

ကာယလက်ငဲ့ခန်းဆိုလှူအလှူငွေများအားအကျုဖတွစုဆေးမ;

**စုစုပေါင်းမေးခွန်းရေတွက်**

※အောက်ပါတို့မှာ တရုတ်ကလေးအကြား သင့်လျော်သော အလှအထမ်းပွင့် ပဏ္ဏညှိ ဝေးခြင်းများဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ့်ကူးပွားမေးမူပီလုပ်ငန်းနဲ့ အောက်ကမ်းခြေနဲ့မီးအားလုံးကို ဝေမျှဆပ်ပေးပါ။

အလွန် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သည် အသက်ရှူရခက်စေသည့် သို့မဟုတ် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို အလွန်မြန်စေသည့် အားသန်ခွန်စိုက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အတန်အသင့် ပြင်းထန်သ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သည် အသက်ရှူရခက်မှု အနည်းငယ်ဖြစ်စေသည့် သို့မဟုတ် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို အနည်းငယ် ပိုမြန်စေသည့် အတန်အသင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပါသည်။

1. ပထမဦးစွာ တစုစန့်ကြွင်း ဂျပီလူညွန့် သင်းအလှပ ကို စဉ်းစားပါ။ သင်းကြွင်း ပိုက္ခိရသည့်အလှပ၊ ပိုက္ခိရသည့်အလှပ၊ ကော်ကင်းတကျဆင်း/ပညာသဌဆင်း၊ အိမ္မးကိစာမ်း၊ လယုပုချောင်း၊ ငါးဖုမုချောင်း၊ မြေးချမ်းရေး ဝံ့ခွင့် အလှပမြေးရမ်း စသည့် ပါဝင်ပါသည်။  
(ဥပမာ၊ အလှပ၊ ကော်ကင်းတကျချောင်း၊ အိမ္မးကိစာမ်း၊ ပရဟိတအလှပ၊ အားကစားသန္တန်းမ်း စသည့် ဂျပီ)

- 1-1. သင့် အလုပ် ကြောင့် သင့်ကို ဝေဖန်စေသည့် သို့မဟုတ် ဝံ့လုံးခန်းဝန်းချမနေစေသည့် အုပ်စုအဖွဲ့ဝင် အနည်းဆုံး 10 မိနစ်ကြိုကြို ပါဝင်သလား။

※ အပြုငှားအထန် လေ့က်ငှားနုန်း။ ။ လေးလံသောပစာညှင်းမ်း မျှငှား (20kg ဂွံငှားအထက်)၊ အမးိုက်ငှားငှား၊ ဆော့ကျပုရးအလှပကမးမ်း၊ ပစာညှင်းမ်းကို လေ့ကားပွဲမတင်ငှားမ်း

- ☐ စသည့်ပုံစံ
- ☐ ပါပါသည်

မပါပါ (မေးခွန်း 1-4 သို့မဟုတ်)

1-2. တစ်စုံတစ်ရာ အသုံးပြုသော အချက်အလက်များကို ဘယ်လိုလေ့လာရသလဲ။

တစ်စုံတစ်ရာ ☐ ရက်

1-3. တစ်စုံတစ်ရာ အလုပ်ပေးနိုင်သော အုပ်စုအဖွဲ့အစည်း လက်ကိုင်ခန်း

ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၏အကျိုးအမြတ်များ။

တစ်စုံတစ်ရာ နာရီ နံနက် ၈ နာရီ မိနစ်

- 1-4. သင့် အလုပ် ကြောင့် သင့်ကို အတန့်ယူမောစေသည့် သို့မဟုတ် ဝံ့လုံးခန်းခန်းအနည်းငယ်မျှမနုစေသည့် အတန့်သင့် လျော်ငွေခန်း အနည်းဆုံး 10 မိနစ်ကြိုကန့် ပါဝင်သလား။

⊗ Moderate intensity physical exercise: Power walking (during work), carrying light items, cleaning, childcare (giving a bath, holding a baby, etc.)

- ပါပါသည့်

- မပါပါ (ဝေးခြံနဲ့ 2  
သို့၊ သြားပါ)

1-5. တစ်စုံတစ်ရာ အလုပ်ပေးနိုင်သော အတည်အကျ လက်မှတ်များ ဘယ်လောက် လုပ်ပေးရမည်။

တစ်စုံတစ်ရာ ☐ ရက်

1-6. တစ်စုံတစ်ရာ အလုပ်ပေးနေဆဲသော အကျိုးသက်ရောက်မှု လေ့လာမှုအတွက်

တစ်စုံတစ်ရာ နာရီ ဝန်းကျင် နှစ်

2. အထက်ပါမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ဝေဖန်ဆိပ်စီးသော လေ့ကင်းဝေးမှန်းကို ဖယ်ကြိုက်။ အောက်ပါမေးမြန်းခန်းသည် သင့် တစ်စုံတစ်ရာမှ တစ်စုံတစ်ရာသို့၊  
သွားလာမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် မေးမြန်းခန်း ဖြစ်ပါသည်။

※ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသွားရာတွင် ဂျပီလ္လာညွှန်း ဝေလှန်ငွေခန့် - အလှူပြုခင်း၊ ခမ်းဝယ်ချခင်း၊ တိုလီမဝယ်ချခင်း၊ ဘုရားကော်ငွေသွားချခင်း၊ ကော်ငွေအိမ်  
သွားချခင်း၊ ကော်ငွေစီးစောကု လမ်းမီးမီး စသည့်ပူဖွင့်

- 2-1. တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့၊ သွားရာကြော အနည်းဆုံး 10 မိနစ် ဆက်တိုက်၍ လမ်းလျှောက်၍ ခုခံသည့် မဟုတ် စကားစီး၍ ခုခံ ကို ပီလုပွဲသလား။

- လှပှါသည့်

- ☐ မလှပူ (မေးခြင်း 3  
သို့၊ သြားပါ)

2-2. တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှအားဖြင့်၊ တစ်နေရာရာ သွားသောအခါ အနည်းဆုံး ဆက်တိုက် 10 မိနစ်ကြာအောင် သင် လမ်းလျှောက် သိမဟတ် စက်ဘီးစီးမှုကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်လုပ်ဖြစ်လဲ။

တစ်စုံတစ်ရာ ☐ ရက်

တစ်စုတည်း နာရီ ဝှက် ဝှက် မိနစ်

6. ဝံ့လံဝံ့ဝံ့ဝံ့ပသနာဝံ့ကောဝံ့လက်ဝံ့ခနံ့ဝံ့ပိလုပုန္ဒဝံ့အားဆရာဝံ့နသးနကားဝံ့ထာကံ့ခကပံ့ဖူးဝံ့ခဝံ့ရိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

7. လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

8. ယခုလေ့ကျင့်ခန်းပုံစံပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

9. သတိမေ့သလိုမဟုတ်ဘဲသတိမေ့သည့်အကြောင်းအရာများအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

10.

အချိန်မတူညီသောလေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

11.

လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ

12. လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုအားလုံးအားဖြင့်အကျိုးရှိပါသလား။

□ရှိ

□မရှိ