

ညဆိုင်း- အေကြူအဖွဲ့အစည်း အကဲဖြတ်ချက်

ကုမ္ပဏီ:

အမည်:

*အတိတ်ကတည်းက သိရှိခဲ့သော ဝေရာဂါတစ်ခုခုကို ဝေဖန်ချက်ပေးပါ။

*အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖတ်ပြီးနောက် အသင့်တော်ဆုံးအဖြေကို ဗီယုဖတ်ညွှန်းပါ။

နေရာမခံထားဘဲ စုစည်းထား၊ တစ်စုတည်းဖြစ်ကာ သင့်လွယ်သော လုပ်ငန်းခြံငုံ အနီးဆုံး ညအလုပ်ခွင်အသစ် ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်ပါ။ သို့သော် ညအလုပ်ခွင်အသစ် မလုပ်ပါက နောက်ဆက်တွဲသော သင့် ပါဝင်မှုမရှိပါ။ ညအလုပ်ခွင်ပုံစံတစ်ခုခု သင့် သိသောကုမ္ပဏီတို့ တုံ့ပြန် ဖော်ပြပါ။

(ဗီယုဖတ်သူသည် ပုံမှန်သော ညအဆိုင်းဝင်မှုအား အထူး ဂျပ စုစည်းထားမှုတို့ကို လုပ်ဆောင်မှုမရှိခြင်း ရှိမရှိ မသိပါ။ ဂျပ စုစည်းထားမှုတို့ကို နေရာမခံထားဘဲ နောက်ဆက်တွဲသော ပါဝင်မှုမရှိပါ။ ညအလုပ်ခွင် ၆ လစာအတွင်း ဝေဖန်ချက်ပေးပါ။ အချို့ကုမ္ပဏီတို့သည် အချို့ကုမ္ပဏီတို့သည် သင့်တော်သော ဂျပ စုစည်းထားမှုတို့ကို နေရာမခံထားဘဲ နောက်ဆက်တွဲသော ပါဝင်မှုမရှိပါ။)

၁။ ညဆိုင်းဝင်မှုအလုပ်ခွင်ကို သင့်အလုပ်ခွင်အတွက် ပြုလုပ်ပါသလား?

☐ ၅-၉ နာရီအတွင်း ☐ ၁၀-၁၄ နာရီအတွင်း ☐ ၁၅-၁၉ နာရီအတွင်း ☐ ၂၀ နာရီအတွင်း ☐ မသိ

၂။ သင့်အလုပ်ခွင်အတွက် သင့်အလုပ်ခွင်အတွက် ဝေဖန်ချက်ပေးပါ။

☐ ညဆိုင်း ☐ ညဆိုင်း ☐ တစ်စုတည်း (၂၄ နာရီ ဆိုင်း) ☐ ညဆိုင်းသာ ☐ အချိန် (ပုံမှန်၊ စသည့်အတိုင်း)

၃။ သင့်အလုပ်ခွင်သည် ပုံမှန်ဆိုင်း ဖြစ်သလား?

☐ ဟုတ် (၃-၁၂ နာရီ) ☐ မဟုတ် (၄-၁၂ နာရီ)

၃-၁။ သင့်အလုပ်ခွင်သည် မဆိုင်းဘဲ → ညဆိုင်း → ညဆိုင်းသို့ အချိန်ကွဲပြားသလား?

☐ ဟုတ် ☐ မဟုတ်

၄။ အိမ်ထောင်ရေးအတွက် အလုပ်ချိန်အတွက် သင့်အလုပ်ခွင်ရှိသလား?

☐ ၁၁ နာရီအတွင်း ☐ ၁၁ နာရီ အောက်

၅။ ညဆိုင်း ဝေဖန်ချက်ပေးပါသော ညဆိုင်းဆက်တိုက်သော ဝေဖန်ချက်ပေးပါသလား?

☐ ညဆိုင်းဆက်တိုက်ပါ ☐ ၂ရက် ☐ ၃ရက် ☐ ၄ရက် ☐ ၅ရက်အတွင်း

၆။ နေရာမခံထားဘဲ ညဆိုင်းအတွက် အလုပ်ခွင်အတွက် နေရာမခံထားဘဲ ညဆိုင်းကမ်းလား?

၁) အလုပ်ခွင်: နေရာမခံထားဘဲ ညဆိုင်းအတွက် ☐ ညဆိုင်း ☐ ဝေဖန်ချက်ပေးပါ ☐ ပိုသည့်

၂) နားခို: နေရာမခံထားဘဲ ညဆိုင်းအတွက် ☐ ညဆိုင်း ☐ ဝေဖန်ချက်ပေးပါ ☐ ပိုသည့်

၇။ ညဆိုင်းအတွက် သင့်အလုပ်ခွင်သည်လည်း?

☐ ဟုတ် ☐ မဟုတ်

၈။ ညဆိုင်းအကြောင်းအကျိုးကို ခြုံငုံရပါသလား?

ညဆိုင်းအကြောင်းအဓိကအချက်	<input type="checkbox"/> ဟုတ္တည	<input type="checkbox"/> မဟုတ်
နားနေရိယာ	<input type="checkbox"/> ဟုတ္တည	<input type="checkbox"/> မဟုတ်
ထမင်းစားခန်း/မုန့်စားခန်း	<input type="checkbox"/> ဟုတ္တည	<input type="checkbox"/> မဟုတ်
သင့်ညဆိုင်းအခန်းကိုညှိအသင့်	<input type="checkbox"/> ဟုတ္တည	<input type="checkbox"/> မဟုတ်

၉။ ပုံမှန်တစ်ပတ် သင့်ယုဒစာရိ အလေ့အထလေး?

☐ ၄၀ နာရီအောက် ☐ ၄၀ နာရီ ☐ ၄၁-၅ နာရီ ☐ ၅၂-၅၉ နာရီ ☐ ၆၀ နာရီနှင့်အထက်

ညဆိုင်း- အိပ်ရေးပုံကျပုခင်း (အိပ်မရခင်း အညးနင်း)

ကုမလဏ်:

အမည:

*အတိတ်ကတုတ် သင့်ခဲသော ဝေရာဂါတစ်ခုခုကို ဝေးလေးပျံ့ဝေးလေးပါ။

*ဝေအာကျိဝေးခြင်းမီးကိုဖုတ်ပီးဝေရာက အသင့်ဝေတာဝန်ဝေးအေပျံ့ကို ဗီပုဖုတ်ညးနုပုပါ။

၁-၃။ လြန့်သော ၂ပုတ်ဝေတာဝန်အတြင်း ဝေအာကျိပုသနာမီး၏ ဝေးလေးနုကူကိုဝေးလေးပျံ့ဝေးလေးပါ။

	မရှိပါ	အနိမ့်	အလယ်	အမြင့်	အလွန်မြင့်
၁။ အိပ်ဝေဟ်ရနု ခကုပုခင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂။ အိပ်မာက်ရနု ခကုပုခင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃။ လြလွှာယုဝိုင်းပုခင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

၄။ သင့်လက်အိပ်ပျံ့ဝေကို သင့်ယုဝေလာကုဝေန်နုပျံ့လဲး?

☐ အလွန်ဝေန်နုပျံ့ ☐ ဝေန်နုပျံ့ ☐ ပုံမွန် ☐ မေန်နုပျံ့ ☐ အလွန်မေန်နုပျံ့

၅။ ဝေန်နုစဉ် သင့်အိပ်ဝေဟ်ရနုခင်းက သင့်အလွှာယုဝေလာကု အေ့တကူယုကုပုဖုတ်သည့် သင့်ပုမလဲး?

(ဝေန်နုအိပ်ခြင်း ဝေဟ်ပုခင်း; အိပ်မဟုတ် ရံဝေးမှာ အလွှာယုခြင်း ဖြမ်းဝေဆင်းဝိုင်းပျံ့။ အာရံစိုကူ။ မွတ်ဉာဏ်စိတ္တနအထား)

☐ လုံဝေးမုဖုတ် ☐ နညးနညးပုဖုတ် ☐ တခါတကုပုဖုတ် ☐ ဝေတာဝေတာဝုပုဖုတ် ☐ အလွန်ပုဖုတ်

၆။ သင့်အိပ်ဝေဟ်ရနုခင်းပုသနာမီးဝေဟ်ကုသင့်ဘဝအရညးဩဝေန်ဆင်းသည့်လုမ်းပေပုဟက်လား?

☐ လုံဝေးမုဖုတ် ☐ နညးနညးပုဖုတ် ☐ တခါတကုပုဖုတ် ☐ ဝေတာဝေတာဝုပုဖုတ် ☐ အလွန်ပုဖုတ်

၇။ သင့်လက် အိပ်ဝေဟ်ရနုခင်းကိုသင့်ယုဝေလာကုရိမ္မုပုဖုတ်?

☐ လုံဝေးမုဖုတ် ☐ နညးနညးပုဖုတ် ☐ တခါတကုပုဖုတ် ☐ ဝေတာဝေတာဝုပုဖုတ် ☐ အလွန်ပုဖုတ်

ညဆိုင်း- အိပ်ရေးပျက်စီးခြင်း (နေ့အခန်း အိပ်ပျက်စီးခြင်း)

ကုမလဏီ:

အမည်:

*အတိအကျပြောဆိုသော ရောဂါတစ်ခုခုကို ဖော်ပြပါရန်လိုအပ်ပါသည်။

	လုံခြုံမှုမရှိမှု ကိစ္စ	နည်းနည်းအိပ်ပျက်စီးမှု	အိပ်ပျက်စီးမှု	အလွန်အမင်း အိပ်ပျက်စီးမှု
၁။ ထိုင်ချိတ်စားသုံးခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၂။ တိမ်မှန်မှု	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၃။ ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် အစဉ်းအဆက်မပြတ်သို့ လူစုလူဝေးနေရမ်းကြည့်မှု ထိုင်နေခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၄။ တစ်ခါတစ်ရံ လာကု တကုသို့ သို့မဟုတ် ဘာကြားစိတ်ခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၅။ နေ့အခန်းကြည့်ကုတောင့် သဘာဝ လွှဲလွှာခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၆။ ထိုင်ချိတ်တစ်ခုစီကို စကားပြောခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၇။ နေ့လယ်စာစားချိန် နေရာပြောင်းရွှေ့ခြင်း လွှဲလွှာခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
၈။ ယာဉ်စီးကုတောင့်မရှိမှု အနည်းငယ်မှ မောင့်ချိတ်ရမ်းခြင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရန်လိုအပ်ပါသည်။

ညဆိုင်း- အိပ်ရေးပုံစံချခင်း (အိပ်ပုံစံချခင်းအရညွှန်း)

ကုမလဏီ:

အမည်:

*အတိတ်ကာလနှင့် သိရှိခဲ့သော ရောဂါတစ်ခုခုကို ဝေးကင်းစေရန်ပေးပါ။

*အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖတ်ပြီးနောက် အသင့်တော်ဆုံးအဖြေကို ဗီပုဒ်ပေးပါ။

၁-၄။ လွန်ခဲ့သောလအတွင်း ညဆိုင်းအကြောင်းအိပ်ပုံစံချခင်း အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဝေးကင်းစေရန်ပေးပါ။

- ၁။ ဘယ်အိပ်ပုံစံလဲ? () နာရီ () မိနစ်
- ၂။ အိပ်ပုံစံပြောင်းရန် ဘယ်လောက်ကြာသလဲ? () နာရီ () မိနစ်
- ၃။ ဘယ်အိပ်ပုံစံမှူးလဲ? () နာရီ () မိနစ်
- ၄။ အိပ်ပုံစံမှူးပုံစံရလဲ? () နာရီ () မိနစ်

၅။ အောက်ပါအချက်များအတိုင်းအခြေအနေဖြင့် သိပ်ပုံစံပြောင်းရန် ခက်ခဲသောအချက်များကိုမှတ်ပါ။

	မရှိပါ	တစ်တော့ခါအောက်	တစ်တော့ ၁-၂ ခါ	တစ်တော့ ၃ခါခွဲအထက်
မိနစ်၃၀အတွင်း မအိပ်ပုံစံပြောင်းနိုင်ပါ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ညလယ်ပိုင်းမှစ၍ နံနက်ပိုင်းထိအိပ်ခင်း	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အိပ်ပုံစံပြောင်းရန်ခက်ခဲသောအချက်များ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
လွန်ခဲ့သောလအတွင်းအိပ်ပုံစံပြောင်းရန် ခက်ခဲသောအချက်များ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ဝမ်းဗိုက်ကပ်ထားပြီးချိန်အတွင်းမဟုတ်ပေကာ အိပ်ပုံစံပြောင်းရန်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလုပ်အကိုင်သည် နံနက်ပိုင်းအထိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလုပ်အကိုင်သည် နံနက်ပိုင်းအထိ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အိပ်ပုံစံပြောင်းရန်မဟုတ်ပေကာ အိပ်ပုံစံပြောင်းရန်	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
နာကျင်မှုအချက်များ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အချက်အလက်အချက်များ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

၆။ လွန်ခဲ့သောလအတွင်း သင့်အိပ်ပုံစံချခင်း၏အရည်အသွေးကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်လဲ?

- ☐ အလုပ်အကိုင်သည် ☐ ပိုမိုကောင်းမွန်သည် ☐ ပိုမိုကောင်းမွန်သည် ☐ အလုပ်အကိုင်သည်

၇။ လွန်ခဲ့သောလအတွင်း အိပ်ပုံစံပြောင်းရန် ခက်ခဲသော(အိပ်ပုံစံပြောင်းရန်)အချက်များကိုမှတ်ပါ။

- ☐ မရှိပါ ☐ တစ်တော့ခါအောက် ☐ တစ်တော့ ၁-၂ ခါ ☐ တစ်တော့ ၃ခါခွဲအထက်

၈။ လွန်ခဲ့သောလအတွင်း လူမှုရေးလူမှုရေးမူဝါဒနှင့်မဟုတ် ကာကွယ်ရေးစနစ်၊ စားသောက်စနစ်

ဝိုးဝိုးဝိုးဝိုးဟု ကား နေရန် ဘယုဝေလာ ကျွန်တို့က ရှိလဲ?

- ☐ မရှိပါ ☐ တပတ်ခါအောက် ☐ တပတ် ၁-၂ ခါ ☐ တပတ် ၃ခါခွဲအထက်

၉။ လွန်ခဲ့သောလအတွင်းသင့်အလုပ်ပျဉ်းရန် ဘာယူလာကွက်လဲ?

- ☐ လံုးဝမေတ္တာ ☐ မေတ္တာ ☐ နညးနညးခတ္တည ☐ အဋ္ဌကတ္တည

ညဆိုငှား- လေးလေးအာငှားရာဂါး

ကုမ္ပဏီ:

အမည်:

*အတိတ္တကြငှ သဋ္ဌိခဲသော ဝေရာဂါတစ္ဆုခုကို ဝေ်းဇူးပျီ၍ဝေ်းခါပါ။

*အောက်ပါအခန်းများကိုဖတ်ရှုပြီးနောက် အသင့်တော်ဆံ့အပ်မှုကို ဗီယက်နားနိုင်ငံသို့ ပို့သွင်းနိုင်ပါသည်။

၁။ လွန်ခဲ့သော ၃လအတွင်း၊ အစားအစာအဝစားပျမ်းနာက္ခယုဒ္ဒစ္စိလောက သက္ကတေသက္ခာမဂ္ဂိလဲး?

- [illegible]

၂။ အစားအစာအဝစားပျဉ်းနောက် သက်တောင့်သက်သာမရှိချေငုံးသြဇ့်သောလက်ဖျံစွဲတာလား?

- ☐ မဟုတ် ☐ ဟုတ္ည

၃။ လွန်ခဲ့သော ၃လအတွင်း အစားအစာကိုမစားပို့ဣန္ဒာယုတ္တိဝေလာကုပ္ပစွဲ?

- ☐ လံုးဝမရှိပါ ☐ တစ်ခဏ တစ်ကုဏောက ☐ တစ်ခဏတစ်က ☐ တစ်ခဏ-၃ရက်
☐ တပတ်စွဲ ☐ တစ်ကုဏ်း ၂၆ နံရံအထက် ☐ နေ့တိုင်းလိုလို

၄။ အစားအစာကိုမစားနဲ့ ဝိုင်းဝန်းသော လကရှုဏာ ပြည့်စုံသော လကဗျာဖွဲ့တာလား?

- ☐ မဟုတ်ဘဲ ☐ ဟုတ္တူ

၅။ လွန်ခဲ့သော ၃လအတွင်း အစာအိမ် အလယူနာချခင်း သို့မဟုတ် ဝေလကွပ်များနေသလို ခံစားချခင်း (သင့်ရဲ့ဥတုဟာတိုသို့မဟုတ် သင့်ခံကွဲထက်) ဘယုဒ်ဝှစ်လောကုပ္ပစွဲ?

- ☐ လံုးဝမရှိပါ ☐ တစ်ခဏ တစ်ကုဏောက ☐ တစ်ခဏတစ်က ☐ တစ်ခဏ၂-၃ရက်
☐ တပတ်တစ်ကြိမ် ☐ တစ်ကုဏ်း၂၁ရက်အထက် ☐ နေ့တိုင်းလိုလို

၆။ အစာအိမ် အလယ်ဌာနချုပ်နား သို့မဟုတ် ဝေလင်္ကဏ်မြေမှူးနော်သလို ခံစားရချင်း ပြန့်သောလေက ဖျစ်စွဲတာလား?

- ☐ မဟုတ်ဘဲ ☐ ဟုတ္တူည

ဥရဒ်း- ရဏ္ဍးကဏ္ဍ

ကုမလဏ်း:

အမညး:

*အတိတ္တတြဉ် သဉ်ဒဲးဝဲသာ ဝဲရာဂါတဏ္ဍုဉ်ကို ဝဲကံးဇုးပုဉ်ရဲးခါပါ။

*ဝဲအာကွါဝဲမးဒြဲနဲးမံးကိုဖတုးပီးနောကု အသဉ်းဝဲတုးဆဲးဝဲးအေပုဉ်ကို ဗီုဖဉ်းညးနုပပါ။

၁။ ဝဲတကွါရီးယားတြဉ် ရဏ္ဍးကဏ္ဍအတြဉ်ကို ဝဲတကွါနဲးဝဲပးသညး စုးဆဲးမး စုးပုဉ်းမ္မာ ဝဲအာကွါအတိတ္တတြဉ် ပုဉ်ညး။
ယခုအခါဒီထီ သဉ်းဝဲသဏ္ဍုဉ်လိကု သဉ်းဝဲတုးသညး စုးတုး စုးသဉ်းကွါကို လကွါရဲးခါပါသလား။

အသကု ၃၀ ဝဲဝဲဝဲ အထကု - လစဉ် မိမိဘာသာ ဝဲရာဂါ စုးဆဲးပုဉ်း
အသကု ၃၅ ဝဲဝဲဝဲ အထကု - ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ ဆရာဝဲနုဉ်းမ္မာ ဝဲဆဲးဘကွါတြဉ် စုးဆဲးပုဉ်း
အသကု ၄၀ ဝဲဝဲဝဲ အထကု - ၁ ဝဲဝဲဝဲ ၂ ဝဲဝဲဝဲ တဏ္ဍုဉ်မု ဆရာဝဲနုဉ်းမ္မာ ဝဲဆဲးဘကွါတြဉ် စုးဆဲးပုဉ်းဝဲဝဲဝဲ ရဏ္ဍး
ဓာတုနုဉ်းပုဉ်း

- ☐ မလုပုဉ်းသေလာကု
- ☐ အသကုမုနုညးယု ရဲးပုဉ်းသညး။
- ☐ အသကုမုနုညးနီးပါး လုပုဆောဉ်းပါသညး။

၂။ သဉ်းဝဲလကွါလကရဏ္ဍးမံးအားလံးကို ညးနုပပါ။

- ☐ ကဉ်းရဏ္ဍးမ္မာ အလံးစုးမုခါး
- ☐ သားပုမတုးခါးမ္မာအရဲးပုဉ်း
- ☐ ကဉ်းရဏ္ဍး သားပုမတုးခါးအကွါပုဉ်းသိုလ်မဟုတုးတြဉ်ပုဉ်း
- ☐ လကရဏ္ဍးမုပါ

၃။ ဩဝဲသားဝဲတြဉ်း ရဏ္ဍး X-ဝဲရဲး သိုလ်မဟုတုး ဓါတုနုဉ်းကညးဘုးလား?

- ☐ မဟုတုး ☐ ဟုတ္တညး