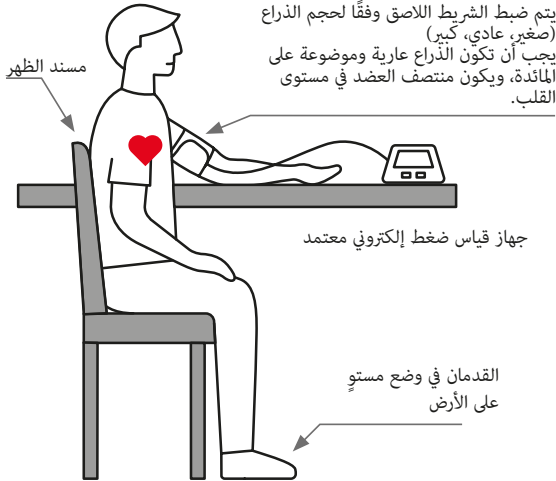


# دفتر يوميات ضغط الدم الخاص بي

الاسم \_\_\_\_\_



قبل 30 دقيقة من إجراء القياس، يحظر التدخين، وتناول الكافيين، والطعام، وممارسة الرياضة



محيط هادئ



درجة حرارة مناسبة



قضاء 5 دقائق من الراحة قبل إجراء القياس



يحظر الحديث في أثناء القياس وبين القياسين



