

BP reading (বিপি রীডিং) নির্ভুল হবে না,
যদি না আপনি এইসব বিষয়ের প্রতি যত্নশীল হন।

BP RIGHT করো



GOOD PEOPLE
for GOOD HEALTH

Choose the Language
and Download

BP
Right
করো

সিমেট এবং সিস্টেমসহযোগী শীর্ষা কল



সঠিক সাইজের কাফ
ব্যবহার করুন

অত্যন্ত ছোট কাফ যুক্ত
করে 2-10 mm Hg



পোশাকহীন বাহুতে
কাফ রাখুন

পোশাকের ওপর কাফ যুক্ত
করে 5-50 mm Hg



হৃৎপিণ্ডের স্তরে
বাহুকে সহায়তা দিন

সহায়তাহীন বাহু যুক্ত
করে 10 mm Hg



পায়ের ওপর পা
আড়াআড়ি রাখবেন না

আড়াআড়ি পা রাখা যুক্ত
করে 2-8 mm Hg



কথাবার্তায় লিপ্ত
হবেন না

কথা বলা বা শুনতে সক্রিয়
থাকা যুক্ত করে 10 mm Hg



প্রথমে মূত্রখালি
খালি করবেন

পূর্ণ মূত্রখালি যুক্ত
করে 10 mm Hg



পিঠে / পায়েরপাতায়
সহায়তা দেবেন

সহায়তাহীন পিঠ ও পায়েরপাতা
যুক্ত করে 6.5 mm Hg



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.