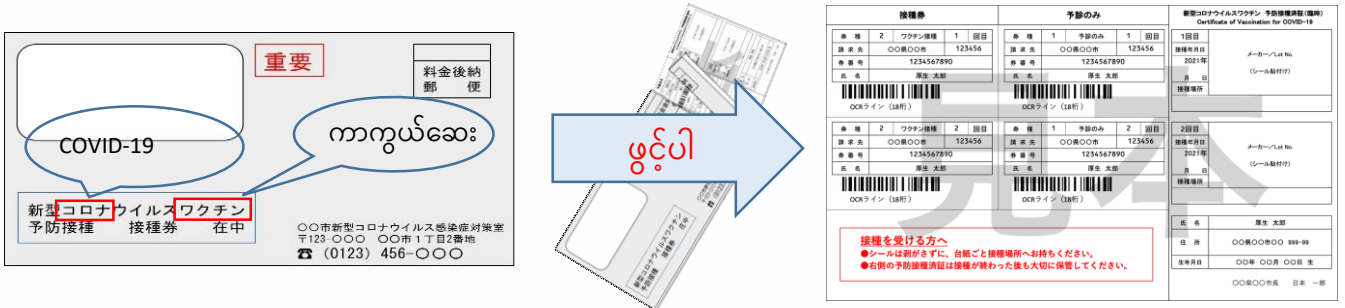


COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးချင်သော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာကို သင်လက်ခံရရှိတော့မည်!

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။

**စုံစမ်း
မေးမြန်းခြင်း**

COVID-19 ကာကွယ်ဆေးဘောက်ချာ လက်ခံရရှိပြီးနောက် သင်မေးလိုသော မည့်သည်မေးခွန်းကိုမဆို 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 (အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည်)
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 ဝန်ကြီးဌာနမှ စီစဉ်ပေးသည်။

• COVID-19 အတွက် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ရုံးကိုဆက်သွယ်ပါ

ဖုန်း- ၀၁၂၀-၅၆၅-၆၅၃ (အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည်)
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 FRESO အကူအညီပေးကောင်တာ

ဖုန်း- ၀၁၂၀-၇၆-၂၀၂၉ (အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်သည်)
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၊
အရဒ်နှင့် 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၏ ရုပ်ကွက်ရုံး (သို့) မြို့နယ်ရုံးမှ လက်ခံရရှိမည့် အကြောင်းကြားချက်နှင့် တထေရာတည်း တူညီမည် မဟုတ်ပါ။

မြို့နယ် အမည်

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး ထိုးခြင်း အသိပေးချက်



ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်

၁ မည်သည့်အချိန်တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်မည်ကို စစ်ဆေးပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေးကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများအား တစ်ဆက်တည်း ထိုးပေးပါမည်။

သင့်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်အလှည့်ကို စစ်ဆေးပြီး ကျေးဇူးပြု၍ အလှည့်ကျလာသည်အထိစောင့်ပါ။

* ကျေးဇူးပြု၍ အစိုးရထံမှ ကြေညာချက်ကို စောင့်ပါ။ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် သင့်မြို့နယ်ရှိ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်ကောင်တာတွင်လည်း စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

* သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ရောဂါအခံရှိသူများ ကျေးဇူးပြု၍ နောက်ဘက်စာမျက်နှာတွင် ဖတ်ရှုပါ။

* အချိန်အနည်းငယ် စောင့်ဆိုင်းရနိုင်သော်လည်း ကာကွယ်ဆေးထိုးရမည့်သူအားလုံး အချိန်မီ ကာကွယ်ဆေးထိုးနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ သေချာစွာ ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ဆိုင်းပေးကြပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

၂ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသည့်နေရာကိုရှာပါ

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



ပိုမိုသိရှိလိုပါက ညာဘက်ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။

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

* 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။



ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး လမ်းညွှန် နှစ်ဖက်မြင်ဘားကုတ်ဒ်

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)



* သင်ခန္ဓာကိုယ်၏အပူချိန်ကို ကာကွယ်ဆေးမထိုးခင်တိုင်းတာပြီး အကယ်၍ သင်တွင် သိသိသာသာ အဖျားရှိပါက သို့မဟုတ် မကျန်းမာပါက ချိန်းဆိုထားသည့် မြို့၊မြို့နယ်၊ကျေးရွာရုံး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ဆက်သွယ်ပြီး ကာကွယ်ဆေးမထိုးရန်ပြောပါ။

* သင့်လက်မောင်းကို အလွယ်တကူ လှန်ပေးနိုင်မည့် အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်လာပါ။

* ကာကွယ်ဆေး၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု အပြည့်အဝရရှိစေရန် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်အတွင်း ကာကွယ်ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို နှစ်ကြိမ်ထိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ပထမအကြိမ် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီးလျှင် 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၏ ရုပ်ကွက်ရုံး (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။ အောက်ပါအချက်များ နှင့်ကိုက်ညီသောသူများကို ရောဂါအခံရှိသူများဟု သတ်မှတ်သည်။ (၂၀၂၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၈ ရက်နေ့အရ)

- ၁။ ပြင်ပလူနာ သို့မဟုတ် အတွင်းလူနာဌာနတွင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူနေရသော အောက်ပါရောဂါများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများရှိသူများ
 - ၁။ နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ
 - ၈။ Steroids အပါအဝင် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေသောကုသမှုခံယူခြင်း
 - ၉။ ကိုယ်ခံအားမမှန်ခြင်းနှင့်ဆက်စပ်သော အာရုံကြောနှင့် အာရုံကြောကြွက်သားဆိုင်ရာရောဂါများ
 - ၂။ နာတာရှည်နှလုံးရောဂါ (သွေးအားရောဂါ အပါအဝင်)
 - ၁၀။ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အာရုံကြောကြွက်သားဆိုင်ရာရောဂါများကြောင့် (အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများအပါအဝင်) ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းဆောင်ရည်များ ကျဆင်းနေသည့်အခြေအနေ
 - ၃။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ
 - ၁၁။ ခရုမိုဆန်းမူမမှန်ခြင်းရောဂါ
 - ၄။ နာတာရှည်အသည်းရောဂါ(အသည်းခြောက်ရောဂါ စသည်)
 - ၁၂။ ပြင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းချက်များ (ပြင်းထန်သောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုများနှင့် ပြင်းထန်သောဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုများ)
 - ၅။ အင်ဆူလင် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဖြင့်ကုသနေရသော ဆီးချိုရောဂါ
 - ၁၃။ အိပ်စက်ချိန် အသက်ရှူရပ်သောရောဂါလက္ခဏာ
 - ၆။ သွေးရောဂါ(သံဓါတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ မပါဝင်)
 - ၁၄။ ပြင်းထန်သောစိတ်ရောဂါ (စိတ်ရောဂါကုသမှုခံရရန်ဆေးရုံတင်ရခြင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူလက်မှတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ထထောင်ရေးဆေးကုသမှု (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးကုသမှု)များတွင် "ပြင်းထန်ပြီးအဆက်မပြတ်တောက်လျှောက်ကုသ" ရသည့်အမျိုးအစားတွင် အကျုံးဝင်သူ) နှင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူ (အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူလက်မှတ်ရရှိထားသူ)။
 - ၇။ ကိုယ်ခံအားစနစ်၏လည်ပတ်မှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသောရောဂါများ (ဆေးကုသမှုခံယူဆဲ ကင်ဆာအကျိတ်များအပါအဝင်)
- 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 →သင်အမှန်တကယ်နေထိုင်သောနေရာရှိ ဘက်စုံ ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ဆေးလမ်းညွှန်ဝက်ဘက်ဆိုက်တွင် စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် သင်အမှန်တကယ် နေထိုင်သောမြို့နယ်၏ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်ကောင်တာသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

© ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏သဘောတူညီချက်ကို လိုအပ်သည်

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

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး၏ ထိရောက်မှုနှင့်လုံခြုံစိတ်ချရမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိရန် ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး၏ အထူးစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။	<input style="width: 90%;" type="text" value="ဂျပန်ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကာကွယ်ဆေး"/> <input style="width: 10%; text-align: center;" type="button" value="Search"/>	
ဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုကြည့်ရှုမရပါက သင်နေထိုင်ရာ မြို့မြို့နယ်ကျေးရွာရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။		