

## घर पर अपना रक्तचाप कैसे मापें

- अपना रक्तचाप मापना शुरू करने से पहले 5-10 मिनट के लिए आराम करना याद रखें
- ध्यान भटकाने वाली कम से कम चीजें हों, शांत और आरामदायक वातावरण में अपना रक्तचाप मापें
- अपना रक्तचाप मापते समय बात करने से परहेज़ करें
- अपना रक्तचाप मापते समय चित्र में दी गई तकनीकों का उपयोग करें
- अपनी रीडिंग को आपके द्वारा मापी गई दिनांक और समय के साथ लॉगबुक में रिकॉर्ड करें या अपने डॉक्टर द्वारा उपलब्ध कराए गए ऐप में दर्ज करें
- रीडिंग के बीच 2 मिनट के अंतर से तीन बार या अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार अपना रक्तचाप मापें
- अपने रक्तचाप की रीडिंग आने पर उचित कार्रवाई के लिए अपने डॉक्टर से प्राप्त निर्देश पत्र देखें

SOMANZ के गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप संबंधी दिशानिर्देशों के लिए अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन से लिया गया।

