

మీరు కనక ఈ విషయాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే
BP reading ఖచ్చితంగా ఉండదు

BP RIGHT కరో



GOOD PEOPLE
for GOOD HEALTH

Choose the Language
and Download



నర్దైన కఫ్
వరిమాణాన్ని వాడండి

చురీ వున్న కఫ్ ఉంటే, BP
2-10 mm Hg పెరుగుతుంది



ఖాళీ చేతిపైన
కఫ్ పెట్టండి

బట్టలపైన కఫ్ ఉంటే BP
5-50 mm Hg పెరుగుతుంది



చేతినీ మీ గుండెకు నమాన
స్థాయిలో మద్దతు ఇవ్వండి

మద్దతు లేని చేయిపల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది



కొళ్లను పెనవేసుకుని
కూర్చోవద్దు

పెనవేసుకుని కూర్చుంటే, BP
2-8 mm Hg పెరుగుతుంది



మాట్లాడకండి

మాట్లాడేటప్పుడు లేదా చురుకుగా
వినడం వల్ల BP
10 mm Hg పెరుగుతుంది



ముందుగా మూత్రశయాన్ని
ఖాళీ చేయండి

మూత్రాశయం నిండుగా ఉంటే
BP 10 mm Hg పెరుగుతుంది



కూర్చున్నప్పుడు నడుముకు
మరియు పాదాలకు మద్దతు
ఇవ్వండి

లేకుంటే BP 6.5 mm Hg
పెరుగుతుంది



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.