

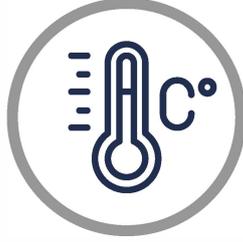
الطريقة الصحيحة لقياس معدل ضغط الدم



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

