

ਬੀਪੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ

**ਬੀ.ਪੀ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ
ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ**

ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵ

**ਕਫ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ
ਬਰਾਬਰ ਬੰਨ**

**ਸਹੀ ਸਾਇਜ਼ ਵਾਲਾ ਕਫ ਵਰਤੋ
ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਾ ਬਠਾਓ**

ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵ

ਛੋਟਾ

ਦਰਮਿਆਨਾ

ਵੱਡਾ

1. ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਫ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ 80%-100% ਘੇਰਦਾ ਹੋਵੇ
2. ਕਫ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦਾ 40% ਘੇਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
3. ਕਫ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਨਾ ਹੋਣ

**ਸਹੀ ਰਿੰਡੀਗ ਰਿਕਾਰਡ
ਕਰੋ, ਅੰਦਾਜੇ ਨਾਲ
ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਕਰੋ**

**ਲੱਤਾ ਸਿੱਧੀਆ ਅਤੇ
ਪੈਰਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ**

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 30 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਚਾਹ/ਕੋਫੀ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ. ਬੀ.ਪੀ ਚੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ