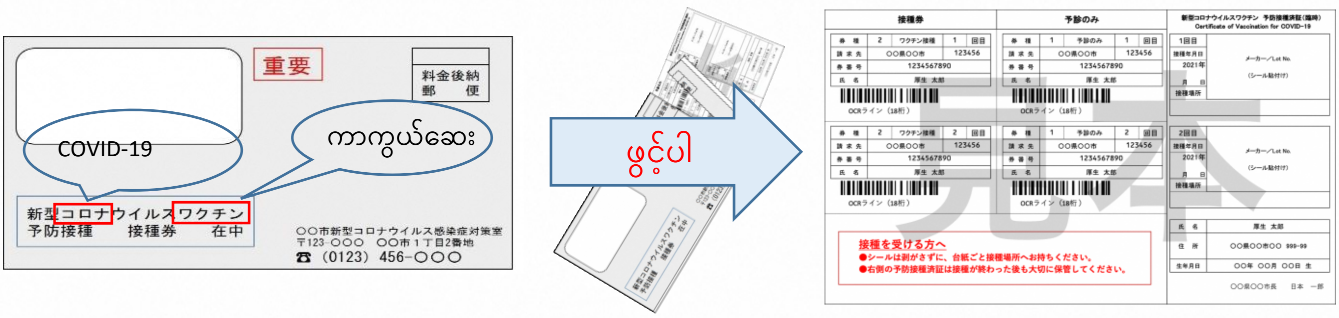
COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးချင်သော နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို သင်လက်ခံရရှိတော့မည်!

အဓိက အချက် !

- **သင်၏ ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံး သည်“COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာ” နှင့် “COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အကြောင်းကြားချက်” ကိုပေးပို့ရန် လုပ်ဆောင်နေသည်။ (“COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အကြောင်းကြားချက်” ပုံစံသည် ပူးတွဲပါပုံစံနှင့်တူသည်)**
- **သင်၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လိပ်စာနှင့် ကွဲပြားသောလိပ်စာတစ်ခုတွင် သင်နေထိုင်ပါက COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို သင်လက်ခံရရှိမည် *မဟုတ်ပါ*။ ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် ကျေးဇူးပြု၍ ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးသို့ ချက်ချင်းသွားပြီး သင်၏လိပ်စာကို ပြောင်းရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။**

① “コロナ(COVID-19)” နှင့် (သို့) “ワクチン(ကာကွယ်ဆေး)”ဖြင့် သေချာစွာရေးသားထားသော စာအိတ်ကို သင်၏ ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးမှ လက်ခံရရှိသောအခါ ကျေးဇူးပြု၍ သေချာဖွင့်ပြီး စာနှင့်အတူပါရှိသော စာရွက်စာတမ်းများကို သေချာစစ်ဆေးပါ။



② COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို စီစဉ်တကျအတိုင်း ထုတ်ပေးနေပါသည်။ ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို ကိုယ်ဘယ်အချိန်မှာ လက်ခံရရှိနိုင်မလဲဆိုတာ သိနိုင်ဖို့ ရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးမှ ကြေငြာချက်တွေကို (ရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံး၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်မှလည်း)စစ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

③ သင်၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လိပ်စာနှင့် ကွဲပြားသောလိပ်စာတစ်ခုတွင် သင်နေထိုင်ပါက ကျေးဇူးပြု၍ ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးသို့ ချက်ချင်းသွားပြီး သင်၏လိပ်စာကို ပြောင်းရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

④ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ ကျေးဇူးပြု၍ကြိုတင်စာရင်းပေးပြီး “COVID-19 ကာကွယ်ဆေး အကြောင်းကြားချက်”ပါ အကြောင်းအရာများနှင့်အညီ ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။

သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပြီး ထပ်ဆင့်ရှင်းလင်းချက်များသိလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ နောက်စာမျက်နှာရှိ (၁) မှ (၄) သို့ စုံစမ်းမေးမြန်း နိုင်ပါသည်။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် နေထိုင်မှုစီမံခန့်ခွဲရေးဌာန
နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ
外国人在留支援センター
FRESC

စုံစမ်း မေးမြန်းခြင်း

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာ လက်ခံရရှိပြီးနောက် သင်မေးလိုသော မည့်သည့်မေးခွန်းကိုမဆို ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ဖော်ပြရာ (၁) မှ (၄) သို့ စုံစမ်းမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

(၁) ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံး

စာအိတ်၏မျက်နှာပေါ် ရှိ ဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

(၂) COVID-19 ကာကွယ်ဆေး ခေါ်ဆိုမှုစင်တာ (*ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန*)

ဖုန်း– ၀၁၂၀-၇၆၁-၇၇၀ (အခမဲ့ခေါ်ဆိုင်နိုင်သည်)
ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ချိန်– မနက် ၉ နာရီမှ ည ၉ နာရီအထိ (စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင်လည်း ဖွင့်သည်)
ဘာသာစကား– ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ပေါ်တူဂီနှင့်
စပိန် – မနက် ၉ နာရီမှ ည ၉ နာရီအထိ
ထိုင်း – မနက် ၉ နာရီမှ ည ၆ နာရီအထိ
ဗီယက်နမ်– မနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၇ နာရီအထိ

(ကိုကားခြင်း) COVID-19 ကာကွယ်ဆေးကိစ္စ မှလွဲ၍ အခြားသော COVID-19 နှင့် ဆက်နွယ်သည့် ကိစ္စများအတွက် ဖုန်းဖြင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုကို *ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန*မှ စီစဉ်ပေးသည်။

- **COVID-19 အတွက် *ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန* ရုံးကိုဆက်သွယ်ပါ**

ဖုန်း– ၀၁၂၀-၅၆၅-၆၅၃ (အခမဲ့ခေါ်ဆိုင်နိုင်သည်)
ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ချိန်– မနက် ၉ နာရီမှ ည ၉ နာရီအထိ (စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့် အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင်လည်း ဖွင့်သည်)
ဘာသာစကား– ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ပေါ်တူဂီနှင့်
စပိန် – မနက် ၉ နာရီမှ ည ၉ နာရီအထိ
ထိုင်း – မနက် ၉ နာရီမှ ည ၆ နာရီအထိ
ဗီယက်နမ်– မနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၇ နာရီအထိ

(၃) နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်မှုထောက်ပံ့ရေးစင်တာ FRESC အကူအညီပေးကောင်တာ

ဖုန်း– ၀၁၂၀-၇၆-၂၀၂၉ (အခမဲ့ခေါ်ဆိုင်နိုင်သည်)
ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ချိန်– မနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအထိ (တနင်္လာမှ သောကြာအထိ)
ဘာသာစကား– ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ပေါ်တူဂီ၊
စပိန်၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊
ခမာ၊ နီပေါ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊
မြန်မာ၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ ပြင်သစ်၊ ဆင်ဟာလီ၊
အူရဒူနှင့် ဘင်္ဂါလီ

(၄) ဒေသဆိုင်ရာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကောင်တာ (နိုင်ငံခြားသားများ၏ ဘဝနေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု အွန်လိုင်းဆိုဒ်)

- ဂျပန် https://www.moj.go.jp/isa/content/930004512.pdf
- အင်္ဂလိပ် https://www.moj.go.jp/isa/content/930005173.pdf

* တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကောင်တာ အပေါ်မူတည်ပြီး ရရှိနိုင်တဲ့ ဘာသာစကားများ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပေးပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ “ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်” ကိုကြည့်ပါ။

“ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်” လိပ်စာ– https://v-sys.mhlw.go.jp

- အကယ်၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း (သို့) ကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာကို မတွေ့ပါက သင်၏ ဒေသရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။
- ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းထားလို့ မရကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ *ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ* ပြင်ဆင်ထားသော အရာကိုသာ လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။
ဤအရာသည် သင်၏ ရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးမှ လက်ခံရရှိမည့် အကြောင်းကြားချက်နှင့် တထေရာတည်း တူညီမည် မဟုတ်ပါ။

မြို့နယ် အမည်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း အသိပေးချက်

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
အခမဲ့
(အစိုးရမှ အပြည့်အဝထောက်ပံ့ပေးပါသည်)

ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

၁ မည်သည့်အချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်မည်ကို စစ်ဆေးပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေးကို **ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများအား** တစ်ဆက်တည်း ထိုးပေးပါမည်။
သင့်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်အလှည့်ကို စစ်ဆေးပြီး ကျေးဇူးပြု၍ အလှည့်ကျလာသည်အထိစောင့်ပါ။

* ကျေးဇူးပြု၍ အစိုးရထံမှ ကြေညာချက်ကို စောင့်ပါ။ ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် သင့်မြို့နယ်ရှိ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်ကောင်တာတွင်လည်း စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။
*သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်ရောဂါအခံရှိသူများ ကျေးဇူးပြု၍ နောက်ဘက်စာမျက်နှာတွင် ဖတ်ရှုပါ။
*အချိန်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းရနိုင်သော်လည်းပဲ ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်သူအားလုံး အချိန်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ သေချာစွာ ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းပေးကြပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

၂ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာကိုရှာပါ

သင်၏မြို့၊မြို့နယ်၊ကျေးရွာမှ သတင်းထုတ်ပြန်ချက် သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံနိုင်သည့်ဆေးခန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးသည့်နေရာ တစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ညာဘက်ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်ဝက်ဘ်ဆိုက်လိပ်စာ: https://v-sys.mhlw.go.jp

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် နှစ်ဖက်မြင်ဘားကုတ်ဒ်

*ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာကို ရှာမတွေ့ပါက သင်၏မြို့နယ်ရုံးသို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
*သင်ဆေးရုံတက်နေရချိန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံတက်ခွင့်ရချိန်မှလွဲ၍ ကာကွယ်ဆေးကို သင်နေထိုင်ခွင့်မှတ်ပုံတင်ထားသည့်မြို့ မြို့နယ် သို့မဟုတ် ကျေးရွာ (သင်နေထိုင်ရာနေရာ) တွင် ထိုးနှံရပါမည်။
သင်မှတ်ပုံတင်ထားသောလိပ်စာပြင်ပတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံလိုပါက နောက်ဘက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
* ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တိုက်ရိုက် ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။

၃ ကြိုတင်စာရင်းသွင်းပြီး ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပါ။

သင်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံလိုသည့် ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် မြို့ မြို့နယ်၊ကျေးရွာရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ဒေသရှိသတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးဌာနများ	ကျန်းမာရေးဌာနသို့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပြီး ကြိုတင်စာရင်းပေးသွင်းပါ (ဖုန်း၊အင်တာနက် စသည်ဖြင့်)
မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် နေရာများ	Call Center :

ယူဆောင်လာရန် ပစ္စည်းများ	・ကူပွန် (ဤအသိပေးချက်နှင့်အတူ ပေးပို့ထားသည်။) ・မှတ်ပုံတင်စာရွက်စာတမ်းများ (ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြား စသည်)

* သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်ကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင်တိုင်းတာပြီး အကယ်၍ သင့်တွင် သိသိသာသာ အဖျားရှိပါက သို့မဟုတ် မကျန်းမာပါက ချိန်းဆိုထားသည့် မြို့၊မြို့နယ်၊ကျေးရွာရုံး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ဆက်သွယ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးမထိုးရန်ပြောပါ။
*သင့်လက်မောင်းကို အလွယ်တကူ လှန်ပေးနိုင်မည့် အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်လာပါ။
*ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု အပြည့်အဝရရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို နှစ်ကြိမ်ထိုးရန်လိုအပ်သည်။ ပထမအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် ထိုးနှံရမည်ကို စစ်ဆေးပါ။
* ပူးတွဲပါကူပွန်သည် နှစ်ကြိမ်စာ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်လက်မှတ်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပြီးကြောင်းလက်မှတ်များကို တစ်စောင်တည်း အတူတကွ ပူးတွဲထားပါသည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းများကို ဖြုတ်မပစ်ဘဲ အကြိမ်တိုင်း အကုန် ယူဆောင်လာရပါမည်။

ကျေးဇူးပြု၍ *ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ* ပြင်ဆင်ထားသော အရာကိုသာ လမ်းညွှန်အဖြစ်သုံးပါ။
ဤအရာသည် သင်၏ ရပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးမှ လက်ခံရရှိမည့် အကြောင်းကြားချက်နှင့် တထေရာတည်း တူညီမည် မဟုတ်ပါ။

◎ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကာကွယ်ဆေးစတင်ထိုးနှံခြင်း

၂၀၂၁ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်အတွင်း အသက် ၆၅ နှစ် ပြည့်မည့်သူများ (၁၉၅၇ ခုနှစ် ဧပြီလ ၁ ရက်မတိုင်မီမွေးဖွားသူများ)အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်စီစဉ်ထားပြီး ထိုအသက်အပိုင်းအခြားများအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည့်အချိန်ကာလကို ထပ်မံခွဲခြားနိုင်သည်။

◎ ရောဂါအခံရှိတဲ့ လူနာဆိုတာ ဘာလဲ

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးပြီးနောက် ရောဂါအခံရှိသူများ၏အလှည့်စတင်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များနှင့်ကိုက်ညီသောသူများကို ရောဂါအခံရှိသူများဟု သတ်မှတ်သည်။ (၂၀၂၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၈ ရက်နေ့အရ)

၁။ ပြင်ပလူနာ သို့မဟုတ် အတွင်းလူနာဌာနတွင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူနေရသော အောက်ပါရောဂါများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများရှိသူများ

- ၁။ နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ
- ၂။ နာတာရှည်နှလုံးရောဂါ (သွေးတိုးရောဂါ အပါအဝင်)
- ၃။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ
- ၄။ နာတာရှည်အသည်းရောဂါ(အသည်းခြောက်ရောဂါ စသည်)
- ၅။ အင်ဆူလင် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖြင့်ကုသနေရသော ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဆီးချိုရောဂါ
- ၆။ သွေးရောဂါ(သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ မပါဝင်)
- ၇။ ကိုယ်ခံအားစနစ်၏လည်ပတ်မှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသောရောဂါများ (ဆေးကုသမှုခံယူဆဲ ကင်ဆာအကျိတ်များအပါအဝင်)
- ၈။ Steroids အပါအဝင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေသောကုသမှုခံယူခြင်း
- ၉။ ကိုယ်ခံအားမူမမှန်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော အာရုံကြောနှင့် အာရုံကြောကြွက်သားဆိုင်ရာရောဂါများ
- ၁၀။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အာရုံကြောကြွက်သားဆိုင်ရာရောဂါများကြောင့် (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများအပါအဝင်) ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းဆောင်ရည်များ ကျဆင်းနေသည့်အခြေအနေ
- ၁၁။ ခရုမိုဆုန်းမူမမှန်ခြင်းရောဂါ
- ၁၂။ ပြင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်များ (ပြင်းထန်သောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုများနှင့် ပြင်းထန်သောဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုများ)
- ၁၃။ အိပ်စက်ချိန် အသက်ရှူရပ်သောရောဂါလက္ခဏာ
- ၁၄။ ပြင်းထန်သောစိတ်ရောဂါ (စိတ်ရောဂါကုသမှုခံရန်ဆေးရုံတင်ရခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူလက်မှတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆေးကုသမှု (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးကုသမှု)များတွင် “ပြင်းထန်ပြီးအဆက်မပြတ်တောက်လျှောက်ကုသ”ရသည့်အမျိုးအစားတွင် အကျုံးဝင်သူ) နှင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူ (အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူလက်မှတ်ရရှိထားသူ)။

၂။ BMI ၃၀ နှင့်အထက် စံသတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသောအဝလွန်သူများ

BMI = ခန္ဓာကိုယ်လေးချိန်(kg) ÷ အရပ်အမြင့် (m) ÷ အရပ်အမြင့် (m)
*BMI ၃၀ ခန့်မှန်းခြေ = အရပ်အမြင့် ၁၇၀ cm နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၈၇ kg၊ အရပ်အမြင့် ၁၆၀ cm နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ၇၇ kg

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနများရှိ အလုပ်သမားများကိုကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းကိုလည်း တစ်ချိန်တည်းတွင် စတင်မည်ဖြစ်သည်။

◎ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားမှတ်ပုံတင်ထားသည့်နေရာတွင်မဟုတ်ဘဲ အခြားနေရာများတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (နေထိုင်ရာအရပ်)

- အကယ်၍ သင်တက်ရောက်နေရသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ဌာနတစ်ခုတွင်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည်ဆိုပါက→ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ဌာနနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည်ရောဂါတစ်ခုခုအတွက် ကုသခံနေရသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမည်ဆိုပါက→ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
- အကယ်၍ သင်၏လက်ရှိနေထိုင်ရာနေရာသည် သင်၏လိပ်စာနှင့်မတူပါက →သင်အမှန်တကယ်နေထိုင်သောဧရိယာ၌ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေးလမ်းညွှန်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် သင်အမှန်တကယ် နေထိုင်သောမြို့နယ်၏ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်ကောင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

◎ ကာကွယ်ဆေးကိုထိုးနှံရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီချက်ကို လိုအပ်သည်

အကယ်၍ သင်သည်လက်ရှိတွင် ရောဂါကုသမှုခံယူနေလျှင် သို့မဟုတ် သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်နေပါက ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးရန်မဆုံးဖြတ်မီ သင့်မိသားစုဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှုနှင့်လုံခြုံစိတ်ချရမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး၏ အထူးစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။	ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး Search	
ဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုကြည့်ရှုမရပါက သင်နေထိုင်ရာ မြို့၊မြို့နယ်၊ကျေးရွာရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။		

စုံစမ်းမေးမြန်းရန်