မြန်မာနိုင်ငံ၊ **AWD** နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဖြန့်ဝေမှုပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ရပ်များကို စစ်ဆေးကြီးကြပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဖောင်ပုံစံ

ဖတ်ရှုသူများအတွက် မှတ်ချက် - သတိပေးချက်

*ဖြန့်ဝေမှုပြုလုပ်ပြီးနောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်များကို စစ်တမ်းများကောက်ယူရာတွင် ဆောင်ရွက်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက် သတိပေးချက်များ - ဖြန့်ဝေမှုပြုလုပ်ပြီးနောက် ၁၅ ရက်မှ ၃၀ ရက်အတွင်း ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည့် အထုပ်များကို လက်ခံရယူခဲ့သည့် အိမ်ထောင်စုများ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းသည် အဆိုပါ အထုပ်များကို သေချာလျော်ကန်စွာ အသုံးပြုမှုရှိကြောင်းအား အတည်ပြုနိုင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးကြီးကြပ်အကဲဖြတ်ခြင်းကို မိတ်ဖက်များမှ ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေကို သိရှိအကြောင်းကြားမှုပြုနိုင်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ရလဒ်များကို သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များနှင့် မိတ်ဖက်များထံသို့ လစဉ်ပုံမှန် ပေးပို့ရမည်ဖြစ်သည်။*

**အရေးကြီးမှတ်သားရန် -** တုံ့ပြန်ဖြေကြားသူများတွင် မသန်စွမ်းများ ပါဝင်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ဤမေးခွန်းများကို အသံထွက် ဖတ်ကြားပြရန် ရည်ရွယ်ထားပြီး မေးခွန်းအမေးခံရသူမှ ပြန်လည်ဖြေကြားရန် ဖြစ်သည်။ တုံ့ပြန်ဖြေကြားသူသည် ယင်းကဲ့သို့သော နှုတ်ဖြင့်မေးမြန်းမှုကို ဖြေကြားခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါက အခြားသော နည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါ - မေးခွန်းများကို စာရွက်ဖြင့် print ထုတ်ထားခြင်းအားဖြင့် ဖြေကြားသူမှ ကြည့်၍ ဖတ်ရှုနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) မေးခွန်းများကို စာလုံးဆိုဒ်ကြီးဖြင့် print ထုတ်ထားခြင်း။ မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိနေသည့် တုံ့ပြန်ဖြေကြားနိုင်ခြေရှိသူတစ်ဦးအား ဖယ်ရှားမှုမပြုရပါ။

ရောဂါ၏ သရုပ်လက္ခဏာအရ ဤဖောင်ဖြည့်သွင်းခြင်းသည် ကဲ့ရဲ့အပြစ်ဆိုလိုသည့် သဘောသက်ရောက်နိုင်သည်ကို သတိပြု၍ ကူးစက်မှုအားလေ့လာသည့် ဖောင်ဖြည့်သွင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းမပြုမီတွင် ပြုလုပ်မည့် အဖွဲ့အနေဖြင့် မေးမြန်းမည့် မေးခွန်းအမျိုးအစားများ၊ ဤသို့ လာရောက်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်တို့ကို လေးစားမှုရှိစွာဖြင့် ရှင်းလင်းပြောကြားရပါမည်။ အကြောင်းရင်းခံတစ်ခုကြောင့် ဖြေဆိုသူအနေဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိ သို့မဟုတ် ဖြေဆိုသူအတွက် ဤမေးခွန်းများ မေးမြန်းခံရခြင်းသည် ခြိမ်းခြောက်မှုတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု သင်မှ ခံစားရပါက ကူးစက်မှုအားလေ့လာသည့် ဖောင်ဖြည့်သွင်းမှုကို ဆက်လက်မပြုလုပ်ရပါ။

နယ်မြေဒေသများရှိ ကျား၊မရေးရာ သတ်မှတ်စံနှုန်း အလေ့အထများကို လေးစားလိုက်နာ၍ လူမျိုးဖြစ်တည်မှု၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှုနှင့် အခြားသောအချက်များအပေါ်တွင် အခြေခံ၍ မည်သူ့ကိုမှ ချန်လှပ်ထားခြင်း မပြုရပါ။

\*ဖြေဆိုမည့်သူအား ဖတ်ကြားပြရာတွင် လမ်းညွှန်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြူနိုင်သော စာသားဖြစ်ပါသည်။\*

မင်္ဂလာပါ၊ ကျွန်တော်၊ကျွန်မ နာမည်ကတော့ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ဖြစ်ပါတယ်၊ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ အဖွဲ့အစည်းက ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ ဒီကိုလာရတဲ့ အကြောင်းကတော့ သင် (အလျဉ်းသင့်ရာ နာမ်စားအသုံးပြုပါ) သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ မိသားစုအတွင်းမှာ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလက္ခဏာများ ပြနေတယ်လို့ ကြားသိရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့ မိသားစုဝင် အနေနဲ့ ဘယ်လိုကူးစက်ခံခဲ့ရသလဲ ဆိုတာကို သိရှိဖို့ရာ မေးခွန်းအနည်းငယ် မေးလိုပါတယ်။ ဒီဖောင်မှာဆိုရင် သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေ၊ မကြာသေးမီက သွားလာလှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို မေးမြန်းဖြည့်စွက်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်သဘောဆန္ဒအရသာ ပါဝင်ဖြေကြားနိုင်ပါတယ်။ ပါဝင်ဖြေကြားဖို့ သဘောတူတယ်ဆိုလျှင် စတင်မေးမြန်းမှာ ဖြစ်ပြီး မည်သည့်မေးခွန်းကိုမဆို မဖြေလိုပါက မဖြေဘဲငြင်းဆိုနိုင်ပါတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆက်လက်ဖြေဆိုခြင်း မရှိလျှင်လဲ အကြောင်းပြချက်များ ပေးစရာမလိုဘဲ အချိန်မရွေးရပ်နားနိုင်ပါတယ်။ သင်ဖြေကြားခဲ့တဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမှာ ဖြစ်ပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်သာ အသုံးပြုသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကဲဆတ်မှုရှိတဲ့ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို လူအများသိရှိနိုင်ရန် ထုတ်ပြန်သွားမည်မဟုတ်ပါ။

သင့်အနေဖြင့် ဖောင်ပုံစံပါ မေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဖြေဆိုရန် သဘောတူညီပါသလား။

သဘောတူပါသည်၊ သဘောမတူပါ

(ဖြေဆိုရန် သဘောမတူပါက မေးမြန်းခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်ဖြစ်သည်။)

ဖြန့်ဝေမှုများပြုလုပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်းသော စစ်တမ်းလွှာ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **အထွေထွေအချက်အလက်များ (ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှု မပြုမီ ဖြည့်သွင်းထားရမည့် အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်)** | | | |
| စစ်ဆေးမေးမြန်းသူ - | နေ့စွဲ - | | |
| ပြည်နယ်၊ တိုင်းဒေသကြီး -  ခရိုင် -  မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ၊ စခန်း - | *GPS ကိုဩဒိနိတ်အမှတ်များ (ရရှိနိုင်ပါက)* | | |
| လောင်ဂျီကျုဒ် | လတ္တီကျုဒ် | |
|  |  | |
| အထုပ်ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည့် နေ့စွဲ - \_\_\_/\_\_\_/၂၀၂၄  အထုပ်ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည့် နေရာ -   * နေအိမ် □ * ဆေးခန်း□ * အမည်: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * ORP □ * အမည်: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ * အခြားနေရာ (ဖော်ပြရန်): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သည့် အထုပ် -  အထုပ်ပြည့်\*: ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □  \* (ရေသန့်ဆေးပြား ၂၀၀၊ ရေပုံး ၁ ပုံး၊ ဆပ်ပြာ ၁၂ ခဲ၊ ဓာတ်ဆား (ORS) ၅ ထုပ်)  အထုပ်ပြည့် ရရှိခဲ့ခြင်း မရှိပါက ရရှိခဲ့သည့် အမျိုးအစား အရေအတွက်ကို ဖော်ပြပါ -  ရေသန့်ဆေးပြား - \_\_\_\_\_\_\_ ပြား  ဆပ်ပြာ - \_\_\_\_\_\_\_\_ ခဲ  ဓာတ်ဆား - \_\_\_\_\_\_\_\_ ထုပ်  ရေပုံး - \_\_\_\_\_\_\_\_ ပုံး | | |
| **တုံ့ပြန်ဖြေဆိုသူ** | | | |
| အမည်အပြည့်အစုံ - | အသက် - | | ကျား၊မ -  ကျား □ မ □ |
| ဖြန့်ဝေမှုပြုသည့်အချိန်တွင် ရှိနေပြီး မေးမြန်းခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသလား။  ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □ | နေအိမ်အတွင်း နေထိုင်ကြသူ အရေအတွက် -  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ဦး  အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးသူငယ် \_\_\_\_\_\_\_ ဦး အပါအဝင် | | |
| အိမ်ထောင်ဦးစီးနှင့် တော်စပ်ပုံ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
| အထုပ်ကို နေအိမ်တွင် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတွင် ရရှိခဲ့ပါသလား။  နေအိမ် □ ဆေးရုံ □  ဖြန့်ဝေမှုပြုသည့်အချိန်၌ နေအိမ်/ဆေးရုံတွင် လက်ခံရရှိခဲ့သည့် ပစ္စည်းများ  ရေသန့်ဆေးပြား - \_\_\_\_\_\_\_ ပြား | ဆပ်ပြာ - \_\_\_\_\_\_\_ ခဲ  ဓာတ်ဆား - \_\_\_\_\_\_\_\_ ထုပ်  ရေပိုက်ခေါင်းပါ ရေပုံး - \_\_\_\_\_\_\_\_ ပုံး ရေပိုက်ခေါင်းမပါသည့် ရေပုံး - \_\_\_\_\_\_\_\_ ပုံး | | |
| သိုလှောင်ထားသော/ နေအိမ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသော ကြွင်းကျန်ပစ္စည်းများ ရှိပါသလား။ ရှိပါသည် □ မရှိပါ □  မရှိပါက၊ အကြောင်းပြချက်ပေးပါ။   * ပစ္စည်းများအားလုံး အသုံးပြုပြီးဖြစ်သည် (ဆပ်ပြာခဲ၊ ရေသန့်ဆေးပြား၊ ဓာတ်ဆား) □ * ရေပုံးများပျက်စီးသွားသည် □ * ပစ္စည်းများအား ပြန်လည်ရောင်းချလိုက်သည် သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်လိုက်သည် (မည်သို့ပြုလုပ်လိုက်သည်ကို ဖြေဆိုပါ) -   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ချိန်တွင် ပါရှိသော ပစ္စည်းများ -  ရေသန့်ဆေးပြား - \_\_\_\_\_\_\_ ပြား  ဆပ်ပြာ - \_\_\_\_\_\_\_ ခဲ  ဓာတ်ဆား - \_\_\_\_\_\_\_\_ ထုပ်  ရေပိုက်ခေါင်းပါ ရေပုံး - \_\_\_\_\_\_\_\_ ပုံး ရေပိုက်ခေါင်းမပါသည့် ရေပုံး - \_\_\_\_\_\_\_\_ ပုံး | | |

|  |
| --- |
| **ပိုးသတ်ခြင်း** |
| ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်မှု ပြုစဉ်အတွင်း သင်၏နေအိမ်ကို ပိုးသတ်ပေးခဲ့ပါသလား - ပေးခဲ့ပါသည် □ မပေးခဲ့ပါ □  မပေးခဲ့ပါက အခြားနေ့တွင် ပြန်လည်လာရောက် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသလား?  ပေးခဲ့ပါသည် □ မပေးခဲ့ပါ □  မပေးခဲ့ပါက ပိုးသတ်ဆေးများကို သင့်အားပေးခဲ့ပါသလား။  ပေးခဲ့ပါသည် □ မပေးခဲ့ပါ □  ပေးခဲ့ပါက မည်သည့်နေရာအတွက် ပေးခဲ့ပါသနည်း။   * နေအိမ်ပြင်ပ □ * နေအိမ်တွင်း □ * မြေစိုက်အိမ်သာ □ * အခြားနေရာ (ဖော်ပြရန်)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **ရေသန့်စင်စေသည့် ပစ္စည်းများ** |
| * သောက်ရေထည့်သည့် ရေပုံးများတွင် ကြွင်းကျန်ကလိုရင်းပါဝင်မှုကို တိုင်းတာခြင်း - * \_\_\_\_\_\_\_\_mg/l * သီးခြားရေသွယ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် မီးသတ်ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းမှ ရယူအသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါက နေအိမ်ရှိ ရေပိုက်ခေါင်း သို့မဟုတ် မီးသတ်ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းရှိ ကြွင်းကျန်ကလိုရင်း ပါဝင်မှုကို တိုင်းတာခြင်း - * \_\_\_\_\_\_\_\_mg/l * □ မေးမြန်းသူများ ရောက်ရှိချိန် နေအိမ်တွင် ရေမရရှိပါ။ |

|  |  |
| --- | --- |
| အထုပ်များ ဖြန့်ဝေပေးမှု မရှိစဉ်အချိန်တွင် ရေသန့်စင်ရေးကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့သနည်း။   * မလုပ်ခဲ့ပါ □ * ရေစစ် □ * ကြိုချက် □ * ကလိုရင်း (ရေသန့်စင်ဆေးပြား) □ * အခြားနည်းလမ်းဖြင့် (ဖော်ပြရန်)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ယနေ့ ရေသန့်စင်ရေးကို မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ထားသနည်း။   * မလုပ်ခဲ့ပါ □ * ရေစစ် □ * ကြိုချက် □ * ကလိုရင်း (ရေသန့်စင်ဆေးပြား) □ * အခြားနည်းလမ်းဖြင့် (ဖော်ပြရန်)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| ဖြန့်ဝေမှုပြုလုပ်စဉ်က သင့်အားပေးခဲ့သည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါသလား။ အသုံးပြုပါသည် □ အသုံးမပြုပါ □  အသုံးပြုသည်ဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုခဲ့သနည်း။ | အသုံးပြုခြင်း မရှိဆိုပါက မည်သည့်အတွက်ကြောင့်နည်း။   * ပစ္စည်းများ မကျန်ရှိသောကြောင့် □ * အရသာ၊ အနံ့အား မကြိုက်သောကြောင့် □ * ယင်းပစ္စည်းများကို မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကို မသိရှိသောကြောင့် □ * အခြားအကြောင်းအရာများကြောင့် - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **သောက်ရေသိုလှောင်သိမ်းဆည်းမှု** | | |
| ယနေ့ ရေကို မည်ကဲ့သို့ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းထားသနည်း။   * ရေပုံး (ကူးစက်မှုအား ထိန်းချုပ်သည့် စီမံဆောင်ရွက်မှုပြုလုပ်စဉ်အတွင်း ဖြန့်ဝေခဲ့သည့်) * ရေပုံး (အခြားနေရာမှ ရရှိသည့်) * လေးထောင့် ၅ ဂါလံပုံး * အခြား (ဖော်ပြရန်)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ယခင်က ရေကို မည်ကဲ့သို့ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားသနည်း။   * ရေပိုက်ခေါင်းပါ ရေပုံး □ * ရေပိုက်ခေါင်းမပါသည့် ရေပုံး □ * လေးထောင့် ၅ ဂါလံပုံး □ * Canary □ * အခြားနည်းလမ်းဖြင့် (ဖော်ပြရန်)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | သိုလှောင်ပုံးသည် -   * ဖုံးအုပ်ထားသည် - ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □ * သန့်ရှင်းမှုရှိသည် - ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □ * ကြမ်းပြင်တွင်ထားရှိသည် ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □ * သယ်ယူခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုသည် ဟုတ်ပါသည် □ မဟုတ်ပါ □     ရေပုံးတစ်ပုံးအား ဖြန့်ဝေပေးခဲ့သော်လည်း သောက်ရေသိုလှောင်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုခြင်းမရှိပါက မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည်ကို ရှင်းပြပါ။   * အခြားသော ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အသုံးပြုသည် □ * ရေပုံးအား ရောင်းချလိုက်သည် □ * ရေပုံးကျိုးပျက်သွားသည် □ * အခြားအကြောင်းအရာ (ဖော်ပြရန်) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **သိရှိမှု** | | |
| လက်ဆေးရန်အတွက် ဖြန့်ဝေပေးထားသည့် ဆပ်ပြာခဲများကို နေ့တစ်နေ့၏ မည့်သည့် အဓိကအချိန်များတွင် အသုံးပြုရမည်ကို သိရှိပါသလား။  သိရှိပါသည် □ မသိရှိပါ □  သိရှိပါက မည်သည့်အချိန်များတွင် ပြုလုပ်ရမည်နည်း။   * အစာမစားမီ □ * အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက် □ * သင်၏ ကလေးငယ်အား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပေးပြီးနောက် □ * အစားအသောက်များ မပြင်ဆင်မီ □ * ရင်သွေးအား နို့မတိုက်ကျွေးမီ □ * မသိရှိပါ □ * အခြားအကြောင်းအရာ ............................................. | မှတ်ချက်များ -   * သင့်အတွက် လက်ဆေးရန် နေရာရှိပါသလား။ ရှိပါသည် □ မရှိပါ □ * ကျွန်ုပ်အတွက် လက်ဆေးရန် နေရာရှိပါသလား။ ရှိပါသည် □ မရှိပါ □ | |
|
| **ဓာတ်ဆား** | | |
| ORS အား မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကို ပြောပြခဲ့ပါသလား။  ပြောပြခဲ့ပါသည် □ မပြောပြခဲ့ပါ □ | ပြောပြခဲ့ပါက မည်ကဲ့သို့သော အချက်အလက်များ သိရှိထားပါသနည်း။  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| **Sensitization တုံ့ပြန်ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်မှု** | | |
| အဖွဲ့များမှ ဝေမျှပေးသွားသည့် သတင်းစကားများကို မှတ်မိပါသလား။  မှတ်မိပါသည် □ မမှတ်မိပါ □ | | ယင်းတို့ကို တစ်ခုချင်း ပြန်လည်ရေတွက် ပြောပြနိုင်ပါသလား။   * သန့်စင်ထားသော ရေကိုသာ သုံးစွဲရန် □ * အကာအရံမရှိဘဲ မစင်မစွန့်ရ □ * အဓိက အချိန်များတွင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးပါ □ * နာရေးများကို မည်ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်ရမည် □ * ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည် □ * အခြားသော အချက်အလက်များ (ရှင်းလင်းပြပါ)   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |