

మీరు కనక ఈ విషయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే
BP reading లచ్చితంగా ఉండదు

BP RIGHT కర్చో

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

BP
Right
కర్చో



సరైన కథ
వరిమాణాన్ని వాడండి

మరి చిన్న క్షు ఉంటే, BP
2-10 mm Hg పెరుగుతుంది

ఖాళీ చేతిపైన
కథ పెట్టండి

బట్టంపైన కథ ఉంటే BP
5-50 mm Hg పెరుగుతుంది

మాట్లాడకండి

మాట్లాడేటప్పుడు లేదా మరుకుగా
విసడం వల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది

చేతిని మీ గుండికు సమాన
స్థాయిలో మద్దతు ఇవ్వండి

మద్దతు లేని చేయివల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది

ముందుగా మూత్రశయాన్ని
ఖాళీ చేయ్యండి

మూత్రశయం నిండుగా ఉంటే
BP 10 mm Hg పెరుగుతుంది

కాళ్లను పెసవేసుకుని
కూర్చోవద్దు

పెసవేసుకుని కూర్చుంటే, BP
2-8 mm Hg పెరుగుతుంది

కూర్చున్నప్పుడు నడుముకు
మరియు పాదాలకు మద్దతు
ఇవ్వండి

లేకుంటే BP 6.5 mm Hg
పెరుగుతుంది

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.