

BP reading गलत आयेगी
अगर इन चीजों का खयाल नहीं रखोगे

BP RIGHT करो



Choose the Language
and Download

BP Right करो
Check regularly & accurately

बाजू को हार्ट के
लेवल पर सपोर्ट दें
बिना सपोर्ट बाजू
10mm Hg
बढ़ा देते हैं

पैरों को क्रॉस
न रखें
क्रॉस रखे पैर
2-8 mm Hg
बढ़ा देते हैं

कफ को खुले हुए
बाजू पर लगाएँ
कपड़े के ऊपर कफ,
5 -50 mm Hg
बढ़ा देता है

सही कफ साइज का
इस्तेमाल करें
बहुत छोटा कफ
2-10mm Hg
बढ़ा देता है

बातचीत न करें
बात करना या सुनना
10mm Hg
बढ़ा देते हैं

मूत्राशय को
खाली कर आए
भरा हुआ मूत्राशय
10mm Hg
बढ़ा देता है

पीठ / पैर को
सपोर्ट दें
असमर्थित पीठ और पैर
6.5 mm Hg
बढ़ा देता है

