

# Psst!

Programme de soins et santé pour tous



17324

## Recommandations à respecter avant de mesurer votre tension artérielle :

- Repos au moins 5 minutes en position assise, le dos appuyé
- Jambes non croisées et pieds à plat au sol
- Bras appuyé et positionné à la hauteur du cœur (sans vêtement serré au bras)
- Pas d'exercice ni de tabac 30 minutes avant
- Pas de caféine dans l'heure qui précède
- Pas de décongestionnant
- Avoir la vessie vide et être dans un environnement calme
- Ne pas parler et ne pas bouger pendant la mesure

## Recommandations before measuring your blood pressure:

- Rest, staying seated for at least 5 minutes with back resting
- Legs uncrossed and feet flat on the floor
- Arms resting at same level as heart (no tight clothing on arm)
- No exercise or tobacco for 30 minutes prior to the reading
- No caffeine for one hour prior to the reading
- No decongestants
- Empty bladder and relaxing environment
- No talking and no moving

# CARTE DE TENSION ARTÉRIELLE *BLOOD PRESSURE CARD*

