

※ **흡연관련 문항**

※ **ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

아래 문항을 읽고 자신의 **현재 상태에 해당되는** 내용을 작성하여 주십시오.
 အောက်ပါတို့ကို ဖတ်ပြီး သင့်လက်ရှိအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

4. 지금까지 평생 총 5갑(100개비) 이상의 담배를 피운 적이 있습니까?
 4. သင့်ဘဝတလျှောက်လုံး စီးကရက် ၅ဘူး (၁၀၀လိပ်) ထက် ပိုသောက်ဖူးပါသလား?
- ① 아니오 (☞ 5번 문항으로 가세요) ① မသောက်ဖူးပါ။ (☞ မေးခွန်း ၅သို့ သွားပါ)
 ① 예, 지금은 끊었음 (☞ 4-1번 문항으로 가세요) ② 예, 지금은 끊었음 (☞ 4-1번 문항으로 가세요)
 ② 예, 현재도 흡연 중 (☞ 4-2번 문항으로 가세요) ② **သောက်ဖူးပါသည်။ သို့သော် ယခု ဖြတ်လိုက်ပြီ။** (☞မေးခွန်း 4-1 သို့ သွားပါ)
 ③ **သောက်ဖူးပါသည်။ ဆက်သောက်နေဆဲလည်း ဖြစ်သည်။** (☞ မေးခွန်း 4-2 သို့ သွားပါ)

4-1. 과거에 흡연을 하였으나 현재는 끊으셨다면

4-1. သင် အတိတ်ကာလတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့ပြီး ထို့နောက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့လျှင်:

금연 전까지 담배를 몇 년이나 피우셨습니까? ဆေးလိပ်မဖြတ်ခင် ဘယ်နှစ်နှစ် သင်ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့လဲ?	총 _____ 년 စုစုပေါင်း _____ နှစ်များ
금연하시기 전 평균 하루 흡연량은 몇 개비였습니까? ဆေးလိပ်မဖြတ်ခင် တစ်ရက်ကိုစီးကရက် ဘယ်နှစ်လိပ်သောက်ခဲ့လဲ?	_____ 개비 စီးကရက်

4-2. 현재도 흡연을 하신다면

4-2. သင်ဆေးလိပ် သောက်နေဆဲဖြစ်လျှင်

몇 년째 담배를 피우시고 계십니까? ဆေးလိပ်သောက်သည့် နှစ်ပေါင်းမည်မျှရှိပြီနည်း?	총 _____ 년 စုစုပေါင်း _____ နှစ်များ
평균 하루 흡연량은 몇 개비였습니까? ပျမ်းမျှ တစ်ရက်လျှင် စီးကရက် ဘယ်နှစ်လိပ်သောက်လဲ?	_____ 개비 စီးကရက်

5. 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

5. လျှပ်စစ် ဆေးလိပ် သုံးစွဲဖူးခြင်း ရှိပါသလား။

- ① 예 (☞ 5-1번 문항으로 가세요) ② 아니오 (☞ 6번 문항으로 가세요)
 ① ရှိ (☞ နံပါတ် 5-1 ကို ကြည့်ရန်) ② မရှိ (☞ နံပါတ် 6 ကို ကြည့်ရန်)

5-1. 최근 한 달 동안 전자담배를 사용한 경험이 있습니까?

5-1. ယခု ငါးလအတွင်း လျှပ်စစ် ဆေးလိပ် သုံးစွဲဖူးခြင်း ရှိပါသလား။

- ① 아니오 ② 월 1-2일 ③ 월 3-9일 ④ 월 10-29일 ⑤ 매일
 ① မရှိ ② တစ်လတွင် ၁-၂ရက် ③ တစ်လတွင် ၃-၉ ရက် ④ တစ်လတွင် ၁၀-၂၉ရက် ⑤ နေ့စဉ်

※ **음주 관련 문항**

※ **အရက်**

아래 문항을 읽고 자신의 **현재 상태에 해당**하는 내용을 작성하여 주십시오.
 အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ပြီး သင့်လက်ရှိအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

6. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까? (1개만 응답)
6. အရက် သောက်သုံးသော အရေအတွက် ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ။ (တစ်ခုသာ ရွေးရန်)
- ① 일주일에 ()번 ② 한 달에 ()번
- ① တစ်ပါတ် ()ကြိမ် ② တစ်လ ()ကြိမ်
- ③ 1년에 ()번 ④ 술을 마시지 않는다. (☞ 7번 문항으로 가세요)
- ③ တစ်နှစ် ()ကြိမ် ④ အရက်မသောက်ပါ။ (☞ နံပါတ်7 ကို ကြည့်ရန်)

6-1. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까?

6-1. အရက်သောက်သော နေ့တွင် သောက်သော ပမာဏ ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ။

술 종류 အရက်အမျိုးအစား	잔 ခွက်	병 ပုလင်း	캔 ပူး	cc
소주 ဆိုးဂျူ				
맥주 ဘီယာ				
양주 နိုင်ငံခြား အရက်				
막걸리 ကိုရီးယားဆန်အရက်				
와인 ဝိုင်				

6-2. 가장 많이 마셨던 하루 음주량은 어느 정도입니까?

6-2. အရက်အများဆုံး သောက်သော နေ့များတွင် သောက်သုံးသော ပမာဏ ဘယ်လောက် ရှိပါသလဲ။

술 종류 အရက်အမျိုးအစား	잔 ခွက်	병 ပုလင်း	캔 ပူး	cc
소주 ဆိုးဂျူ				
맥주 ဘီယာ				
양주 နိုင်ငံခြား အရက်				
막걸리 ကိုရီးယားဆန်အရက်				
와인 ဝိုင်				

※ 신체활동(운동) 관련 문항

※ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု (လေ့ကျင့်ခန်း)

아래 문항을 읽고 자신의 현재 상태에 해당하는 내용을 작성하여 주십시오.

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ပြီး သင့်လက်ရှိအခြေအနေကို ဖော်ပြပါ။

7-1. ပုံမှန် ၁ပတ်တွင် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

7-1. ပုံမှန် ၁ပတ်တွင် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

အသက် () နှစ်

တစ်ပတ် () ရက်

(ဥပမာ : အပြေး၊ အေရိုဘစ် ၊ စက်ဘီး အမြန် စီးခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ၊ လှေကားမှ ပစ္စည်း သယ်ဆောင်ခြင်း)

(ဥပမာ : အပြေး၊ အေရိုဘစ် ၊ စက်ဘီး အမြန် စီးခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ၊ လှေကားမှ ပစ္စည်း သယ်ဆောင်ခြင်း)

7-2. ပုံမှန် ၁ရက်တွင် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

7-2. ပုံမှန် ၁ရက်တွင် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

အသက် () နှစ်

တစ်ရက် () နာရီ () မိနစ်

8-1. ပုံမှန် ၁ပတ်တွင် အနည်းငယ် မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

8-1. ပုံမှန် ၁ပတ်တွင် အနည်းငယ် မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

အသက် () နှစ်

တစ်ပတ် () ရက်

(ဥပမာ : အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တန်းနစ် ကစားခြင်း၊ စက်ဘီး ပုံမှန် စီးခြင်း၊ ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းရွှေ့ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခြင်း၊ အစရှိသဖြင့်)

(ဥပမာ : အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တန်းနစ် ကစားခြင်း၊ စက်ဘီး ပုံမှန် စီးခြင်း၊ ပေါ့ပါးသော ပစ္စည်းရွှေ့ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ခြင်း၊ အစရှိသဖြင့်)

※ 7-1, 7-2 ဖြေဆိုရာတွင် ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများမှလွဲ၍

※ 7-1, 7-2 အဖြေတွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားမှုများမှလွဲ၍

8-2. ပုံမှန် ၁ရက်တွင် အနည်းငယ် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

8-2. ပုံမှန် ၁ရက်တွင် အနည်းငယ် အသက် ၅၅ကျပ်၍ မောပန်းစေသော လှုပ်ရှားမှုကို ဘယ်နှရက် လုပ်ပါသလဲ။

အသက် () နှစ်

တစ်ရက် () နာရီ () မိနစ်

9. တစ်ပတ်အတွင်း ခိုက်ထိုးခြင်း၊ အိပ်ထမတင်လုပ်ခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ဝိတ်ကစားခြင်း၊ ဘားခိုခြင်းအစရှိသော ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သောနေ့ ဘယ်နှရက် ရှိပါသလဲ။

9. တစ်ပတ်အတွင်း ခိုက်ထိုးခြင်း၊ အိပ်ထမတင်လုပ်ခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ဝိတ်ကစားခြင်း၊ ဘားခိုခြင်းအစရှိသော ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သောနေ့ ဘယ်နှရက် ရှိပါသလဲ။

အသက် () နှစ်

တစ်ပတ် () ရက်

※ 표적장기별 증상 관련 문항

※ **ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း မေးခွန်းများ**

10. **최근 6개월 동안 있었던 증상에 대해서 응답하여 주십시오.**
 10. **လွန်ခဲ့သော ၆လအတွင်း လက္ခဏာများနှင့်ဆက်စပ်၍ အဖြေပေးပါ။**

신체 부위 ကိုယ်ခန္ဓာအစိ တ်အပိုင်း	증상문항 လက္ခဏာ	증상 ပြင်းထန်မှု		
		심하다 အမြင့်	약간 있다 အလယ်	없다 မရှိ
일반 အထွေထွေ	식욕이 없고 체중이 줄었다 ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း			
	피로감을 많이 느낀다 မကြာခင် မောပန်းနွမ်းနယ်မှု ခံစားရခြင်း			
	몸의 어느 부위에서 덩어리가 만져진다 ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း အကျိတ်အခဲများစမ်းမိခြင်း			
피부 အရေပြား	피부가 가렵거나 염증이 생긴다 ယားယံခြင်းနှင့် ရောင်ယမ်းခြင်း			
	피부에 반점이 생긴다 အရေပြားတွင် အင်ပြင်ထခြင်း			
	체모나 손톱, 발톱에 변화가 있다 ဆံပင်၊ လက်သည်း သို့မဟုတ် ခြေသည်းများ တွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း			
	피부가 거칠어지거나 갈라진다 အရေပြားကြမ်းလာပြီး အက်ကွဲခြင်း			
눈 မျက်လုံး	눈이 시거나 눈물이 잘난다 မျက်လုံးများ ယားယံပြီး မျက်ရည် မကြာခင်ကျခြင်း			
	시력이 전보다 나빠졌다 အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလာခြင်း			
	눈이 충혈되거나 아프다 မျက်လုံးများနီခြင်း သို့မဟုတ် နာလာခြင်း			
귀 နား	말소리가 또렷하게 들리지 않는다 ကောင်းကောင်းမကြားရခြင်း			
	귀에서 소리가 난다 / နားထဲတွင် အသံမြည်ခြင်း			
코 နှာခေါင်း	코피가 자주 난다 မကြာခင် နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်း			
	콧물이 나고 코가 답답하다 နှာရည်ယိုခြင်း သို့မဟုတ် နှာပိတ်ခြင်း			
	냄새를 잘 못 맡는다 / အနံ့ခံခက်ခဲခြင်း			
입 ပါးစပ်	잇몸에서 피가 나거나 잇몸이 현다 သွေးယိုခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်း			
	맛을 잘 못 느낀다 / အရသာခံရခက်ခဲခြင်း			

신체 부위 ကိုယ်ခန္ဓာအစိ တ်အပိုင်း	증상 မှတ်တမ်း လက္ခဏာ	증 상 ပြင်းထန်မှု		
		심하다 အမြင့်	약간 있 다 အလယ်	없다 မရှိ
소화기 အစာခြေစနစ်	배가 찢르듯이 아픈 적이 있었다 အစာအိမ်ထိုးအောင့်မှုခံစားရခြင်း			
	금속을 빨은 것 같은 입맛이 난다 ပါးစပ်ထဲတွင် ဖန်ကပ်ကပ်အရသာခံစားရခြင်း			
	변비가 있다 / ဝမ်းချုပ်ခြင်း			
심혈관 / 호흡기 နှလုံးသွေးကြော/ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်း	작업 중 가슴이 두근거린다 လမ်းလျှောက်နေစဉ် ရင်ထဲတလုပ်လုပ်ဖြစ်ခြင်း			
	일을 할 때 기침이 나고, 숨이 차다 အလုပ်လုပ်စဉ်ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း			
	가슴이 답답하다 ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း			
	아침에 일어났을 때 가래가 나오거나 기침을 한다 အိပ်ရာနိုးချိန်တွင် ချောင်းဆိုးခြင်းသို့မဟုတ် ချွေဝခြင်း			
	쉬고 난 다음날 작업장에 나가면 기침을 한다 အားလပ်ရက်ပြီးနောက်လုပ်ငန်းခွင်ပြန်လည် ဝင်ရောက်ချိန်တွင်ချောင်းဆိုးခြင်း			
척추 / 사지 ကျောရိုး/ခြေလ က်များ	팔, 다리, 어깨가 쑤시거나 아프다 လက်မောင်း၊ ခြေထောက်များ နှင့် ပခုံးများ ကိုက်ခြင်း			
	손, 발이 떨리거나 힘이 없다 ခြေနှင့်လက်များတုန်ခါခြင်းသို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း			
	손이나 발의 감각이 둔해졌다 လက်နှင့်ခြေများ ထုံကျင်ခြင်း			
	추우면 손가락이 하얗게 된다 အေးချိန်တွင် လက်ချောင်းများ ဖြူဖျော့လာခြင်း			
	허리가 아프다 / ကျောနာခြင်း			
정신 / 신경 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ အာရုံကြောစနစ်	머리가 아프다 / ခေါင်းကိုက်ခြင်း			
	어지럽다 / မူးဝခြင်း			
	기억력이 나빠지거나 건망증이 심해졌다 မှတ်ဉာဏ်ယိုယွင်းလာခြင်းနှင့် မေ့တတ်ခြင်း			
	불안하고 초조하다 ပူပန်သောကများခြင်းနှင့် အနားမရခြင်း			
	정신이 멍해지거나 술 취한 느낌이 든다 ဦးခေါင်းထုံကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရက်မူးသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း			
	정신을 집중하기 어렵다 အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း			

신체 부위 ကိုယ်ခန္ဓာအစိ တ်အပိုင်း	증상문항 လက္ခဏာ	증 상 ပြင်းထန်မှု		
		심하다 အမြင့်	약간 있 다 အလယ်	없다 မရှိ
비뇨 / 생식 ဆီးသွားခြင်း/ ချိုးပွားအင်္ဂါ	소변이 잘 안 나온다 ဆီးသွားရန် ခက်ခဲခြင်း			
	몸이 붓는다 ကိုယ်ခန္ဓာ ရောင်ရမ်းခြင်း			
	생리가 불규칙해졌다 ရာသီသွေးမမှန်ခြင်း			
	자연유산을 한 적이 있다 ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျဖူးခြင်း			

그 외 다른 증상이 있는 경우, 아래의 칸에 기술해 주십시오.
 အခြားလက္ခဏာတစ်ခုခု ခံစားရဖူးခြင်းရှိလျှင်လည်း အောက်ပါကွက်လပ်တွင် ကျေးဇူးပြု၍ ၎င်းတို့ကိုဖော်ပြပါ။

- * 작업 중에 건강상의 문제(몸의 이상)를 느낀 적이 있습니까? 예 아니오
- * အလုပ်ချိန်တွင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများ(ကိုယ်လက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ) ဟုတ်ကဲ့ မဟုတ်ပါ
- ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား?
 * 작업 중 취급하는 물질로 인해 건강 문제가 생겼다고 생각합니까? 예 아니오
- * အလုပ်တွင် သင်ထိတွေ့ကိုယ်တွယ်ရသော ပစ္စည်းများကြောင့် သင့်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဟုတ်ကဲ့ မဟုတ်ပါ
- ဖြစ်သည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါသလား?

의 사 소 견 ဆရာဝန်၏ မှတ်ချက်များ	
---	--