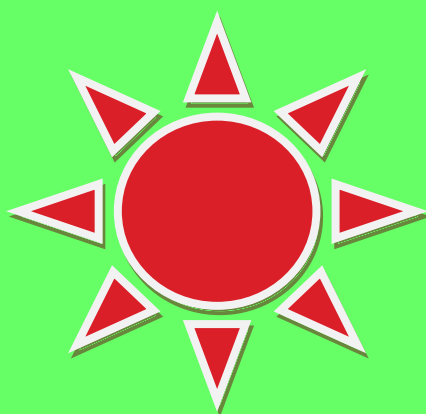




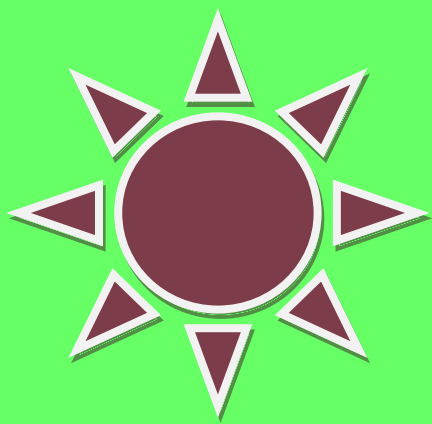
Pokud provádím jakoukoli aktivitu před měřením tlaku, musím být před měřením alespoň 10 minut v klidu, alespoň půl hodiny nekouřím a nepiju alkohol.



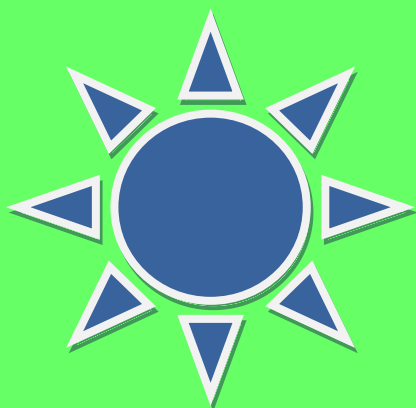
Vždy používám k měření stejnou paži. Nasadím si manžetu na holou paži tak, aby držela pevně, utáhnu pásek se suchým zipem.



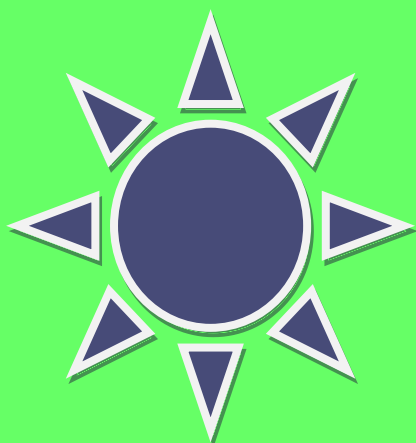
Zkontroluji pozici manžety. Vzduchová hadička je umístěna uprostřed paže a spodní okraj manžety je 1-2 cm nad loktem.



Posadím se u stolu na židli s opřenými zády a volně položenou rukou na stole. Obě nohy mám celou plochou chodidel na podlaze.



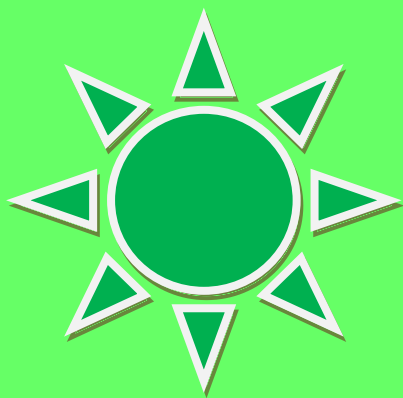
Stisknu tlačítko START/STOP, manžeta se začne nafukovat. Pokud budu chtít měření zrušit, stisknu opět START/STOP.



Po nafouknutí manžety se začne pomalu vyfukovat. Během měření sedím v klidu. **NEMLUVÍM!**



Po dokončení měření krevního tlaku si sejmu manžetu.
Naměřené hodnoty si zapíšu.



Před dalším měřením vyčkám
alespoň 2-3 minuty.

**MĚŘENÍ KREVNÍHO
TLAKU**
KROK ZA KROKEM

