नाम:_____

जन्म मिती: _____

मेरो रक्तचाप डायरी

मिती	समय	रक्तचाप (mmHg)	धड्कन (beats/min)	रिर्माक
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

मिती	समय	रक्तचाप (mmHg)	धड्कन (beats/min)	रिर्माक
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

नोट: - हरेक दिनको ठिक एकै समयमा रक्तचाप नाप्ने गर्नुहोस । रक्तचाप नाप्नका लागि सिदा बस्नुहोस । तपाइको खुटा भुइमा आरामसगँ राख्नुहोस र तपाइको हात टेबलमा राख्नुहोस । याद गर्नुहोस तपाइले रक्तचाप नाप्दा रक्तचापको मासिन तपाइको मुटुको लेवलमा राखेर नाप्नु पर्ने हुन्छ ।