

रक्तचाप मापने की चेकलिस्ट

18 वर्ष से अधिक के सभी वयस्कों का रक्तचाप मापें

रक्तचाप मापने के
समय बातचीत न करें

पीठ को सहारा दें

कफ हृदय के स्तर पर हो

उचित नाप का कफ सही
जगह सही तरीके से लगाएं

Small

Medium

Large

1. कफ ब्लैडर की लम्बाई
ऊपरी बांह के घेरे का
80%–100% हो
2. कफ ब्लैडर की चौड़ाई
ऊपरी बांह के घेरे के कम से
कम 40% हो
3. सुनिश्चित करें कि कफ
अनावरित बांह पर या पतले
कपड़े पर बांधा गया है। कफ
के नीचे कपड़ा इकट्ठा न हो

बांह को सहारा दें

मशीन में जो BP
दिखे वही लिखें।
राउंड ऑफ न करें

पैर क्रॉस न हो एवं पाँव
जमीन की सतह पर हो

सुनिश्चित करें कि व्यक्ति ने पिछले 30 मिनट में व्यायाम या चाय/काँफी/तंबाकू का सेवन नहीं किया है
रक्तचाप मापने से पहले व्यक्ति को 5 मिनट आराम करवाएँ