

How to take your Blood Pressure

① 30 minutes BEFORE taking blood pressure



- Make sure your bladder is empty
- DO NOT
 - ✓ Drink caffeine or alcohol
 - ✓ Use any tobacco products
 - ✓ Exercise
 - ✓ Feel stressed or anxious



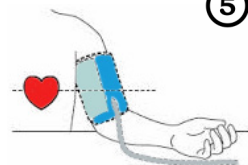
② Sit quietly and relax for five minutes. Do not watch TV, phone or read (all can elevate BP).

③ Sit up straight with both feet flat on the floor and back supported.



④ Using the proper cuff, wrap it snugly around bare upper arm, one inch above natural crease.

⑤ Keep cuff at heart level with elbow slightly bent, palm facing up on a flat surface



⑥ Inflate cuff

⑦ Measure your BP two times, waiting one minute in between. Average the two readings together and record.

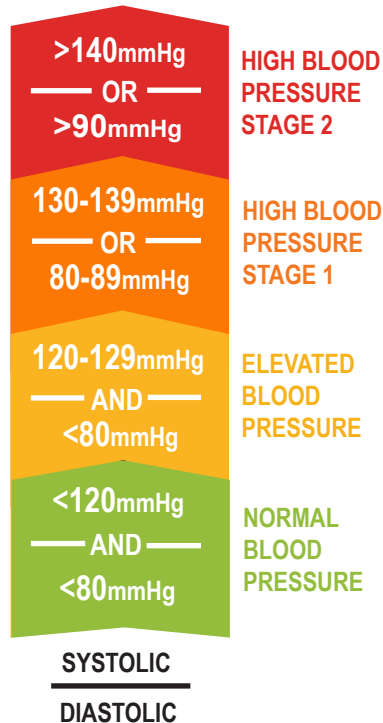
Provider Name and Number:

Pharmacist Name and Number:

Other Info/Notes:

My Blood Pressure Goal:

Goal BP range may be individualized by your provider



My Blood Pressure Log

How to take your Blood Pressure at home



Week 1

Date		BP	HR
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

Week 2

Date		BP	HR
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

Week 3

Date		BP	HR
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

In the AM measure your BP before breakfast and before taking your BP medications. In the PM measure before bedtime and before taking BP medications

Cómo tomar la presión arterial


① 30 minutos ANTES de tomar la presión arterial



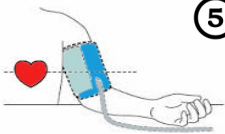
- Asegúrese de que su vejiga este vacía
- NO
 - ✓ Beber caféina o alcohol
 - ✓ Usar productos de tabaco
 - ✓ Hacer ejercicio
 - ✓ Sentirse estresado o ansioso

② Sentarse tranquilamente y relájese por cinco minutos. No debe ver la televisión, teléfono o leer (ambos elevan la presión arterial)



③  Sentarse derecho con los pies firmes en el suelo y la espalda apoyada sobre la silla

④ No se tome la presión arterial sobre su ropa. Use el brazalete de tamaño adecuado. Póngaselo sobre la parte superior de su brazo una pulgada arriba del pliegue del codo.



⑤ Asegúrese que el brazalete este al mismo nivel de su corazón y con el codo ligeramente doblado. La palma de su mano hacia arriba y sobre una superficie plana.

⑥ Infle el brazalete.

⑦ Mida la presión arterial dos veces, esperando un minuto entre los tiempos. Tome el promedio de los tiempos y escríbelo en su registro.

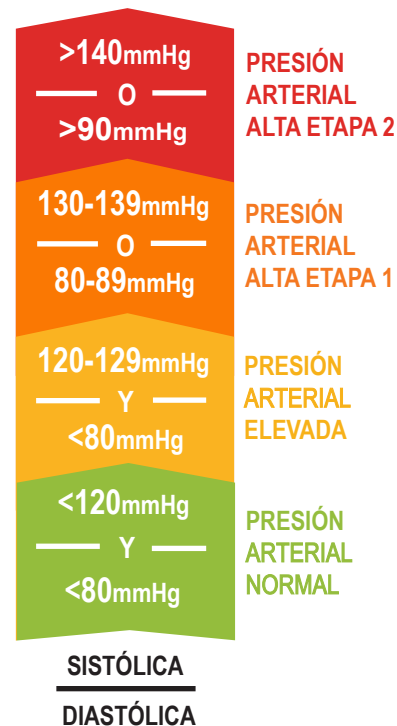
Nombre y número de su Médico:

Nombre y número de su Farmacéutico:

Otra Información/Notas:

Mi meta de presión arterial:

Meta puede ser individualizado por su médico



Spanish

Mi Registro de la Presión Arterial

Cómo tomar la presión arterial en casa



SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Semana 1

Fecha		Medida	Pulso
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

Semana 2

Fecha		Medida	Pulso
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

Semana 3

Fecha		Medida	Pulso
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	
	AM	/	
	PM	/	

Mide su presión arterial por la mañana antes del desayuno y antes de tomar sus medicamentos para la presión arterial. También mide su presión arterial por la tarde antes de acostarse y antes de tomar sus medicamentos para la presión arterial.

Como medir sua pressão arterial

① 30 minutos ANTES de medir sua pressão

- Esvazie sua bexiga
- EVITE
 - ✓ Bebidas com cafeína ou álcool
 - ✓ Usar Produtos que contenham tabaco
 - ✓ Fazer exercício
 - ✓ Sentir-se estressado ou ansioso

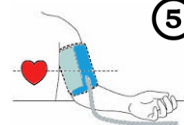


② Sente-se e relaxe por cinco minutos. Não assista TV, telefone ou leia (ambos podem elevar sua pressão).

③ Sente-se ereto(a) com os pés no chão e apoio para sua coluna.



④ Use a braçadeira de tamanho apropriado, ajuste a braçadeira ao redor do braço para que fique firme mas confortável e coloque-a 2 cm acima da dobra do cotovelo



⑤ Mantenha a braçadeira no mesmo nível que o coração, com o braço levemente dobrado, a palma da mão pra cima, apoiada numa superfície plana

⑥ Infe a braçadeira

⑦ Meça sua pressão arterial duas vezes, com um minuto de intervalo entre as medições. Tire a média dos dois valores e anote.

Nome e telefone do seu médico:

Nome e telefone do seu farmacista:

Outra Informação / Notas:

Meta para a minha Pressão Arterial:

A meta para a média da sua pressão arterial pode ser personalizada pelo seu médico



Portuguese

Meu Registro de Pressão Arterial

Como medir sua pressão arterial em casa



SL SALT LAKE COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

Semana 1

Data		PA	HR
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	

Semana 2

Data		PA	HR
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	

Semana 3

Data		PA	HR
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	
	Dia	/	
	Noite	/	

Meça sua pressão pela manhã antes do desjejum e antes de tomar remédios para hipertensão. À noite, meça antes de dormir e antes de tomar remédios para hipertensão.

كيف تقيس ضغط دمك

①

ما يجب فعله قبل قياس ضغط الدم بثلاثين دقيقة



- ✓ تأكد من افراغ المثانة
- ✓ تجنب شرب القهوة او الكحول
- ✓ عدم التدخين
- ✓ عدم ممارسة الرياضة
- ✓ عدم الإحساس بالضغط النفسي أو التوتر

②

أجلس هادئاً واسترخ لمدة خمس دقائق
ولا تشاهد التلفاز او تقرأ لانهما يرفعان
الضغط



③ أجلس مستقيماً وظهرك مستنداً و
قدميك مستويتان على الأرض



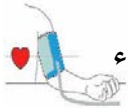
④

ضع الحزام الضاغط ذو القياس المناسب
ثم اربطه حول ذراعك العلوي وأحكمه
فوق مفصل المرفق

⑤

يجب ان يكون مستوى الحزام الضاغط
موازي لقلبك والمرفق ملتويًا بعض
الشيء و كفك موجه الى الاعلى و
ذراعك السفلى مسندا على الكرسي

⑥



ابدأ بالضغط على مضخة الهواء

⑦

قس ضغط دمك مرتين مع
الانتظار دقيقة بينهما ثم احسب متوسط
نتيجة المرتين كنتيجة اخيرة

اسم الطبيب ورقم هاتفه

اسم الصيدلي ورقم هاتفه

ضغط دمى المثالى

ارتفاع ضغط الدم المرحلة 2	>140mmHg أو >90mmHg
ارتفاع ضغط الدم المرحلة 1	130-139mmHg أو 80-89mmHg
ارتفاع ضغط الدم	120-129mmHg و <80mmHg
ضغط الدم الطبيعي	<120mmHg و <80mmHg

إنقباضي
إنبساطي

Arabic

جدول ضغط دمى

كيف تقيس ضغط دمك



SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

الأسبوع 3

HR	BP		تاريخ
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	

الأسبوع 2

HR	BP		تاريخ
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	

الأسبوع 1

HR	BP		تاريخ
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	
	/	AM	
	/	PM	

يقاس ضغط الدم في الصباح قبل الفطور وقبل اخذ دواء الضغط. وبعد الظهر يقاس ضغط الدم قبل النوم وقبل اخذ دواء الضغط