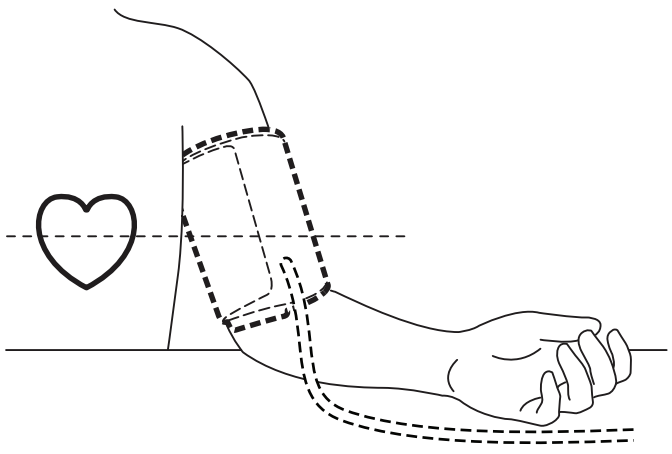
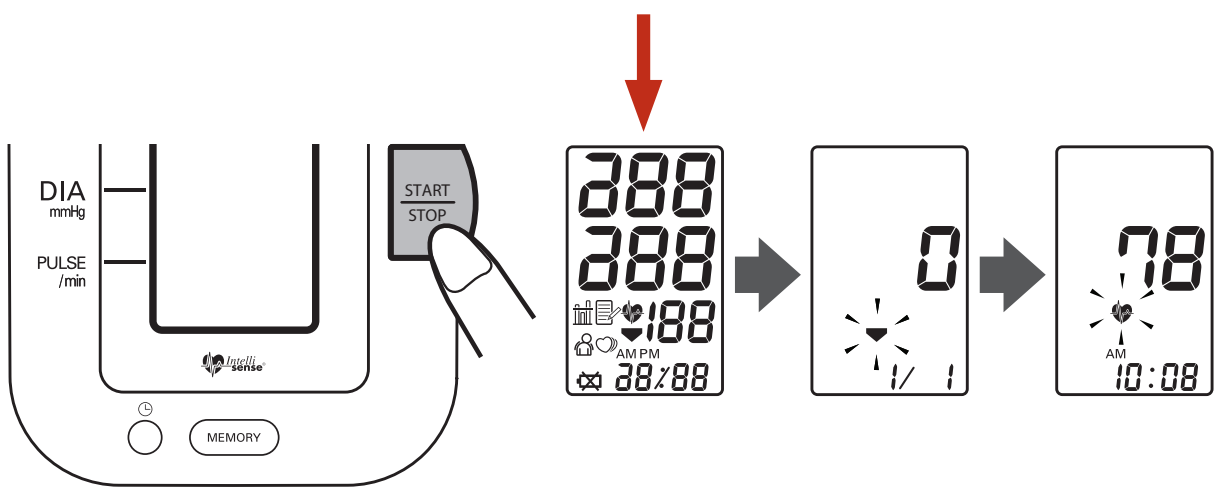
Kiểm tra huyết áp của bạn

Đo huyết áp của bạn



- Đặt tay trên bàn hoặc trên nơi tựa tay ngang với tim.
- Ngồi yên.
- Tránh nói chuyện khi đang đo.

- **Thực hiện 2 lần đo, mỗi lần cách 5 phút.**
- Nhấn nút START/STOP (BẮT ĐẦU/NGỪNG) trên máy đo. Các biểu tượng hiển thị sẽ xuất hiện trên màn hình.



- Vòng bích sẽ bơm phồng và bạn sẽ cảm thấy chặt trong vài giây.
- Vòng bích sẽ xẹp xuống và hiển thị kết quả đo. Ghi lại kết quả đo.
- Nhấn STOP (NGỪNG).
- Đợi năm phút. Thực hiện lại các bước này cho tổng số hai lần đo.

Washington State Department of Health
DOH 340-267 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: Taking Your Blood Pressure** (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 #:	340-267