

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣਾ Measuring Your Blood Pressure at Home

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਬਿਨਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ

ਆਪਣਾ ਬੀ.ਪੀ. ਲੈਣ ਲਈ:

- ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 60 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ

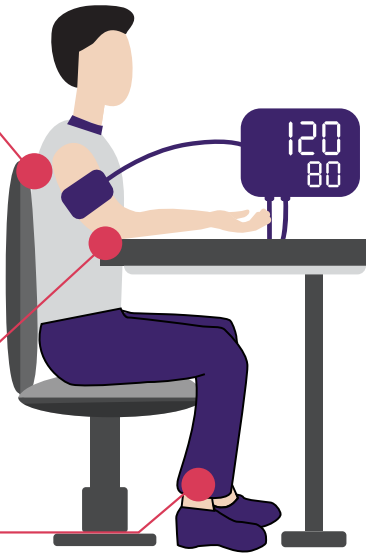
ਸਵੇਰੇ

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਬੀ.ਪੀ. ਦੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਿੱਥ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਲਓ

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ

ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮੀਂ ਦੁਹਰਾਓ (ਜੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)

- ✓ ਬੈਠਣ ਦਾ ਆਸਣ
- ✓ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ
- ✓ ਬਾਂਹ ਨੰਗੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ
- ✓ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕਫ਼ ਵਰਤੋ
- ✓ ਕਫ਼ ਦਾ ਗਭਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
- ✓ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲਗਾਓ
- ✓ ਮਾਪ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਨਾ ਕਰੋ
- ✓ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਨਾ ਕਰੋ
- ✓ ਫ਼ਰਸ ਉੱਪਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚਪਟੇ ਰੱਖੋ



ਜੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਉੱਚੀਆਂ/ਨੀਵੀਆਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ – ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਕਿਡਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਟੀਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ

- ਅਨੇਕਾਂ ਪੜ੍ਹਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੀ.ਪੀ. ਟੀਚੇ ਤੋਂ 10mmHg ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਹੈ (ਉੱਪਰਲਾ ਜਾਂ ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ)

ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਨਿਗ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣੇ; ਜਾਂ
- ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਬੀ.ਪੀ. 180/110 mmHg ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ

ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ

ਮੇਰਾ ਬੀ.ਪੀ. ਦਾ ਟੀਚਾ

----- / -----

* ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ