

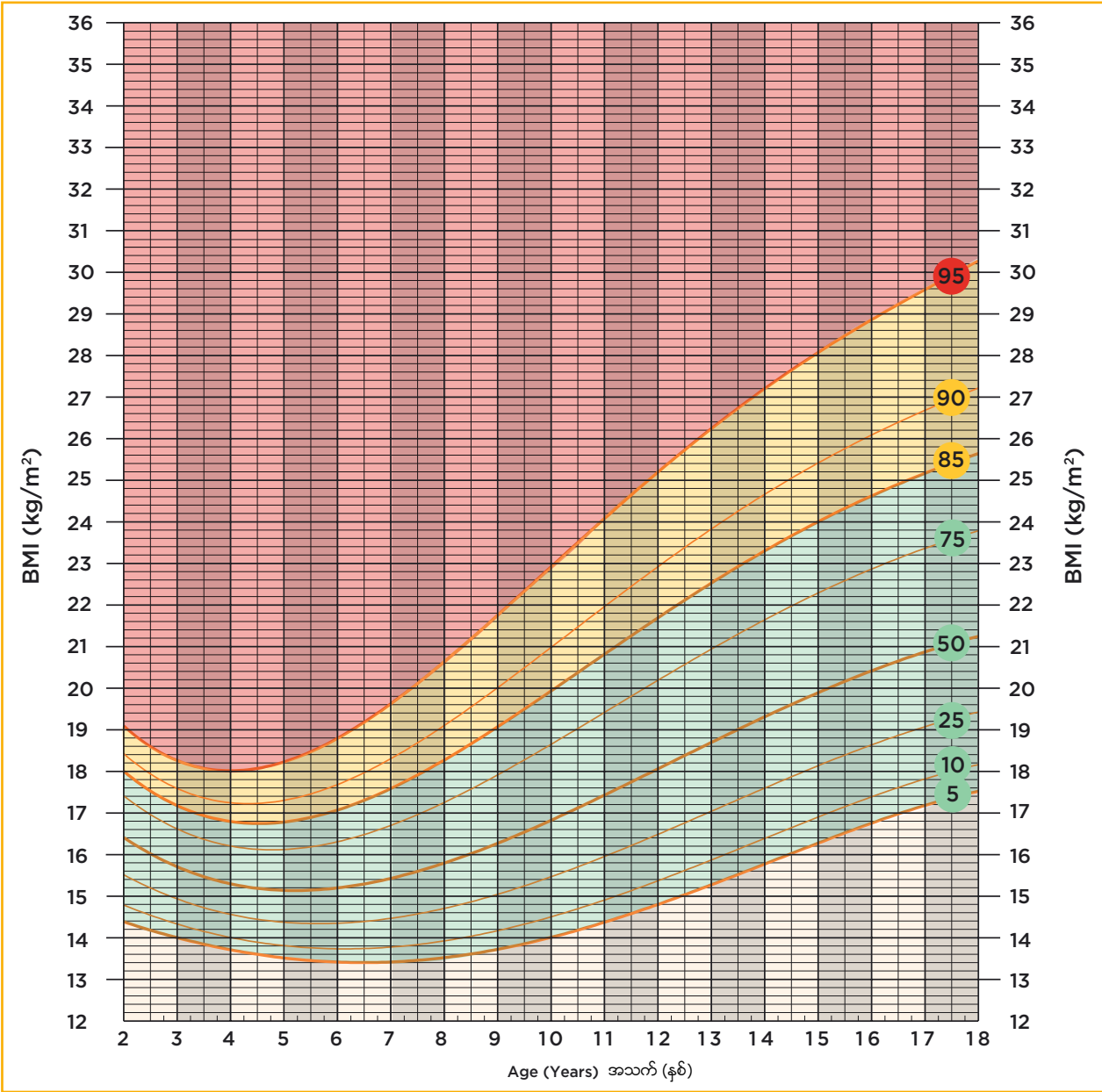
Name: _____
 အမည် _____

DOB: _____
 မွေးနေ့ _____

Record number: _____
 မှတ်တမ်း နံပါတ် _____

ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားနေထိုင်ရေး

ကိုယ်ခန္ဓာ ထုထည် အချိုး ညွှန်း (BMI)- အသက် အရွယ် ရာခိုင်နှုန်း အချိုးညွှန်း အချိုးသမီး - ၂ မှ ၁၈ နှစ်



ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန်အောက် < ၅ ရာခိုင်နှုန်း

ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန် ၅ ရာခိုင် နှုန်းမှ ၁၀ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်း

ကျမ်းမာသည့် အလေးချိန် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ <၁၅ ရာခိုင်နှုန်း

ကျမ်းမာသည့် အလေး အထက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း အထက်



ကျန်းမာစွာ နေထိုင် စားသောက်သည့် အလေ့ အကျင့် များ နှင့် ပတ်သက်၍ အချက် အလက်များ ရရှိ လို ပါက QR ကုဒ် ကိုကူးယူ လေ့လာခြင်း သို့မဟုတ်၊ healthyliving.nsw.gov.au ဝက်ဆိုက် ကိုသွား ရောက် ကြည့်ရှု နိုင်သည်။



ပင်ရင်း - Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2000). ရောဂါ ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရေး ဗဟို ဌာန။ ကိုယ်ခန္ဓာ ထုထည် အချိုး ညွှန်း (BMI) သည် အသက် အရပ် အမောင်း နှင့် ဗိုလ် စသည် တို့ကို ထည့်သွင်းတွက်ချက်သည်။ CDC တိုင်းတာချက်များ သည် အသက် ၂ မှ ၁၈ နှစ် အရွယ် အတွက်ဖြစ်သည်။