<ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်၊ 2025 ခုနှစ်တွင် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်>

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မေးခွန်းလွှာ

※ စစ်ဆေးမှုခံယူသူများသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါအန္တရာယ်စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များကို လက်ခံရရှိရန် မေးခွန်းလွှာကို ဖြည့်ရမည်။

အမည် (နောက်ဆုံးစာလုံး)		နေထိုင်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ်		တယ်လီဖုန်း	အိမ်	
အမည်					မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း	
လက်ရှိလိပ်စာ				အီးမေးလ်		
				ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု အစီရင်ခံစာတစ်ခုကို လက်ခံရယူရန်နည်းလမ်း	□ စာတိုက် □ အီးမေးလ်	□ မိုဘိုင်း

※ အောက်ပါမေးခွန်းများအားလုံးကို ဖြေဆိုပါ။

ဆေးကုသမှု မှတ်တမ်း (ရောဂါမှတ်တမ်း၊ မိသားစုမှတ်တမ်း)

1. သင်သည် အောက်ဖော်ပြပါရောဂါ တစ်ခုခုရှိကြောင်း ဆရာဝန်တစ်ဦးထံမှ ရောဂါအမည်တပ်ခံရဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် သင်သည် လက်ရှိ ဆေးဝါးတစ်ခုခု သုံးစွဲနေရပါသလား။

	ရောဂါတွေ့ရှိချက်		ဆေးဝါးကုထုံး	
ဦးနှောက်သွေးကြော ပိတ်ခြင်း (လေဖြတ်ခြင်း)	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း/ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်း	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
ဆီးချိုရောဂါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
သွေးတွင်းအဆီများသည့်ရောဂါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
တီဘီရောဂါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
စိတ်ကျရောဂါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
အစောပိုင်း စိတ်ဝေဒနာ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
အသည်းရောင်အသားဝါစီ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
အခြား - (ကင်ဆာရောဂါ အပါအဝင်)	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ

2. သင့်မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက်သည် အောက်ပါရောဂါများရှိပါသလား သို့မဟုတ် အောက်ပါရောဂါများကြောင့် သင့်မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက် သေဆုံးဖူးပါသလား။

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း (လေဖြတ်ခြင်း)	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း/ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်း	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
ဆီးချိုရောဂါ	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ
အခြား - (ကင်ဆာရောဂါ အပါအဝင်)	သွားပါသည်	မဟုတ်ပါ

3. သင်သည် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး အနံ့တီဂျင်ကို သယ်ဆောင်ထားသူ ဖြစ်ပါသလား။
① သွားပါသည် ② မဟုတ်ပါ ③ မသိပါ

ဆေးလိပ်နှင့် အီးစီးကရက်သောက်ခြင်း (ဆေးလိပ်အတုသောက်ခြင်း)

4. သင့်ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ဆေးလိပ်ဗူး ၅ ဗူး (ဆေးလိပ် ၁၀၀) ထက်ပို၍ သောက်ဖူးပါသလား။
① မသောက်ဖူးပါ (☞မေးခွန်း 5 သို့သွားပါ)
② သောက်ဖူးပါသည် (☞မေးခွန်း 4-1 သို့သွားပါ)

4–1. သင်သည် လက်ရှိ ဆေးလိပ်သောက်နေပါသလား။

① သောက်ပါသည်	စုစုပေါင်း __ နှစ်	တစ်ရက်လျှင် ____ ပျမ်းမျှဆေးလိပ်	
② သောက်ခဲ့ပါသည်၊ သို့သော် ယခု မသောက်တော့ပါ	စုစုပေါင်း __ နှစ်	တစ်ရက်လျှင် ပျမ်းမျှဆေးလိပ် ____ လိပ် သောက်ခဲ့ပါသည်။	ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသည်မှာ _____ နှစ်ရှိပါပြီ။

5. သင် အီလက်ထရောနစ် စီးကရက် (ဥပမာ- IQOS၊ GIo သို့မဟုတ် Lil) သောက်ပါသလား။
① မသောက်ဖူးပါ (☞မေးခွန်း 6 သို့သွားပါ)
② သောက်ဖူးပါသည် (☞မေးခွန်း 5-1 သို့သွားပါ)

5–1. သင် လတ်တလော အီလက်ထရောနစ် စီးကရက် (ဥပမာ- IQOS၊ GIo သို့မဟုတ် Lil) သောက်ပါသလား။

① သောက်ပါသည်	စုစုပေါင်း __ နှစ်	တစ်ရက်လျှင် ____ ပျမ်းမျှဆေးလိပ်	
② သောက်ခဲ့ပါသည်၊ သို့သော် ယခုမသောက်တော့ပါ	စုစုပေါင်း __ နှစ်	ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ရက်လျှင် စီးကရက်လိပ် သောက်သည်	ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသည်မှာ _____ နှစ်ရှိပါပြီ။

6. **သင်သည်အိပ်-စိပ်ကရက်ခ်ရည်သုံးဖူးပါသလား။**
① မသုံးဖူးပါ
② သုံးဖူးပါသည် (☞မေးခွန်း 6-1 သို့သွားပါ)

6–1. **သင်သည်ယခုပြီးခဲ့သော်လေသောအတွင်း အပိုး-စပိုးကရက်ခ်ရည်သုံးခဲ့ပါသလား။**
① မသုံးခဲ့ပါ ② တစ်လလျှင် ၁ ရက်မှ ၂ ရက်ထိ ③ တစ်လလျှင် ၃ ရက်မှ ၉ ရက်ထိ
④ တစ်လလျှင် ၁၀ ရက်မှ ၂၉ ရက်ထိ ⑤ နေ့တိုင်း

အရက်သောက်ခြင်း

※ပြီးခဲ့သော ၁နှစ်အတွင်း

7. သင်သည် အရက်ကို အကြိမ်မည်မျှ သောက်လေ့ရှိသနည်း။ (တစ်ခုရွေးချယ်ပါ)
① တစ်ပတ်လျှင် ( ) ကြိမ် ② တစ်လလျှင် ( ) ကြိမ်
③ တစ်နှစ်လျှင် ( ) ကြိမ်
④ အရက်မသောက်ပါ

7–1. သင်အရက်သောက်သောအခါ ပုံမှန်တစ်နေ့လျှင် ဘယ်လောက်များများ သောက်ဖြစ်ပါသလဲ။
* ဖန်ခွက်၊ ပုလင်း၊ ဗူး သို့မဟုတ် စီစီ ထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ (အရက်အမျိုးအစား တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်သည်၊ ဖော်ပြမထားသည့် အခြားအရက်အမျိုးအစားများအတွက် အလားတူ အမျိုးအစားတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်)

အရက်အမျိုးအစား	ဖန်ခွက်	ပုလင်း	ဗူး	စီစီ
ဆိုဂျู				
ဘီယာ				
အရက်ပြင်း				
မက်ကောလီ (ဆန်အရက်)				
ဝိုင်				

7–2. တစ်ရက်အတွင်း အများဆုံးအရက် ပမာဏ မည်မျှခန့် သင်သောက်ဖူးပါသနည်း။
* ဖန်ခွက်၊ ပုလင်း၊ ဘူး သို့မဟုတ် စီစီ ထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးပါ (အရက်အမျိုးအစား တစ်ခုထက်ပို၍ ရွေးချယ်နိုင်သည်၊ ဖော်ပြမထားသည့် အခြားအရက်အမျိုးအစားများအတွက် အလားတူ အမျိုးအစားတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်)

အရက်အမျိုးအစား	ဖန်ခွက်	ပုလင်း	ဗူး	စီစီ
ဆိုဂျู				
ဘီယာ				
အရက်ပြင်း				
မက်ကောလီ (ဆန်အရက်)				
ဝိုင်				

အားကစားလုပ်ခြင်း

8–1. သင်သည် တစ်ပတ်လျှင် အကြိမ်မည်မျှ အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ခန်း (မောသည်အထိ) ပြုလုပ်ပါသနည်း။
တစ်ပတ်လျှင် ( ) ရက်
* အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ခန်း ဥပမာများမှာ > ပြေးခြင်း၊ အေရိုးဘစ်ကစားခြင်း၊ စက်ဘီးအမြန်စီးခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်ကြမ်းလုပ်ခြင်း၊ လေ့ကားအတက်အဆင်းလုပ်ပြီး ပစ္စည်းများ သယ်ခြင်း စသည်ဖြင့်။

8–2. သင်သည် တစ်ရက်လျှင် မည်မျှကြာ အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ခြင်း (မောသည်အထိ) ပြုလုပ်ပါသနည်း။
တစ်ရက်လျှင် ( ) နာရီ ( ) မိနစ်

9–1. သင်သည် တစ်ပတ်လျှင် အကြိမ်မည်မျှ အသင့်အတင့်လေ့ကျင့်ခန်း (အနည်းငယ်မောသည်အထိ) ပြုလုပ်ပါသနည်း။
တစ်ပတ်လျှင် ( ) ရက်
* မေးခွန်း 8 တွင် ရေးဖြေခဲ့ပြီးသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ထည့်မဖြေပါနှင့် ။
* အသင့်အတင့်လေ့ကျင့်ခန်း ဥပမာများမှာ > လမ်းအမြန်လျှောက်ခြင်း၊ နှစ်ယောက်တွဲ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ပုံမှန်အရှိန်ဖြင့် စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပေါ်ပါးသောပစ္စည်းများသယ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်။

9–2. သင်သည် တစ်ရက်လျှင် မည်မျှကြာ အသင့်အတင့်လေ့ကျင့်ခြင်း (အနည်းငယ်မောသည်အထိ) ပြုလုပ်ပါသနည်း။
တစ်ရက်လျှင် ( ) နာရီ ( ) မိနစ်

10. သင်သည် လွန်ခဲ့သောတစ်ပတ်အတွင်း ဒိုက်ထိုး၊ အိပ်ထ-မတင်၊ အလေးတုံးလေ့ကျင့်ခန်း၊ အလေးမခြင်း သို့မဟုတ် ဘားခိုခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း စသည့် ပိတ်ထရိန်နင်ကို ရက်ပေါင်းမည်မျှ ပြုလုပ်ခဲ့သနည်း။
တစ်ပတ်လျှင် ( ) ရက်