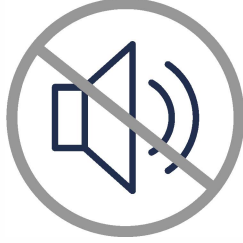


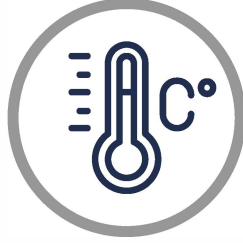
## الطريقة الصحيحة لقياس معدل ضغط الدم



تجنب التدخين  
والطعام و القهوة  
قبل القياس بمدة  
30 دقيقة



إختيار مكان  
هادئ



درجة حرارة  
معتدلة



الراحة 3-5 دقائق  
قبل القياس



تجنب الكلام أثناء  
القياس

