

НУЖНА ПОМОЩЬ

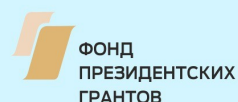
Вы решили измерить своё артериальное давление, узнать о профилактике артериальной гипертонии, научиться пользоваться тонометром.

8 (3452) 44 89 48

Звоните нам в рабочее время.

Мы организуем консультацию со специалистом и проведём инструктаж.

Победитель конкурса Фонда президентских грантов
Социальный всеобуч «Гипертония, СТОП!»



Не спеши! Проверь своё давление!
Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня



**ТРОО «Тюменская областная
профессиональная сестринская ассоциация»**



ИНСТРУКЦИЯ измерения артериального давления

*Во время измерения давления
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ
разговаривать и двигаться!*

1. Примите удобное положение (сидя), опираясь на спинку стула



2. Ноги не скрещивайте



3. Расслабьтесь, успокойтесь



5. Наденьте манжету выше локтевого сгиба
на 2 пальца, на уровне сердца



4. Освободите руку от одежды и
положите ее ладонью вверх

6. Нажмите кнопку
«СТАРТ»

7. Дождитесь результата измерений и
запишите в журнал



