## Kiểm tra huyết áp của bạn

# Trước khi bắt đầu

- ❑ **Không uống cà phê**
  trong 30 phút qua.

- ❑ **Không hút thuốc**
  trong 30 phút qua.

- ❑ **Không ăn hay tập luyện**
  trong vòng 2 giờ.

- ❑ **Đi vệ sinh**
  Bàng quang đầy có thể làm ảnh hưởng đến kết quả đo.

Washington State Department of Health
DOH 340-265 October 2015
Vietnamese

Người khuyết tật có thể yêu cầu xem tài liệu này ở các định dạng khác.
Để nộp yêu cầu, vui lòng gọi đến 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

# PRINTING SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Title:** | **Checking Your Blood Pressure: Before You Begin** (poster) |
| **Size:** | 8.5 x 11 and 11 x 17 each |
| **Paper stock:** | 80# Cover Mohawk Options, white, smooth |
| **Ink color:** | 4-color process/0, no bleeds |
| **Special instructions:** | Laminate, matte finish, rounded and sealed 1/4" corners |
| **DOH Pub #:** | 340-265 |