

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

BP RIGHT কৰক



GOOD PEOPLE
for GOOD HEALTH

BP
Right
কৰক

সিমেট হাৰ্ড সঠিকভাৱে পৰীক্ষা কৰক



সঠিক আকাৰৰ কাফ
ব্যৱহাৰ কৰক

অতন্ত সৰু কাফে
2-10 mm Hg বঢ়ায়



খালী বাহত কাফ
ৰাখক

পোছাকৰ ওপৰত কাফ-থ'লে
5-50 mm Hg বাঢ়ে



কথা-বাৰ্তাত
লিপ্ত নহ'ব

কথা কওঁতে বা মনোযোগেৰে
কথা শুনিলে 10 mm Hg বাঢ়ে



হুংপিণ্ডৰ পৰ্যায়ত
বাহত ৰাখক

সহায়হীন বাহত
10 mm Hg বঢ়ায়



প্ৰথমতে মূত্ৰাশয়
খালী কৰক

সম্পূৰ্ণ মূত্ৰাশয়ে
10 mm Hg বঢ়ায়



ভৰিৰ ওপৰত
ভৰি নথ'ব

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



পিঠি / ভৰি পতাক
মাটি / বেৰত ৰাখক।

সহায়হীন পিঠি আৰু ভৰিয়ে
6.5 mm Hg বঢ়ায়



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.