

நீங்கள் இந்த விஷயங்களில் கவனம் எடுத்துக்
கொள்ளவில்லை என்றால் BP reading தவறாக இருக்கும்

BP RIGHT செய்யுங்கள்

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

ஒரு

ம்

**BP
Right**
செய்யுங்கள்



பட்டையை வெற்று
கைமீது போடவும்

துணிமீது பட்டை போடுவது
5-50 mm Hg கூட்டுகிறது



இதய மட்டத்தில்
கைகளை
ஆதரவாக வைத்துக்
கொள்ளவும்

ஆதரவு அளிக்கப்படாத
கைகள் 10 mm Hg கூட்டுகிறது



கால்களை குறுக்கிடாமல்
வைத்துக் கொள்ளவும்

குறுக்கிடப்பட்ட கால்கள்
2-8 mm Hg கூட்டுகிறது



சரியான
அளவுடைய பட்டையை
உபயோகிக்கவும்

மிகச் சிறிய பட்டை
2-10 mm Hg கூட்டுகிறது



உரையாடிக்
கொண்டிருக்கக் கூடாது

பேசுதல் அல்லது தீவிரமாக
கேட்டல்
10 mm Hg கூட்டுகிறது



முதலில் சிறுநீர்ப்பையை
காலியாக்கவும்

சிறுநீர்ப்பை நிறைந்திருந்தால்
10 mm Hg கூட்டுகிறது



முதுகு/பாதங்களுக்கு
ஆதரவளிக்கவும்

ஆதரவளிக்கப்படாத முதுகு
மற்றும் பாதங்கள்
6.5 mm Hg கூட்டுகிறது



Reference: //www.heart.org/en/news/2020/05/2020/05/22/how-to-accurately-measure-blood-pressure-at-home | Netherlands J Med 2004; 62:297-303 | BMJ 2001; 322: 981-5

Disclaimer: The content herein is meant only for educational aid, awareness and is not intended or implied to be substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. For questions about any symptoms or related disorders, please consult your physician. Devices shown are meant for representational purposes and not medical advice intended to cure/treat health conditions. Use of these devices to be made only on physician prescription.