

# Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia

30 minut przed pomiarem **nie należy**:



palić



pić kawy



jeść



ćwiczyć

Podczas badania **należy** przestrzegać zasad:



zadbać o ciszę w pomieszczeniu;



zadbać o komfortową temperaturę w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz;



odpocząć w pozycji siedzącej co najmniej przez 5 minut przed dokonaniem pomiaru ciśnienia;



wyciszyć się i nie rozmawiać podczas badania.

Odpowiednia pozycja:

