

ഈ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ  
BP reading കൃത്യമാകില്ല.

# BP RIGHT ചെയ്യൂ

A public awareness campaign by



**J.B. CHEMICALS &  
PHARMACEUTICALS LTD.**

**Choose the Language  
and Download**



**നഗ്നമായ കൈയിൽ  
കഫ് ഇടുക**  
വസ്ത്രത്തിന് മുകളിലുള്ള  
കഫ് 5-50 mm Hg  
കൂട്ടുന്നു

**ശരിയായ കഫ് വലുപ്പം  
ഉപയോഗിക്കുക**  
കഫ് വളരെ  
ചെറുതാകുന്നത്  
2-10 mm Hg കൂട്ടുന്നു

**സംസാരിക്കാൻ  
പാടില്ല**  
സംസാരിക്കുന്നതോ  
ശ്രദ്ധയോടെ  
കേൾക്കുന്നതോ  
10 mm Hg കൂട്ടുന്നു

**ഹൃദയത്തിന്റെ ലെവലിൽ  
കൈകൾ സ്പോർട്ടിൽ  
വയ്ക്കുക**  
സ്പോർട്ട് ഇല്ലാത്ത കൈകൾ  
10 mm Hg കൂട്ടുന്നു

**ആദ്യം മുത്രസഞ്ചി  
ശുന്ധമാക്കുക**  
നിറഞ്ഞ മുത്രസഞ്ചി  
10 mm Hg കൂട്ടുന്നു

**കാലുകൾ പിണച്ച്  
വയ്ക്കാതിരിക്കുക**  
പിണച്ചു വച്ച കാലുകൾ  
2-8 mm Hg കൂട്ടുന്നു

**പുറം /പാദങ്ങൾ  
സ്പോർട്ട് നൽകി ഇരിക്കുക**  
പുറകിലും കാലുകളിലും  
സ്പോർട്ട് ഇല്ലാത്തത്  
6.5 mm Hg കൂട്ടുന്നു



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.