

혈압 확인하기

시작하기 전에

- ☐ **커피 섭취 금지**
30분 전부터.



- ☐ **담배 금지**
30분 전부터.



- ☐ **식사 또는 운동 금지**
2시간 전부터.



- ☐ **화장실 다녀오기**
방광이 꽉 차 있으면 수치에 영향을 미칩니다.

