

၁။ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ

နာမည်		မိသားစုနာမည်		လိင်အမျိုးအစား:	ကျား <input type="checkbox"/> မ <input type="checkbox"/> အခြား <input type="checkbox"/>
အသက်	၀-၅ <input type="checkbox"/> ၆-၁၈ <input type="checkbox"/> ၁၉-၃၉ <input type="checkbox"/> ၄၀-၅၄ <input type="checkbox"/> ၅၅+ <input type="checkbox"/>	ဖုန်းနံပါတ်			
လိပ်စာ					ကိုယ်အလေးချိန်

၂။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း

<b>ရှိခဲ့ဖူးသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ</b>	
ဆီးချိုသွေးချို <input type="checkbox"/> အရိုးကျိုးခြင်း <input type="checkbox"/> လေဖြတ်ခြင်း <input type="checkbox"/> ချည်နဲ့ခြင်း <input type="checkbox"/> ခြေထောက်/ခြေဖဝါးဖြတ်ခြင်း <input type="checkbox"/> အဆစ်ရောင်ရောဂါ <input type="checkbox"/> ပိုလီယို <input type="checkbox"/> မသိ <input type="checkbox"/> အခြား <input type="checkbox"/>	
<b>လှုပ်ရှားမှုနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရည်</b>	
မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်နေစဉ်တွင် နာကျင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်းရှိပါသလား။	
ကိုယ်အလေးချိန်သယ်ခြင်း	ခြေထောက်တစ်ဖက်(သို့)နှစ်ဖက် ပေါ်အားပြု၍ လမ်းလျှောက်သလား။  ခြေနှစ်ဖက် → သန်သောဘက်: ဘယ် <input type="checkbox"/> ညာ <input type="checkbox"/> ခြေတစ်ဖက်သာ → ဘယ် <input type="checkbox"/> ညာ <input type="checkbox"/>
ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း(လက်)	လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။  ရ။၂ ဖက်လုံး → ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူ ဆုပ်ကိုင်နိုင်နိုင်သလား။ ရ <input type="checkbox"/> မရ <input type="checkbox"/> → ပစ္စည်းတွေ အလွယ်တကူ သယ်လိုရလား။ ရ <input type="checkbox"/> မရ <input type="checkbox"/> လက်တစ်ဖက်သာ → ဘယ် <input type="checkbox"/> ညာ <input type="checkbox"/>
ဟန်ချက်ညီမှုနှင့်လဲကျနိုင်မှု အန္တရာယ်	ပြုတ်ကျမှုကို စိုးရိမ်နေသလား ဒါမှမဟုတ် မကြာခဏ လဲကျသလား။  မှန် <input type="checkbox"/> မှန် <input checked="" type="checkbox"/> ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဝန်ဆောင်မှုသို့လွှဲပြောင်းပါ မှား <input type="checkbox"/>
ပတ်ဝန်းကျင်	လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို အသုံးပြုလိုပါသလား။ သဲဆန်သော/မညီညာသောမြေ <input type="checkbox"/> လှေကား <input type="checkbox"/>
မှတ်ချက် <i>✍</i>	
<b>လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းရှိပြီးသားသူများအတွက်</b>	

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအမျိုးအစား	တုတ်ကောက် <input type="checkbox"/> လက်ထောက် <input type="checkbox"/> ချိုင်းထောက် <input type="checkbox"/> လမ်းလျှောက်ဘောင် <input type="checkbox"/> ဘီးငှဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်း <input type="checkbox"/> အခြား:
လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းသည် သင့်နှင့် သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။	မှန် <input type="checkbox"/> မှား <input type="checkbox"/>
လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ထားပါသလား။	မှန် <input type="checkbox"/> မှား <input type="checkbox"/>
လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းသည် လုပ်ဆောင်မှုကောင်းမွန်ပါသလား။	မှန် <input type="checkbox"/> မှား <input type="checkbox"/>
<b>လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သော နောက်ထပ်အချက်အလက်များ</b>	
သင့်တွင်ရှိပါသလား	<input checked="" type="checkbox"/> လက်ရှိခြေဖဝါးအနာ <input type="checkbox"/> ကျက်နေသောခြေဖဝါးအနာ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> အာရုံခံစားမှုပြဿနာ: လက် <input type="checkbox"/> ခြေထောက် <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> မြင်ရန်ကြားရန်ခက်ခဲခြင်း <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ခြေတု <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ညွှန်ကြားချက်များကိုမှတ်သားရန်ခက်ခဲခြင်း <input type="checkbox"/> အခြား: <input type="checkbox"/>
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်ဖက်က အခြားတစ်ဖက်ထက် ပိုသန်မာသလား။	မှန် → ဘယ် <input type="checkbox"/> ညာ <input type="checkbox"/>

၃။ စီစဉ်ခြင်း

လက်ရှိတွင်လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကိုသုံးနေသည်	မှန်ပါသည် ပြင်ရန်မလိုအပ် <input type="checkbox"/> မှန်ပါသည် ညှိရန်လို <input type="checkbox"/> မှန်ပါသည် ပြင်ရန်လို <input type="checkbox"/>	
လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအသစ် ပံ့ပိုးရန် လိုအပ်ပါသည်	တုတ်ကောက် - စုံလိုက် <input type="checkbox"/> ချောင်း <input type="checkbox"/> လက်ထောက် - စုံလိုက် <input type="checkbox"/> ချောင်း <input type="checkbox"/> ချိုင်းထောက် - စုံလိုက် <input type="checkbox"/> လမ်းလျှောက်ဘောင် <input type="checkbox"/> ဘီးငှဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်း <input type="checkbox"/> အခြား:	
သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက် သင်ကြားပေးခြင်း	ရပ်ခြင်း / ထိုင်ခြင်း <input type="checkbox"/> လမ်းလျှောက်ခြင်း <input type="checkbox"/> လှေကား <input type="checkbox"/> အခြား:	
အခြားဝန်ဆောင်မှုကို လွှဲပြောင်းပါ	ဘီးတပ်ကုလားထိုင် <input type="checkbox"/> ပြန်လည်သန်စွမ်းရေး <input type="checkbox"/> ခြေတုလက်တု/အားပြုကိရိယာ <input type="checkbox"/> ဆေးကုသမှု <input type="checkbox"/> ဒဏ်ရာကုသမှု <input type="checkbox"/> ဆီးချိုစောင့်ရှောက်မှု <input type="checkbox"/> အခြား:	ရက်ချိန်းလာပြရန်ရက်စွဲ ✍

လွှဲပြောင်းရန်အကြံပြုသည်။    ✍ ဒီနေရာမှာ မှတ်စုရေးပါ။



အဆင့် ၁: ရွေးချယ်သည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ စွမ်းဆောင်နိုင်ရည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နှစ်သက်ရာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ လူနှင့် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို အမြဲရွေးချယ်ပါ။		အထောက်အပံ့နည်းနည်း					အထောက်အပံ့များများ
		တုတ်ကောက်	တုတ်ကောက် ၂ချောင်း	လက်ထောက်	ချိုင်းထောက်	ဘီး၄ဘီးပါသော လမ်းလျှောက်လက် ကိုင်တွန်းလှည်း	လမ်းလျှောက် ဘောင်
အလေးချိန်သယ်ခြင်း	ခြေထောက်တစ်ဖက်ကိုသာ အားပြု၍ လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။	X	X	✓	✓	X	✓ သတိဖြင့် အသုံးပြုရန်
	ခြေနှစ်ချောင်းဖြင့် လမ်းလျှောက်နိုင်သည်။	✓	✓	✓ ရေရှည်အသုံးပြုရန် သင့်လျော်သည်	✓ အခြားအကူပစ္စည်း များ မရရှိမှသာ	✓	✓
လက်၏ လုပ်ဆောင်မှု	လက်တစ်ဖက်တည်းသာ အသုံးပြုနိုင်သည်။	✓	X	X	X	X	X
	လက်နှစ်ဖက်စလုံးဖြင့် အရာဝတ္ထုများကို အလွယ်တကူ သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပြီး ကိုင်ဆောင်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို အသုံးပြုနိုင်သော်လည်း အလွယ်တကူ ဆုပ်ကိုင်ထား၍ မရပါ။	အကယ်၍ လူတစ်ဦးသည် ပစ္စည်းများကို ကိုင်ဆောင်ရန် ဆုပ်ကိုင်ရန် အခက်အခဲများရှိနေပါက မည်သည်ကအလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည်ကို သိရှိရန် ရရှိနိုင်သောမတူညီသော လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းရွေးချယ်စရာများကို စမ်းကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။					

<p><b>ဟန်ချက်ညီမှုနှင့်လဲကျနိုင်ချေ</b></p>	<p>မကြာခဏ ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် လဲကျခြင်းအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှု ခံစားရသည်။</p>	X	<p>✓ သတိဖြင့် အသုံးပြုရန်</p>	X	X	✓	✓
<p><b>ပတ်ဝန်းကျင်</b></p>	<p>လှေကားသုံးရန်လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို သုံးသလား။</p>	✓	✓	✓	✓	X	X
	<p>သဲဆန်သော(သို့) မညီညာသော မြေပေါ်တွင်သွားလာရန် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါသလား။</p>	✓	✓	✓	✓	X	X
<p><b>အဆင့် ၂:</b> <b>အံဝင်ခွင်ကျအောင်တပ်ဆင်သည်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• မတ်မတ်ရပ်ပါ။</li> <li>• တံတောင်ဆစ် အနည်းငယ်ကွေးပါ။</li> <li>• လက်ကို လက်ကောက်ဝတ်နဲ့ တပြေးညီ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။</li> </ul>							

<p><b>တုတ်ကောက်များ</b> တချောင်းပါတုတ်ကောက်များသည် အောက်ခြေသုံးချောင်းပါတုတ်ကောက်နှင့် လေးချောင်းပါတုတ်ကောက်များထက် မညီမညာသော မြေပြင်တွင် အသုံးပြုရန် ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။</p>	<p><b>ချိုင်းထောက်/လက်ထောက်များ</b> ချိုင်းထောက်များထက် လက်ထောက်များကို အသုံးပြုရာ၌ ဟန်ချက်ညီမှုပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ လက်ထောက်များသည် ချိုင်းထောက်များထက် ရေရှည်အသုံးပြုနိုင်သည့်အပြင်</p>	<p><b>လမ်းလျှောက်ဘောင် - ခြေထောက်တစ်ဖက်တွင် အလေးချိန်သယ်သည်။</b> ဆီးချိုရောဂါရှိသူ (သို့) ခြေဖဝါးဒဏ်ရာများဖြစ်နိုင်ချေရှိပါက လမ်းလျှောက်ဘောင်ဖြင့် ခုန်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။</p>
--	---	--

<p>သုံးချောင်းပါတုတ်ကောက်နှင့် လေးချောင်းပါတုတ်ကောက်များသည် မြေပြန့်တွင် ပိုမိုတည်ငြိမ်သည်။</p>	<p>လူတစ်ဦးသည် ခြေနှစ်ချောင်းလုံးဖြင့် လမ်းလျှောက်နိုင်ပါကလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။</p>	<p>ခြေဖဝါး တစ်ဖက်တည်းကို အားပြု၍ ခုန်လျှင်အန္တရာယ်ရှိပြီး ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။</p>
---	--	--