



## Kisa tansyon wo ye?

Tansyon ki wo se yon eta kote san ki nan atè yo ap ponpe avèk twòp fòs. Sa lakoz san an pouse kont atè yo, epi sa kapab lakoz yon seri fisi toupiti. Lè kò w repare fisi sa yo, yo lakoz li vin pi rijid epi pi piti. Sa lakoz ou vin gen risk pou gen kriz kadyak oswa estwok. Byen souvan, pa gen okenn siy ki montre tansyon an wo. Se rezon sa a ki fè li enpòtan pou verifye.

## Fason pou mezire tansyon yon fason ki egzak lakay ou

- 1 **Ret tann omwen 30 minit** apre w fin pran pwodui kafeyin, fè egzèsis oswa fimen.
- 2 **Al pipi**, yon blad pipi ki plen kapab lakoz tansyon w vin pi wo.
- 3 **Chita yon fason pou do w apiye kont chèz la**, janm ou dekwaze epi pye w plat atè a.
- 4 **Mete bra w sou yon tab** nan menm wotè ak pwatrin ou, epi pla men w bay pa anlè.
- 5 **Anwoule brasa a toutotou bra w san okenn rad**, men, asire w li pa twò sere. Ou kapab bezwen achte yon brasa ki gen lòt gwosè si gwosè a pa bon pou ou.
- 6 **Chita tou dousman**, pa pale epi pa bouje.
- 7 **Limen tansyomèt la, peze bouton an ankò epi ret tann pou ekri yo parèt.** Si tansyomèt ou a pa voye rezilta a bay ekip ki ap ba w swen an yon fason otomatik, ekri li yon kote pou w pale sou sa nan pwochen randevou w la.



## Rezilta tansyon

Nan kad pwogram pou kontwòle tansyon an, ekip ki ap ba w swen an vle pou w verifye tansyon w pandan 7 jou:

- De (2) fwa chak maten
- De (2) fwa chak swa

Men yon tablo ki ap pèmèt ou kontinye siveye tansyon w, lè w mete yon  nan kare a chak fwa ou verifye tansyon w.

	AM		PM	
Lendi				
Madi				
Mèkredi				
Jedi				
Vandredi				
Samdi				
Dimanch				

Si ou gen tèt fè mal, konfizyon, je ou twoub, doulè nan pwatrin, oswa jwenn li difisil pou respire, tanpri ale nan sal ijans la.