

# ਬੀਪੀ ਮਾਪਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

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

ਬੀ.ਪੀ. ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ  
ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ

ਕੰਢ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ  
ਬਰਾਬਰ ਬੰਨ੍ਹੋ

ਸਹੀ ਸਾਇਜ਼ ਵਾਲਾ ਕੰਢ ਵਰਤੋ  
ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਠਾਓ

ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ

ਫੋਟਾ

ਦਰਮਿਆਨਾ

ਵੱਡਾ

1. ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਢ ਨੂੰ ਵਰਤੋ  
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ  
80%-100% ਘੇਰਦਾ ਹੋਵੇ

2. ਕੰਢ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ  
ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦਾ 40% ਘੇਰਾ ਹੋਣਾ  
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

3. ਕੰਢ ਹੇਠਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਨਾ ਹੋਣ

ਸਹੀ ਰੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ  
ਕਰੋ, ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ  
ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਕਰੋ

ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਤੇ  
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ

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