檢查您的血壓

在您檢查之前

- ❑ 30 分鐘內
  不要喝咖啡。

- ❑ 30 分鐘內
  不要使用菸草產品。

- ❑ 2 個小時內
  不要進食或運動。

- ❑ **前往洗手間**
  膀胱充盈會影響讀數。

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

殘障人士可申請獲取本文件的其他格式。要提交申請，請致電 1-800-525-0127（聽障/語障人士專線 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