

ਨਾਮ: _____
ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ: _____

ਮੇਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਡਾਇਰੀ

ਤਾਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (mmHg)	ਨਬਜ਼ (ਬੀਟ / ਮਿੰਟ)	ਟਿੱਪਣੀ
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

ਤਾਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (mmHg)	ਨਬਜ਼ (ਬੀਟ / ਮਿੰਟ)	ਟਿੱਪਣੀ
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

ਹਿਦਾਇਤਾਂ: - ਦਿਨ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ । ਮਾਪਣ ਲਈ, ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਫਲੈਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਜਿਨ੍ਹੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੋਵੇ ।