

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನದ ಪರಿಶೀಲನಾ ಪಟ್ಟಿ

≥30 ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ

ಮಾಪನ ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ
ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿದೆ

ಕಘ್ ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಕಘ್
ಮತ್ತು ಭಂಗಿ ಬಳಸಿರಿ

Small

Medium

Large

1. ಕಘ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ನ ಉದ್ದವು
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯ
80-100% ಇರಬೇಕು

2. ಕಘ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ನ ಅಗಲವು
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯ
ಕನಿಷ್ಠ 40% ಇರಬೇಕು

3. ಕಘ್ ಬರಿ ತೋಳಿನ ಮೇಲೆ
ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ
ಇರುವಂತೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಕಘ್ ನ ಕೆಳಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮಡಿಕೆಗಳು
ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ತೋಳಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿದೆ

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾಪನ ದಾಖಲಿಸಿ.
ಹತ್ತಿರದ ಪೂರ್ಣಾಂಕವನ್ನಲ್ಲ

ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿರಬಾರದು ಮತ್ತು
ಪಾದಗಳಿಗೆ ಆಸರೆ ಇರಬೇಕು

ವ್ಯಕ್ತಿಯು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಕಾಫಿ/ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ
ಮಾಡಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು
ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಿರತಕ್ಕದ್ದು