

जर तुम्ही या गोष्टींची काळजी घेतली
नाहीत तर BP reading चुकेल.

BP RIGHT करा

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

**BP
Right**
करा
नियमित आणि अचूक तपासा



योग्य मापाचे कफ
(दंडावरील पट्टी) वापरा

अति लहान कफ वापरल्यामुळे
2-10 mm Hg वाढ होते



उघड्या दंडावर/हातावर कफ
(दंडावरील पट्टी) लावा

कपड्यांवरून कफ लावल्याने
5-50 mm Hg वाढ होते
(or) वाढतील



हात हृदयाच्या पातळीवर
ठेवून त्याला आधार द्या

हाताला आधार न दिल्यामुळे
10 mm Hg वाढ होते
(or) वाढतील



मांडी घालून बसू नका/
पायांवर पाय ठेवून बसू नका

मांडी घातल्याने / पायांवर पाय
ठेवून बसल्याने 2-8 mm Hg
वाढ होते (or) वाढतील



कोणाशीही संभाषण
करू नका

बोलण्यामुळे किंवा लक्षपूर्वक
ऐकल्यामुळे 10 mm Hg
वाढ होते (or) वाढतील



रिडिंग घेण्याआधी
मूत्रविसर्जन/लघवी करून या

लघवी रोखून धरल्यामुळे
10 mm Hg वाढ होते
(or) वाढतील



पाठीला/
पावलांना आधार द्या

पाठ आणि पावलांना आधार न
देता बसल्यामुळे 6.5 mm Hg
वाढ होते (or) वाढतील



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.