

ನೀವು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ
BP reading ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ

BP RIGHT ಮಾಡಿ



GOOD PEOPLE
for GOOD HEALTH

Choose the Language
and Download

**BP
Right**
ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ

ಸರಿಯಾದ ಕಫ್
ಸೈಜ್ ಬಳಸಿ

ಕಫ್ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
2-10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಕಫ್ ಬರಿತೋಳಿನಲ್ಲಿ
ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ

ಕಫ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಲ್ಲಿ
5-50 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಕೈಯನ್ನು ಹೃದಯದ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಕೈಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ
10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್
ಆಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ 2-8 mm Hg
ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಬೇರೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ
ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ

ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ
10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಮೂತ್ರ ಕೋಶವನ್ನು
ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ

ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ತುಂಬಿದ್ದಲ್ಲಿ
10 mm Hg ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ



ಬೆನ್ನು / ಪಾದಕ್ಕೆ
ಆಧಾರವಿರಲಿ

ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ
ಆಧಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 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.