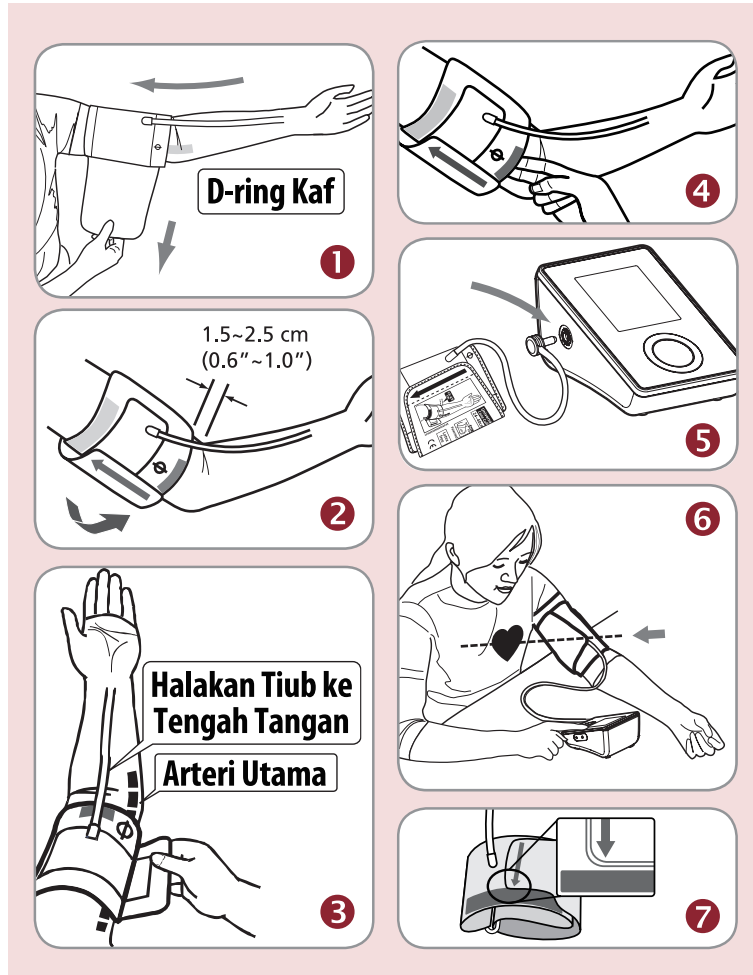


CARA MENGGUNAKAN PEMANTAU TEKANAN DARAH



- Buka kaf lengan, tanpa membuka hujung kaf melalui D-ring kaf.
- Masukkan lengan kiri anda melalui gelung kaf. Petunjuk jalur warna harus diletakkan berdekatan dengan anda dan tiub menuju ke arah lengan anda (Fig. ①). Pusingkan tapak tangan kiri anda menghadap ke arah atas dan letakkan hujung kaf lengan pada kira-kira 1.5 ke 2.5 cm di atas bahagian dalam sendi siku (Fig. ②). Ketatkan kaf dengan menarik hujung kaf.
- Halakan tiub ke bahagian tengah lengan. Tekan cangkuk dan gelung bersama secara ketat. Kosongkan ruang untuk memuatkan 2 jari di antara kaf dan lengan anda. Letakkan tanda arteri (Ø) di atas arteri utama (di bahagian dalam lengan) (Fig. ③,④).
Peringatan: Cuba mengesan arteri utama dengan menekan 2 jari kira-kira 2cm di atas bengkokan siku di bahagian dalam lengan kiri anda. Jika denyutan nadi yang paling kuat dikesan, itulah arteri utama anda.
- Sambungkan kaf yang menghubungkan tiub ke peranti (Fig. ⑤).
- Letakkan lengan anda di atas meja (dengan tapak tangan menghadap ke atas) supaya kaf berada sama paras dengan jantung anda. Pastikan tiub tidak terlipat atau terpintal (Fig. ⑥).
- Kaf ini sesuai digunakan jika anak panah berada dalam garisan jalur berwarna seperti yang ditunjukkan di sebelah kiri (Fig. ⑦). Jika anak panah berada di luar garisan jalur berwarna, anda memerlukan kaf yang mempunyai ukur keliling yang berlainan.
- Tekan butang ON/OFF/MULA dan pengukuran akan bermula.

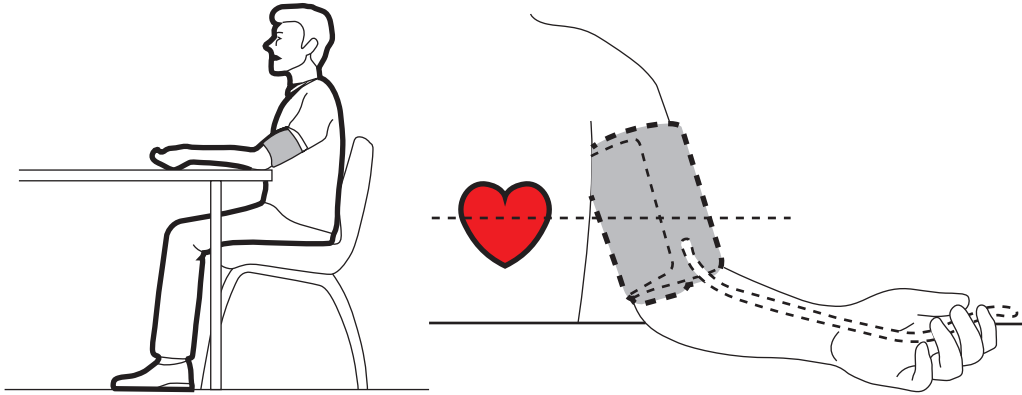
* Sila rujuk kepada doktor untuk tafsiran keputusan & diagnosis.

Piawaian Tekanan Darah Pertubuhan Kesihatan Antarabangsa (WHO):1999/2003

Kategori Tekanan Darah	Tekanan Sistolik	Tekanan Diastolik
Optimum	<120	dan <80
Normal	120~129	atau 80~84
Tinggi normal	130~139	atau 85~89
Gred 1 tekanan darah (rendah)	140~159	atau 90~99
Gred 2 tekanan darah (sederhana)	160~179	atau 100~109
Gred 3 tekanan darah	≥180	atau ≥110



PROSEDUR PENGUKURAN



Berikut adalah beberapa tip yang berguna untuk membantu anda mendapatkan bacaan yang lebih tepat:

- Tekanan darah berubah dengan setiap denyutan jantung dan sentiasa berubah-ubah sepanjang hari.
 - Ukuran tekanan darah boleh dipengaruhi oleh kedudukan pengguna, keadaan fisiologi dan faktor-faktor lain. Untuk mendapatkan ukuran yang lebih tepat, tunggu selama satu jam selepas bersenam, mandi, makan, minum minuman keras atau berkafein, atau merokok sebelum mengukur tekanan darah.
 - Sebelum pengukuran, anda dicadangkan supaya duduk dalam keadaan tenang selama sekurang-kurangnya 5 minit kerana ukuran yang diambil semasa keadaan santai akan mempunyai ketepatan yang lebih tinggi. Badan anda tidak sepatutnya berasa letih atau penat semasa mengambil ukuran.
 - Jangan ambil ukuran jika anda berasa tertekan atau cemas.
 - Duduk tegak di kerusi, dan ambil 5-6 nafas dalam. Elakkan bersandar sementara pengukuran sedang diambil.
 - Jangan bersilang kaki semasa duduk dan letakkan kaki di atas lantai semasa pengukuran.
 - Semasa pengukuran, jangan bercakap atau gerakkan lengan atau otot tangan.
 - Ambil bacaan tekanan darah anda pada suhu badan yang normal. Jika anda berasa sejuk atau panas, tunggu sebentar sebelum mengambil ukuran.
 - Jika pemantau ini disimpan dalam suhu yang sangat rendah (hampir beku), biarkannya di tempat yang lebih panas selama sekurang-kurangnya satu jam sebelum menggunakannya.
 - Tunggu selama 5 minit sebelum mengambil ukuran seterusnya.
1. Tekan butang ON/OFF/MULA. Semua digit akan menyala selama kira-kira 1 saat, kemudian bacaan ukuran terakhir akan terpapar selama 2 saat sebelum kembali kepada digit 0".
 2. Selepas pengukuran selesai, kaf akan mengempis. Tekanan sistolik, tekanan diastolik dan nadi akan ditunjukkan serentak pada skrin LCD.

Pemantau ini akan mengembang semula secara automatik kepada tekanan yang lebih tinggi jika sistem mengesan anda memerlukan lebih tekanan untuk mengukur tekanan darah.

Peringatan:

1. Pemantau ini akan dimatikan secara automatik 1 minit selepas operasi butang terakhir.
2. Untuk memberhentikan operasi peranti semasa pengukuran, tekan butang ON/OFF/MULA; kaf akan dikempiskan serta-merta.
3. Semasa pengukuran, jangan bercakap atau gerakkan lengan atau otot tangan.

* Sila rujuk kepada doktor untuk tafsiran keputusan & diagnosis.

