

जर तुम्ही या गोष्टींची काळजी घेतली  
नाहीत तर BP reading चुकेल.

# BP RIGHT करा



GOOD PEOPLE  
for GOOD HEALTH

Choose the Language  
and Download

**BP  
Right  
करा**  
नियमित आणि अचूक तपासा



योग्य मापाचे कफ  
(दंडावरील पट्टी) वापरा

अति लहान कफ वापरल्यामुळे  
2-10 mm Hg वाढ होते



उघड्या दंडावर/हातावर कफ  
(दंडावरील पट्टी) लावा

कपड्यांवरून कफ लावल्याने  
5-50 mm Hg वाढ होते  
(or) वाढतील



हात हृदयाच्या पातळीवर  
ठेवून त्याला आधार द्या

हाताला आधार न दिल्यामुळे  
10 mm Hg वाढ होते  
(or) वाढतील



मांडी घालून बसू नका/  
पायांवर पाय ठेवून बसू नका

मांडी घातल्याने / पायांवर पाय  
ठेवून बसल्याने 2-8 mm Hg  
वाढ होते (or) वाढतील



कोणाशीही संभाषण  
करू नका

बोलण्यामुळे किंवा लक्षपूर्वक  
ऐकल्यामुळे 10 mm Hg  
वाढ होते (or) वाढतील



रिडिंग घेण्याआधी  
मूत्रविसर्जन/लघवी करून या

लघवी रोखून धरल्यामुळे  
10 mm Hg वाढ होते  
(or) वाढतील



पाठीला/  
पावलांना आधार द्या

पाठ आणि पावलांना आधार न  
देता बसल्यामुळे 6.5 mm Hg  
वाढ होते (or) वाढतील

