံး			
	ပါးစပ်ထဲတွင် ဖန်ပုံပုံရိပ်အားလုံး			
	ဝမ်းခံယူခြင်း			
ဝမ်းလုံးဝသြဇာ ပေးကာ/အသက်ရှူ	လမ်းလျှောက်နေစဉ် ရင်ထဲလှုပ်ရှားမှုများ			
	အလှူပူဇော်ခံယူခြင်းများ			
	အသက်ရှူခြင်း			
	ရင်တွင်အာရုံစိုက်ခြင်း			
	အိပ်ရာထဲတွင် ခံယူခြင်းများ			
	ခံယူခြင်းများ			
လမ်းလျှောက် ပေးကာ	အားလပ်ရက်များတွင် ခံယူခြင်းများ			
	ဝမ်းလျှောက်ခြင်းများ			
	အားလပ်ရက်များတွင် ခံယူခြင်းများ			
ဝမ်းလုံးဝသြဇာ ပေးကာ	လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ခံယူခြင်းများ			
	ခံယူခြင်းများ			
	ခံယူခြင်းများ			
ဝမ်းလုံးဝသြဇာ ပေးကာ	ခံယူခြင်းများ			
	ခံယူခြင်းများ			
	ခံယူခြင်းများ			

ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်း နာမည်	လကရှာ	ပုံစံအမျိုးအမည်		
		အမျိုးအမည်	အလယ်	မူရင်း
	အခြေခံအားဖြင့် လကရှာအမျိုးအမည်			
	ပုံစံအမျိုးအမည်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
စီတိုင်းဆိုင်ရာ/ အခြေခံအားဖြင့်	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
အခြေခံအားဖြင့်/ အခြေခံအားဖြင့်	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			
	အခြေခံအားဖြင့်			

အခြေခံအားဖြင့်အခြေခံအားဖြင့်အခြေခံအားဖြင့်အခြေခံအားဖြင့်အခြေခံအားဖြင့်

၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

* အလုပ်အကိုင် ကိန်းစာရင်းချုပ်နား(ကိုယ်ပိုင်အိမ်)

☐ ဟုတ်

☐ မဟုတ်

ချပေးရန်) နှစ်စဉ် ပြန်လည်သုံးသပ်သလား?

* အလုပ်အကိုင် သိရှိကြရသော ပစ္စည်းကိစ္စများ

☐ ဟုတ်

☐ မဟုတ်

သုံးစွဲခြင်း ကိန်းစာရင်းချုပ် ဖြစ်သည့် သိရှိမှုမရှိသလား?

ဆရာဝန်၏

မှတ်ချက်