

જો તમે આ બાબતોનું ધ્યાન નહીં રાખો
તો BP reading ખોટું આવશે.

BP RIGHT કરો

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

**BP
Right**
કરો

નિયમિત અને અચૂક તપાસ કરો



અચૂક કક્ક આકારનો
ઉપયોગ કરો

બહુ નાના કક્ક 2-10 mm Hg
નો વધારો કરે છે



ખુલા હાથમાં
કક્ક પહેરો

કપડાં પર કક્ક પહેરવાથી
5-50 mm Hg વધશે



વાતો
નહીં કરો

વાતો કરવાથી અથવા સક્રિય રીતે
સાંભળવાથી 10 mm Hg
નો વધારો થાય છે



મૂત્રાશય સૌપ્રથમ
ખાલી કરો

મૂત્રાશય ખાલી નહીં હોય
તો 10 mm Hg
નો વધારો થાય છે



પીઠ/પગને
આધાર આપો

જો પીઠ અને પગને આધાર
નહીં મળે તો 6.5 mm Hg
નો વધારો થાય છે



પગ પર પગ
નહીં ચઢાવો

પગ પર પગ ચઢાવવા
પર 2-8 mm Hg
નો વધારો થાય છે



હાથોને હૃદય સ્તરે
આધાર આપો

જો હાથોને આધાર નહીં મળે
તો 10 mm Hg વધશે



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.