

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକର ଯତ୍ନ ନ ନିଅନ୍ତି
ତେବେ BP reading ଭୁଲ୍ ହେବ ।

BP RIGHT କରନ୍ତୁ



GOOD PEOPLE
for GOOD HEALTH

Choose the Language
and Download



ପିଲାଟିଏ ବଢ଼ି ଯିବେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ



ସଠିକ କମ୍ ସାଇଜ୍
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ବହୁତ ଛୋଟ କମ୍
2-10 mm Hg ବୁଦ୍ଧି କରେ



କମ୍ ଖାଲି ବାହୁରେ
ଲଗାନ୍ତୁ

ପୋଷାକ ଉପରେ କମ୍
5-50 mm Hg ବୁଦ୍ଧି କରେ



କଥାବାର୍ତ୍ତା
କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

କଥାବାର୍ତ୍ତା କିମ୍ବା ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ
10 mm Hg ବୁଦ୍ଧି କରେ



ହୃଦୟ ସ୍ତରରେ ବାହୁକୁ
ସଫୋର୍ ଦିଅନ୍ତୁ

ସଫୋର୍ ନଥଲେ
10 mm Hg ବୁଦ୍ଧି ହୁଏ



ପ୍ରଥମେ ମୁଦ୍ରାଶୟ
ଖାଲି କରନ୍ତୁ

ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଦ୍ରାଶୟ
10 mm Hg ବୁଦ୍ଧି କରେ



ଗୋଡ଼କୁ ଛଦି
ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଗୋଡ଼କୁ ଛଦି ରଖିଲେ
2-8 mm Hg ବୁଦ୍ଧି ହୁଏ



ପିଠି / ପାଦକୁ
ସଫୋର୍ ଦିଅନ୍ତୁ

ପିଠି ଏବଂ ପାଦରେ ସଫୋର୍ ନଥଲେ
6.5 mm Hg ବୁଦ୍ଧି ହୁଏ

