



# सटीक रक्तचाप मापन सुनिश्चिती गर्नका लागी सुझावहरू

1

मापनअघि 30  
मिनटदेखि धूम्रपान,  
खाना वा पेयपदार्थ  
लनिहुँदैन

2

पसिब फेरि मूत्राशय  
खाली गर्नुहोस्

3

इन्फ्लेटेबल कफले तपाईंको  
माथिल्लो पाखुराको कम्तीमा  
80% ढाकेको र यो नाङ्गो  
छालामा राखिएको हुनुपर्छ  
(तपाईंले लगाएको कपडा माथि होइन)

4

पाखुरा छातीको  
उचाइमा र कुहिनो  
तपाईंको मुटुको  
उचाइमा आरामसँग  
राखनुपर्छ

5

पछाडी अडेस लगाएर  
भुईंमा खुट्टाहरूलाई समतल  
राखी बस्नुहोस्

6

मापन गररिहेको  
समयमा कुरा  
नगरनुहोस्



यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सही रक्तचाप मापन सुनिश्चिती गर्नु यी आधारभूत कदमहरू पालना गर्नुभएन भने सेवा प्रदायकलाई सही रक्तचाप दिशानर्देशहरू पालना गर्नु लगाउन नहचिकचाउनुहोस् । यसले तपाईंको उपचार योजनामा ठूलो फरक पार्न सक्छ ।