

మీరు కనక ఈ విషయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే
BP reading ఖచ్చితంగా ఉండదు

BP RIGHT కరో

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download



సరైన కఫ్
పరిమాణాన్ని వాడండి

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



ఖాళీ చేతిపైన
కఫ్ పెట్టండి

బట్టలపైన కఫ్ ఉంటే BP
5-50 mm Hg పెరుగుతుంది



మాట్లాడకండి

మాట్లాడటం లేదా చురుకుగా
వినడం వల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది



చేతిని మీ గుండెకు సమాన
స్థాయిలో మద్దతు ఇవ్వండి

మద్దతు లేని చేయివల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది



ముందుగా మూత్రశయాన్ని
ఖాళీ చేయండి

మూత్రాశయం నిండుగా ఉంటే
BP 10 mm Hg పెరుగుతుంది



కాళ్లను పెనవేసుకుని
కూర్చోవద్దు

పెనవేసుకుని కూర్చుంటే, BP
2-8 mm Hg పెరుగుతుంది



కూర్చున్నప్పుడు నడుముకు
మరియు పొదాలకు 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.