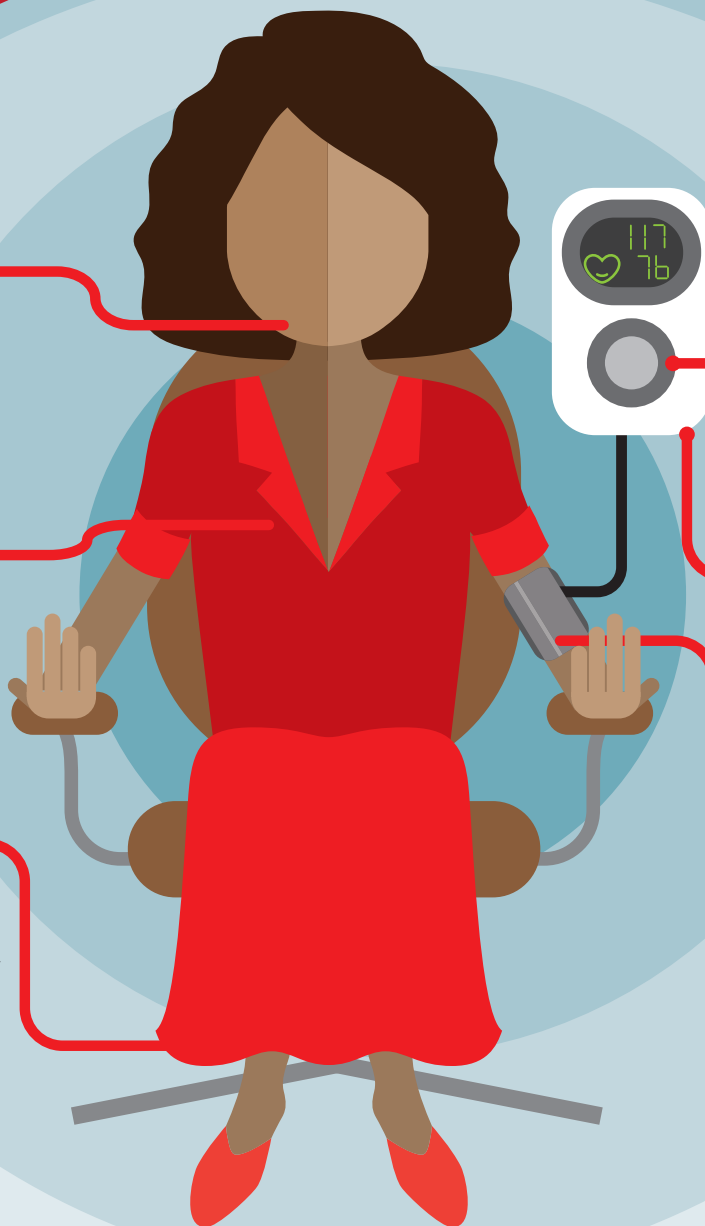




# Blood Pressure Measurement Instructions



NE FUMEZ PAS, FAITES DE L'EXERCICE, BUVEZ BOISSONS CAFÉINÉES OU ALCOOL DANS LES 30 MINUTES DE MESURE.

PRENDRE AU MOINS DEUX LECTURES 1 MIN. À L'ÉCART LE MATIN AVANT DE PRENDRE DES MÉDICAMENTS, ET LE SOIR AVANT D'ÊTRE. ENREGISTRER TOUS LES RÉSULTATS.

REPOSEZ-VOUS DANS UNE CHAISE POUR AU MOINS 5 MINUTES AVEC VOTRE REPOS DU BRAS GAUCHE CONFORTABLEMENT SUR UN APPUÏE-MANTEAU SURFACE AU NIVEAU DU CŒUR. ASSEYEZ-VOUS CALMEMENT ET NE PARLEZ PAS.

UTILISER CORRECTEMENT CALIBRÉ ET VÉRIFICATION DE L'INSTRUMENT VALIDÉ LA TAILLE ET L'AJUSTEMENT DE LA MANCHETTE.

ASSUREZ-VOUS QUE VOUS ÊTES DÉTENDU. S'ASSEOIR ENCORE DANS UNE CHAISE AVEC LES PIEDS PLAT AU SOL AVEC VOTRE DOS DROIT ET SOUTENU.

PLACER LE FOND DE LA MANCHETTE AU-DESSUS DE LA LE COUDE EST PLIÉ.

## L'American Heart Association recommande des niveaux de pression artérielle

CATÉGORIE PRESSION ARTÉRIELLE	SYSTOLIQUE mmHg (nombre supérieur)		DIASTOLIQUE mmHg (nombre inférieur)
ORDINAIRE	MOINS DE 120	et	MOINS DE 80
ÉLEVÉ	120-129	et	MOINS DE 80
HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HYPERTENSION) STADE 1	130-139	ou alors	80-89
HYPERTENSION ARTÉRIELLE ((HYPERTENSION) STADE 2	140 OU PLUS	ou alors	90 OU PLUS
CRISE HYPERTENSIVE (consultez votre médecin immédiatement)	SUPÉRIEUR À 180	et / ou	SUPÉRIEUR À 120



\* Attendez quelques minutes et prenez de nouveau la pression artérielle. S'il est toujours élevé, communiquez immédiatement avec votre médecin.

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR**  
**HEART.ORG/HBP**