

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ  
BP reading ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# BP RIGHT ਕਰੋ



GOOD PEOPLE  
for GOOD HEALTH

Choose the Language  
and Download

BP  
Right  
ਕਰੋ

ਨਿਰਮਿਤ ਰੂਪ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰੀ ਨਾਲ ਵੇਚ ਕਰੋ



ਸਹੀ ਕਫ ਸਾਈਜ਼ ਵਰਤੋ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕਫ ਨਾਲ  
2-10 mm Hg ਵੱਧ  
ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ

ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ  
ਸੁਣਨ ਦੁਆਰਾ 10 mm Hg  
ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਨੰਗੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਕਫ ਪਾਓ

ਕਪੜੇ ਉਪਰ ਕਫ ਪਾਉਣ  
ਨਾਲ 5-50 mm Hg  
ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਦਿਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ  
ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਟੇਕ ਦਿਉ

ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਟੇਕ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ  
10 mm Hg ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਉਪਰ  
ਲੱਤ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ  
2-8 mm Hg ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ  
10 mm Hg ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



ਪਿੱਠ / ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਟੇਕ ਦਿਉ

ਬਿਨਾ ਟੇਕ ਦੇ ਪਿੱਠ ਅਤੇ  
ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ 6.5 mm Hg  
ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



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.