



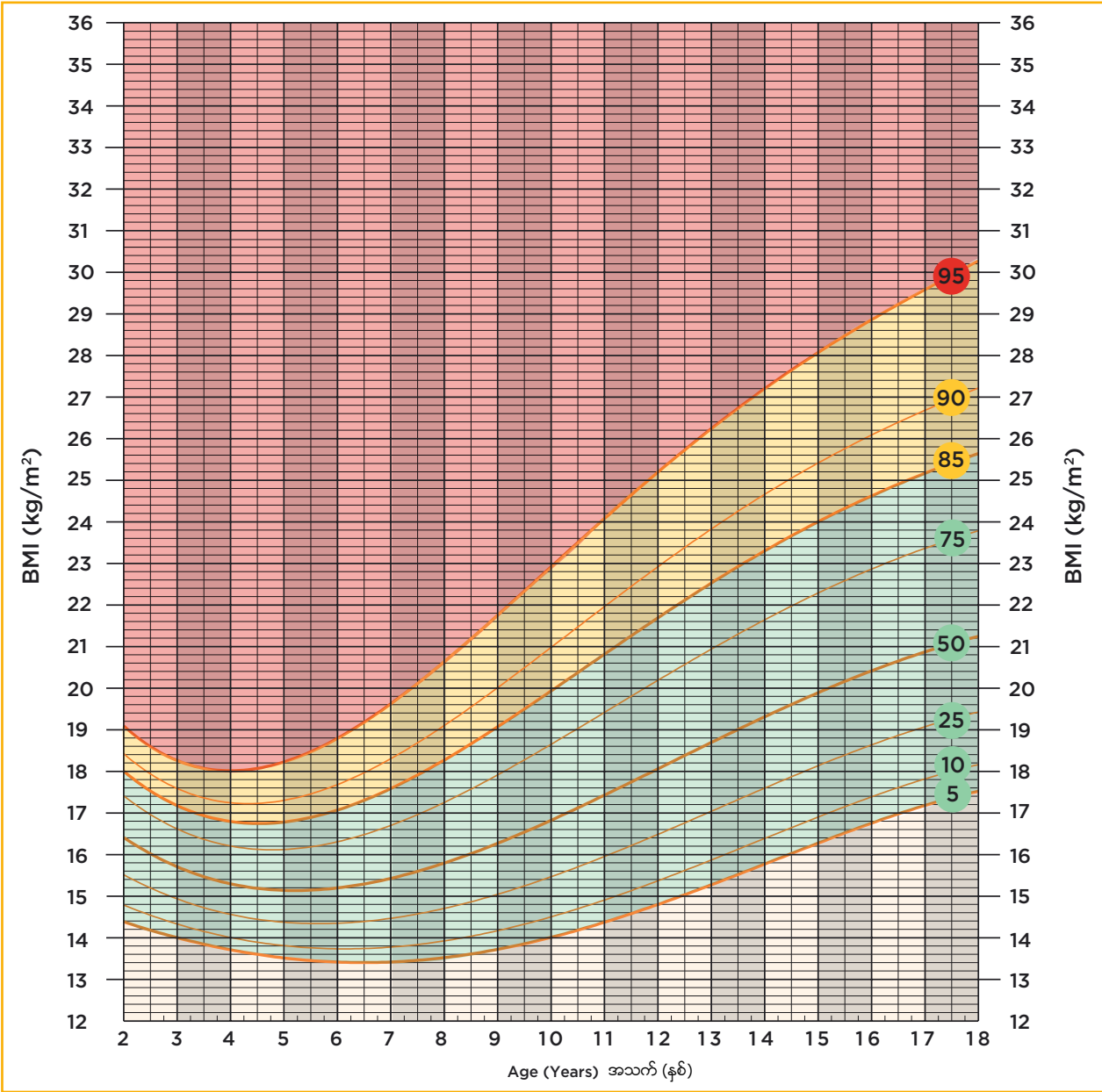
Name: \_\_\_\_\_  
 အမည် \_\_\_\_\_

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](http://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။