

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

# BP RIGHT કરો



GOOD PEOPLE  
for GOOD HEALTH

Choose the Language  
and Download



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



હાથોને હૃદય સ્તરે  
આધાર આપો

જો હાથોને આધાર નહીં મળે  
તો 10 mm Hg વધશે



પગ પર પગ  
નહીં ચઢાવો

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



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

