

ನೀವು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ
BP reading ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ

BP RIGHT ಮಾಡಿ

A public awareness campaign by



J.B. CHEMICALS &
PHARMACEUTICALS LTD.

Choose the Language
and Download

BP
Right
ಮಾಡಿ

ಕಫ್ರೋ ಬರಿತೋಳಿನಲ್ಲಿ
ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ
ಕಫ್ರೋ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಲ್ಲಿ
5-50 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಸರಿಯಾದ ಕಫ್ರೋ
ಸೈಜ್ ಬಳಸಿ
ಕಫ್ರೋ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
2-10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಬೇರೋಬರ್ಬೇಂಡಿಗೆ
ಮಾತನಾಡಬೇದಿ
ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಸ್ಕ್ರೇಯರಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ
10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ಕೋಳವನ್ನು
ಮೊದಲು ಬಾಲಿ ಮಾಡಿ
ಮೂತ್ರ ಕೋಳ ತುಂಬಿದ್ದಲ್ಲಿ
10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್
ಅಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇದಿ
ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ 2-8 mm Hg
ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

ಬೆನ್ಸು / ಪಾದಕ್ಕೆ
ಅಧಾರವಿರಲಿ
ಬೆನ್ಸು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ
ಅಧಾರವಿಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ 6.5 mm Hg
ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ

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.