

וויאזוי צו נעמען אייער בלוט דרוק

וויסן אייער בלוט דרוק פאר, בשעת און נאך שוואנגערשאפט איז זייער וויכטיג. עס נעמען צווישן אפיס באזוכן קען העלפן אייך און אייער העלט קעיר פראוויידער בעסער פארשטיין אייער בלוט דרוק און קען אנווייזן באהאנדלונג.

נוצט אייער אייגענע בלוט דרוק מאניטער אדער קוקט ביי אייער לאקאלע אפטייק. צו טרעפן אן אפטייק נעבן אייך וואס שטעלט צו אומזיסטע בלוט דרוק אונטערזוכונגען, באזוכט nyc.gov/health/map. אויב איר דארפט הילף, בעט אפטייק ארבעטערס.

1. פארן נעמען אייער בלוט דרוק

- רייכערט נישט, טרינקט נישט אלקאהאל אדער קאפיען, און נעמט נישט עפעס קעגן אנגעלייגטקייט.
- עקסערסייזט נישט פאר כאטש 30 מינוט.
- נוצט די בית הכסא. א פולע בלעדער קען פארגרעסערן אייער בלוט דרוק ליינונג.
- זיצט אויף א בענקל מיט אייער רוקן אונטערגעהאלטן, אייערע פיס גראד אויף די ערד, נישט איינס אויף די אנדערע.
- זיצט שטיל פאר פינף מינוט, אן קיין שטערונגען.
- האט אן קורצע ערמל אדער א טענק טאפ אזוי אז די קאף זאל קענען ווערן געלייגט אויף בלויזע הויט.
- ארויפדרייען לאנגע ערמל אדער ארויפלייגן די קאף איבער קליידונג קען אייך געבן א העכערע בלוט דרוק ליינונג.



2. וויאזוי ארויפצולייגן די קאף

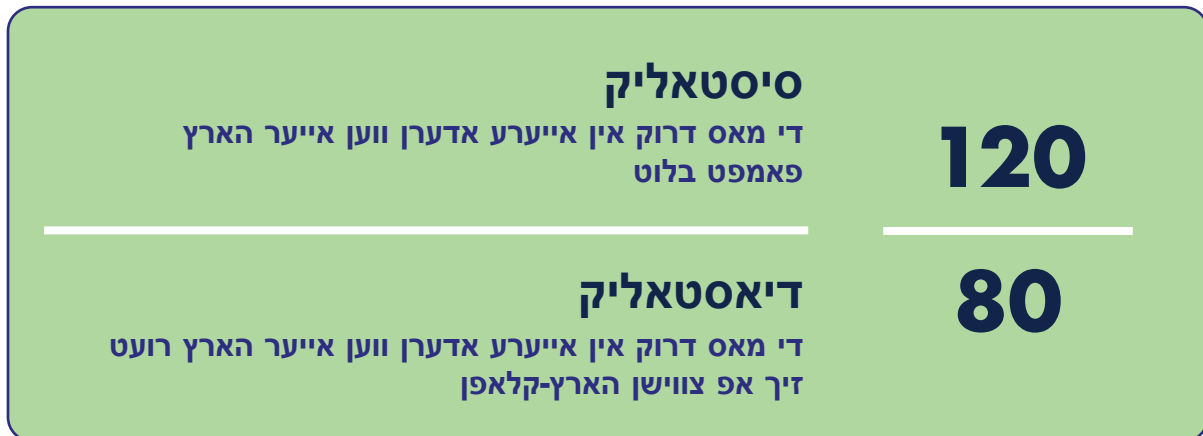
- לייגט אייער לינקע ארעם דורך די קאף לאך. גליטשט ארויף די קאף אזוי אז די אונטערשטע עק איז ארום 1 אינטש איבער אייער עלנבויגן.
- די טוב זאל גיין אויף די אינעווייניג פון אייער ארעם און זיין גלייך מיט אייער קליינע (פינקי) פינגער.
- מאכט ענג די קאף און באפעסטטיגט די בענדל.
- מאכט אייער ארעם רוען מיט אייער עלנבויגן אביסל איינגעבויגן אויף א טיש, מיט די קאף אזוי הויך ווי אייער הארץ און אייער האנט פלאך אויף ארויף.

3. נעמט אייער בלוט דרוק צוויי מאל

- עס איז וויכטיג צו בלייבן שטיל און נישט צו נוצן עלעקטראנישע דעווייסעס אדער קוקן טעלעוויזיע בשעת'ן מעסטן אייער בלוט דרוק.
- דרוקט "START".
- די קאף וועט זיך אטאמאטיש אויפבלאזן און ווערן ענג ארום אייער ארעם. נאך אפאר סעקונדעס, וועט עס אנהייבן נאכלאזן און איר וועט זען אייער בלוט דרוק נומערן אויף די מאניטער.
- די אויבערשטע נומער איז אייער סיסטאליק (**SYS**) דרוק און די אונטערשטע איז אייער דיאסטאליק (**DIA**) דרוק.
- שרייבט די נומערן אין אייער בלוט דרוק טרעקן קארטל מיט די דאטום און צייט.
- ווארט איין מינוט, דערנאך נעמט נאכאמאל אייער בלוט דרוק אויף די זעלבע ארעם. שרייבט די נומערן אין אייער בלוט דרוק טרעקן קארטל מיט די דאטום און צייט.

בלוט דרוק איז די קראפט פונעם בלוט וואס לויפט דורך אייערע אדערן. די העכער עס איז, די מער דרוק לייגט עס אויף די אינעווייניג פון אייערע אדערן. די איבריגע דרוק קען אויך שעדיגן אייערע גלידער.

בלוט דרוק ווערט געמאסטן מיט צוויי נומערן. עס ווערט געשריבן מיט איין נומער איבער די אנדערע.



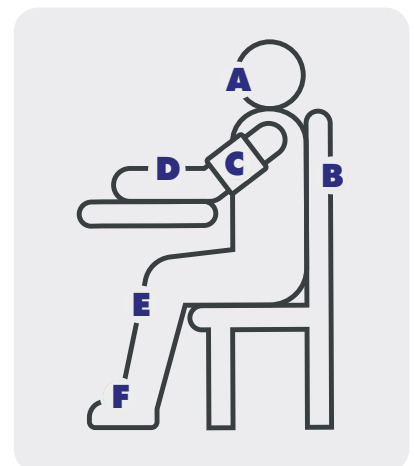
רעדט צו אייער פראוויידער אויסצוגעפינען וואס אייער בלוט דרוק נומער זאל זיין. א פראוויידער קען אייך העלפן באשטימען א ציל און ארבעטן מיט אייך עס צו דערגרייכן.

אויב אייער סיסטאליק (אויבערשטע נומער) איז 180 אדער העכער (160 אויב טראגעדיג) אדער אויב אייער דיאסטאליק (אונטערשטע נומער) איז 110 אדער (אויך 110 אויב טראגעדיג), איז אייער בלוט דרוק געפארפול הויך. **רופט אייער פראוויידער אדער באזוכט א מעדיצינישע פאסיליטי יעצט — אפילו אויב איר פילט גוט.**

טיילט מיט אייער בלוט דרוק נומער מיט אייער פראוויידער ביי אייער קומענדיגע באזוך.

זיצט אלעמאל אין די ריכטיגע פאזיציע צו באקומען די ריכטיגע בלוט דרוק ליינונג יעדע מאל.*

- | | |
|--|--|
| A האט נישט קיין שמועס. | D מאכט אייער ארעם רוען אזוי הויך ווי אייער הארץ. |
| B זיצט אויף א בענקל מיט אייער רוקן אונטערגעהאלטן. | E האלט אייערע פיס גראד, נישט איינס איבער די אנדערע. |
| C לייגט די קאף אויף אייער אויפגעדעקטע ארעם. | F האלט אייערע פיס גראד אויף די ערד. |



*צוגעפאסט מיט ערלויבעניש פון די אמעריקאנע מעדיצינישע אסאסיעישאן און געזונט קוואליטעט ערפינדערס (American Medical Association and Health Quality Innovators).