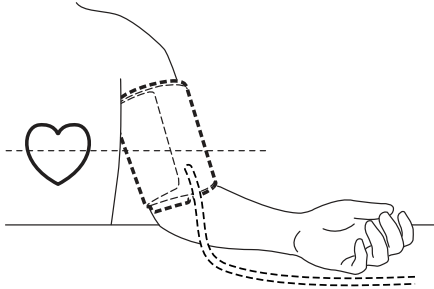


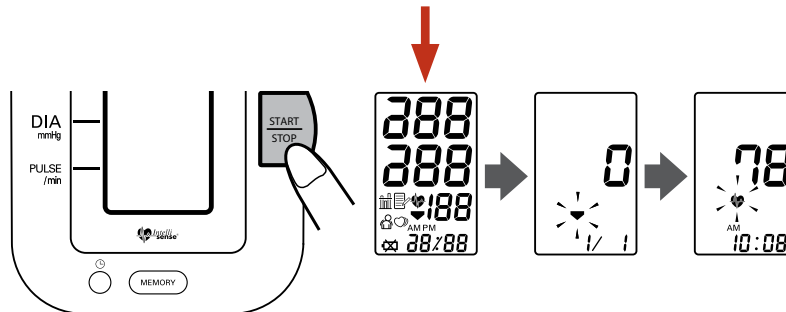
# Kiểm tra huyết áp của bạn

## 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.