

BP reading (বিপি ৰীডিং) সঠিক নহয়,
যদিহে আপুনি এইবোৰ বিষয়ৰ প্ৰতি যত্নশীল নহয়

BP RIGHT কৰক

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

**BP
Right**
কৰক

সিদ্ধান্ত আৰু সঠিকভাৱে পৰীক্ষা কৰক



সঠিক আকাৰৰ কাফ
ব্যৱহাৰ কৰক

অত্যন্ত সৰু কাফে
2-10 mm Hg বঢ়ায়



খালী বাহুত কাফ
ৰাখক

পোছাকৰ ওপৰত কাফ-থ'লে
5-50 mm Hg বাঢ়ে



কথা-বাতাত
লিপ্ত নহ'ব

কথা কওঁতে বা মনোযোগেৰে
কথা শুনিলে 10 mm Hg বাঢ়ে



প্ৰথমতে মূত্ৰাশয়
খালী কৰক

সম্পূৰ্ণ মূত্ৰাশয়ে
10 mm Hg বঢ়ায়



পিঠি / ভৰি পতাক
মাটি / বেৰত ৰাখক।

সহায়হীন পিঠি আৰু ভৰিয়ে
6.5 mm Hg বঢ়ায়



হৃৎপিণ্ডৰ পৰ্যায়ত
বাহুত ৰাখক

সহায়হীন বাহুত
10 mm Hg বঢ়ায়



ভৰিৰ ওপৰত
ভৰি নথ'ব

ইখন ভৰিৰ ওপৰত সিখন ভৰি
থ'লে 2-8 mm Hg বাঢ়ে



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.