

நீங்கள் இந்த விஷயங்களில் கவனம் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் BP reading தவறாக இருக்கும்

# BP RIGHT செய்யுங்கள்



GOOD PEOPLE  
for GOOD HEALTH

Choose the Language  
and Download

ஒரு

ம்

**BP  
Right**  
செய்யுங்கள்

എറണാകുളം ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ



சரியான  
அளவுடைய பட்டையை  
உபயோகிக்கவும்

மிகச் சிறிய பட்டை  
2-10 mm Hg கூட்டுகிறது



பட்டையை வெற்று  
கைமீது போடவும்

துணிமீது பட்டை போடுவது  
5-50 mm Hg கூட்டுகிறது



இதய மட்டத்தில்  
கைகளை  
ஆதரவாக வைத்துக்  
கொள்ளவும்

ஆதரவு அளிக்கப்படாத  
கைகள் 10 mm Hg கூட்டுகிறது



கால்களை குறுக்கிடாமல்  
வைத்துக் கொள்ளவும்

குறுக்கிடப்பட்ட கால்கள்  
2-8 mm Hg கூட்டுகிறது



உரையாடிக்  
கொண்டிருக்கக் கூடாது

பேசுதல் அல்லது தீவிரமாக  
கேட்டல்  
10 mm Hg கூட்டுகிறது



முதலில் சிறுநீர்ப்பையை  
காலியாக்கவும்

சிறுநீர்ப்பை நிறைந்திருந்தால்  
10 mm Hg கூட்டுகிறது



முதுகு/பாதங்களுக்கு  
ஆதரவளிக்கவும்

ஆதரவளிக்கப்படாத முதுகு  
மற்றும் பாதங்கள்  
6.5 mm Hg கூட்டுகிறது