

# Памятка для пациентов по использованию тонометра.

## 1. Удобно расположиться.

Пациенту следует занять удобное положение тела, лучше присесть на стул. Руку необходимо освободить от одежды и расположить ее на уровне сердца. Важно, чтобы рукав не давил на руку и не пережимал артерию. Обе ступни должны стоять на полу.

## 2. Найти правильное место для манжеты.

Манжету тонометра рекомендовано разместить на три сантиметра выше сгиба локтя. Трубка должна находиться посередине руки с внутренней стороны.

## 3. Плотно затянуть манжету.

Манжету накладывают плотно, при этом не пережимая руку.

## 4. Немного отдохнуть.

В течение пяти минут отдохнуть. Это важно, чтобы показатели не были повышенными из-за предыдущей физической активности.

## 5. Включить тонометр.

Затем следует включить тонометр и измерить давление согласно инструкции.

