ДАТА	МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ДАТА	МОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____

Каких показателей я стремлюсь достичь:

_____/_____

Чтобы распечатать онлайн, перейдите по ссылке
http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker
Чтобы заказать много копий, звоните: 360-236-3770.

Почему это так **важно** следить за своим кровяным давлением?

Маленькие изменения могут многое изменить:

- ***30-минутная ходьба*** каждый день может снизить Ваше кровяное давление на 10 единиц
- ***Сбросив 5-10 фунтов веса,*** можно снизить кровяное давление на 5 и больше единиц.
- ***Бросив курить,*** можно снизить свое кровяное давление на 5-10 единиц.

Перед тем, как измерять кровяное давление:

- ***Не пейте кофе*** и не используйте табак как минимум за 30 минут до измерения.
- ***Отдохните*** перед тем, как мерять. Полный мочевик может повлиять на результат измерения.
- ***Обопритесь спиной*** о спинку кресла, а ноги поставьте прямо на пол.

Медицинский провайдер:

_____

_____

Телефон провайдера:

_____

Washington State Department of Health

DOH 345-274 October 2015 Russian

Счетчик Кровяное давление

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Blood Pressure Tracker**
Size:	7.75 x 3.75″
Paper stock:	100# Text Mohawk Options, white, smooth
Ink color:	4-color process/black, bleeds
Special instructions:	Matte protective coating on both sides. Score. Deliver flat
DOH Pub #:	345-274