

# બી.પી. માપવા માટેનું ચેક લીસ્ટ

## પુખ્તવયના $\geq 30$ વર્ષના બધા વ્યક્તિનું લોહીનું દબાણ માપવું

બી.પી. માપતી વખતે  
વાતચીત કરવી નહિ

પીઠને ટેકો આપવો

કફ હૃદયસ્તરે રાખવો

કફની સાઇઝ અને  
પોઝિશન યોગ્ય રાખો

હાથ ને ટેકો આપવો

Small

Medium

Large

1. યોગ્ય માપના કફનો ઉપયોગ કરો જેથી કફની અંદરની કૂલાવાની કોથળી હાથના 80% -100% ને આવરી લે.
2. કફની અંદરની કૂલાવાની કોથળીની પહોળાઈ હાથના ઘેરાવના ઓછામાં ઓછા 40% હોવી જોઈએ.
3. કફ ખુલ્લી ભુજા હોય અથવા માત્ર પાતળા કપડા પર હોય એની ખાતરી કરો. કફ ની નીચે જાડા કપડાને એકઠું થવા ના દેવું.

જે રીડીંગ આવે તેને લખો,  
રાઉન્ડ ઓફ કરશો નહીં

પગ ઉપર પગ ન રાખવો અને પગ  
જમીન ઉપર રાખવા

વ્યક્તિએ છેલ્લા 30 મિનટમાં કસરત કરી નથી, ચા / કોફી લીધી નથી, અથવા તમાકુનું સેવન કર્યું નથી તે સુનિશ્ચિત કરો. માપન પહેલાં વ્યક્તિએ 5 મિનિટ આરામથી બેસવું જોઈએ