

ඔබගේ රුධිර පීඩනය තනිවම මැන ගැනීමට ඔබ ගත් තීරණය ගැන අප බෙහෙවින් සතුටු වෙමු !

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை நீங்களே தனியாக அளவிடுவதற்கு
எடுத்த உங்கள் முடிவில் நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்!

ඔබගේ රුධිර පීඩනය මැනීමට පෙර இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடுவதற்கு முன்பாக

- 

1

දෑත් සබන් යොදා/විෂබීජනාශක දියර යොදා
හොඳින් පිරිසිදු කරගන්න.
சவர்க்காரம் ∴ தொற்று நீக்கும் திரவம் மூலம்
உங்கள் இரண்டு கைகளையும் நன்கு சுத்தம்.
- 

2

2 - 3 min

විනාඩි 3ක් හෝ 5ක් පමණ පුටුවක වාඩිවී
ගිමන් හරින්න.
சவர்க்காரம் ∴ தொற்று நீக்கும் திரவம் மூலம்
உங்கள் இரண்டு கைகளையும் நன்கு சுத்தம்.
- 

3

රුධිර පීඩනය මනින අතේ ඉහළ බාහුව කොටසේ
ඝන ඇඳුම් හෝ තද ඇඳුම් නොතීබිය යුතුය.
இரத்த அழுத்தம் அளவிடப்படும் கையின்
மேல் பகுதியில் தடிமனான ஆடை அல்லது
இறுக்கமான ஆடை இருக்கக்கூடாது.
- 

4

බාහුව ආවරණය නොවන සේ
ඇඳුම් සකසා ගන්න.
ஆடைகளை கையின் மேற்பாகத்தை
மறைக்காதபடி சரிசெய்யவும்.
- 

5

රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම.
இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட
பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை
வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- 

6

උපකරණයේ Start බොත්තම හා
Stop බොත්තම කලින් හඳුනාගන්න.
உபகரணத்தின் தொடக்க பொத்தானையும்
நிறுத்த பொத்தானையும் முன்கூட்டியே
அடையாளம் கண்டு கொள்ளுங்கள்.
- 

7

ඔබට උදව් අවශ්‍ය නම් සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ
සාමාජිකයෙකු අමතන්න.
உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் சுகாதார
ஊழியர்களில் ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு



World Health
Organization
Sri Lanka

රුධිර පීඩනය මැනීමට දැන් ඔබ සූදානම්.

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட இப்போது நீங்கள் தயாராக உள்ளீர்கள்

8

Start බොත්තම ඔබන්න.
Start பொத்தானை அழுத்துங்கள்.

9

සැතැල්ලුවෙන් විවේකීව රුධිර පීඩනය මැන ගැනීමට උපකරණයට ඉඩදෙන්න.
இலகுவாக ஓய்வாக இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட உபகரணத்தை அனுமதிக்கவும்.

10

රුධිර පීඩනය මගින් අවස්ථාවේ කතා කිරීමෙන් වළකින්න.
இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடும்போது பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

11

අත වටා ඇති උපකරණය තරමක් තද වී ඉන්පසු සෙමෙන් ඉහිල් වනු ඇත. ඉහිල් වීම සම්පූර්ණ බව උපකරණයේ ශබ්දයෙන් හඳුනාගෙන සෙමෙන් අත වළියට ගන්න.
கையைச் சுற்றியுள்ள உபகரணம் சிறிது இறுக்கி பின்னர் மெதுவாக தளர்த்தும். தளர்வு முடிந்தது என்பதை உபகரணத்தின் ஒலியால் அடையாளம் கண்டு, மெதுவாக உங்கள் கையை வெளியே எடுக்கவும்.

12

දැඩි අපහසුතාවයක් හෝ වේදනාවක් ඇති වුවොත් උපකරණය ක්‍රියාවිරහිත කිරීමට Stop බොත්තම පමණක් ඔබන්න.
கடுமையான அசௌகரியம் அல்லது வலி ஏற்பட்டால், உபகரணத்தை செயலிழக்க செய்ய Stop பொத்தானை அழுத்தவும்.

13

දැන් ඔබගේ රුධිර පීඩනය තීරයේ දිස්වනු ඇත. එමෙන්ම රුධිර පීඩනය සටහන් කුඩා පත්‍රිකාවක් උපකරණයෙන් වළියට වනු ඇත.
இப்போது உங்கள் இரத்த அழுத்தம் திரையில் காண்பிக்கப்படும் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் குறிப்பிடப்பட்ட ஒரு சிறிய துண்டும் சாதனத்திலிருந்து வெளியே வரும்.

14

දැන් විෂබීජනාශක දියර යොදා හොඳින් පිරිසිඳු කරන්න.
கிருமிநாசினியால் உங்கள் இரு கைகளையும் நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

15

දැන් ඔබගේ රුධිර පීඩන මට්ටම අනුව අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය සටහන් වලුව (රූපයේ දක්වා ඇත).
கියலி அදාල පරිදி කටයුතු කරන්න. இப்போது உங்கள் இரத்த அழுத்த நிலைக்கு ஏற்ப பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறையை (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது) குறிப்பிடும் விளக்கப்படத்தைப் வாசித்து அதன்படி செயல்படுங்கள்.



මෙම පහසුකම පිළිබඳ බවේ සවිපහවැසිව දැනුවත් කරන්න.
இந்த அம்சத்தைப் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு



World Health Organization
Sri Lanka