

UB-510

Wrist Blood Pressure Monitor



OPERATION MANUAL (English)

操作手冊 (Chinese)

사용 설명서 (Korean)

คู่มือการใช้งาน (Thai)

Operasi Manual (Malay)

Cẩm Nang Vận Hành (Vietnamese)

संचालन मै युअल (Hindi)

Panduan Pengoperasian (Indonesian)

A&D
A&D Medical

1WMPD4001978A



Operation Manual

Index

- 1. Getting Started
 - Set Components 2
 - Device Description 2
 - Installing the batteries 3
- 2. Measurement
 - Fastening the Cuff..... 4
 - Measuring your Blood Pressure..... 4
 - Memory Recall 5
 - Tips for accurate Measurements..... 6

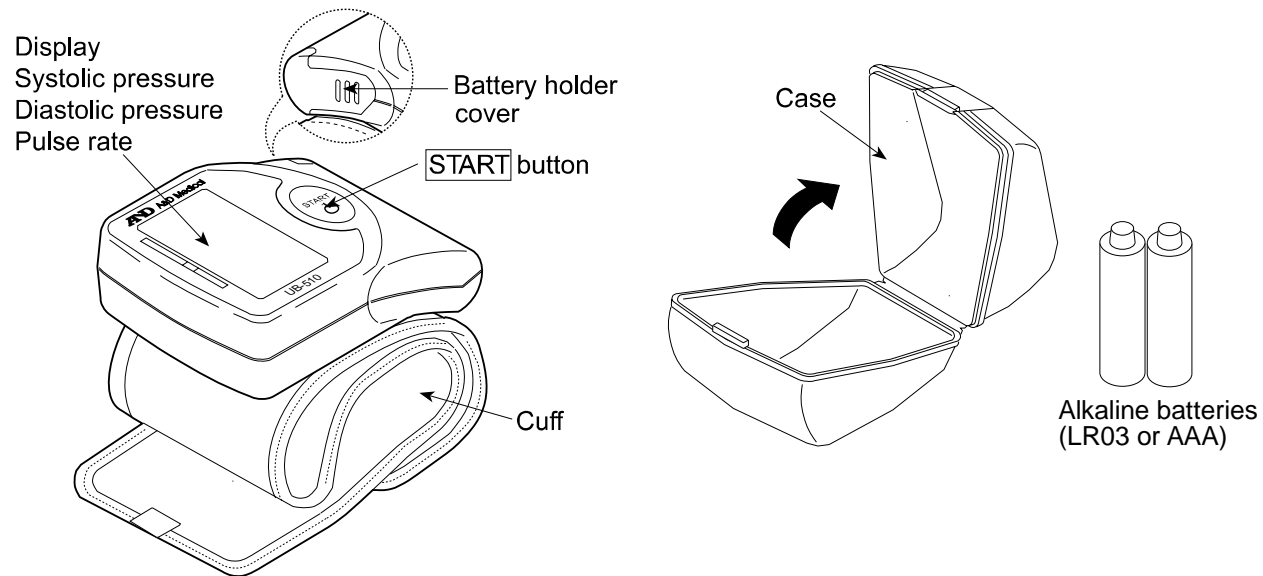
Getting Started

1. Set Components

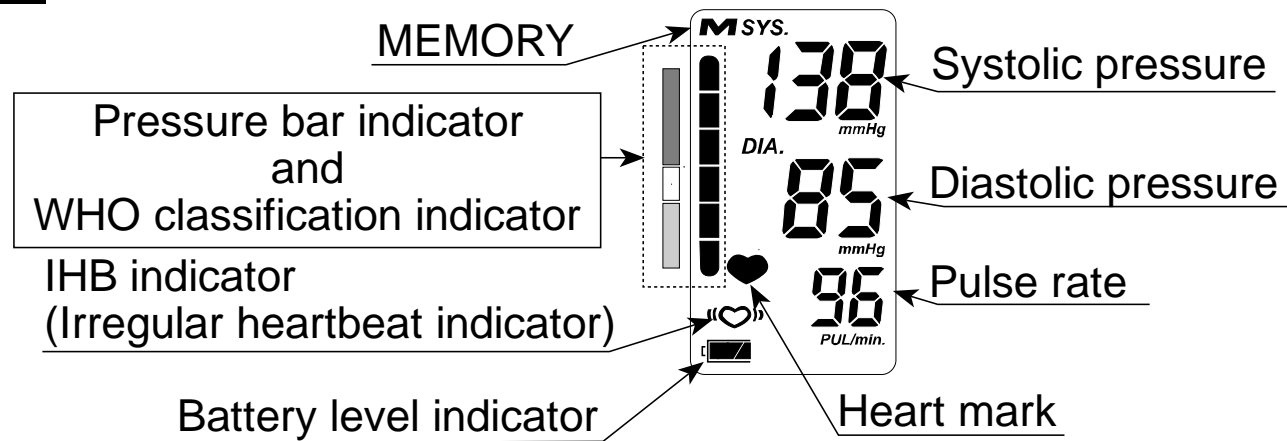
This package contains the following items:

- Blood Pressure Monitor
- Batteries (AAA) x 2
- Carrying Case
- Instruction Manual
- Operation Manual

2. Device Description

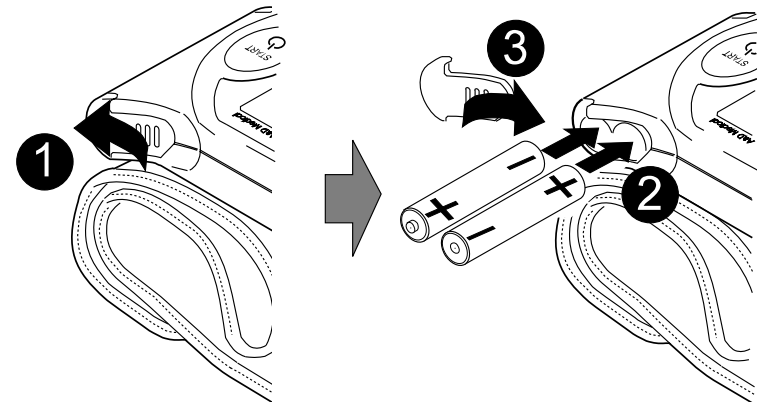


Display Description



3. Installing the Batteries

1. Slide the battery cover as shown to remove it from the device.
2. Insert two AAA / LR03 size batteries in the battery compartment, with the positive (+) and negative (-) terminals matching those indicated on the battery compartment.
3. Slide back the battery cover to close.

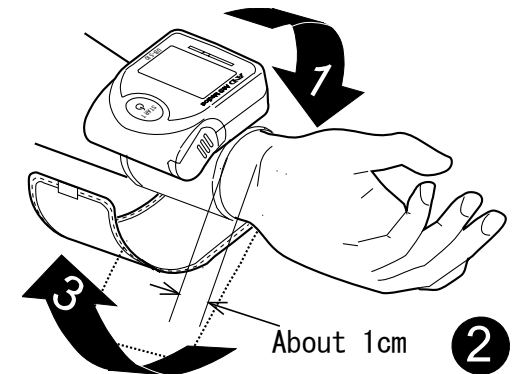


Measurement

1. Fastening the Cuff

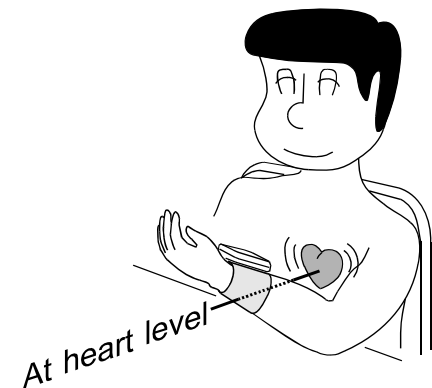
1. Wrap the cuff around your wrist about 1 cm above your hand as shown in the figure on the right.
2. Fasten the cuff tightly using the velcro strip.

Note: For accurate measurements, fasten the cuff tightly and perform the measurement on a bare wrist.



2. Measuring your blood pressure

1. Sit on a chair with your feet flat on the floor. Put your arm on a table and relax your posture.
The cuff should be about the same level as your heart.
2. Press the START button to start the measurement.
3. Keep quiet and still until the measurement is complete.

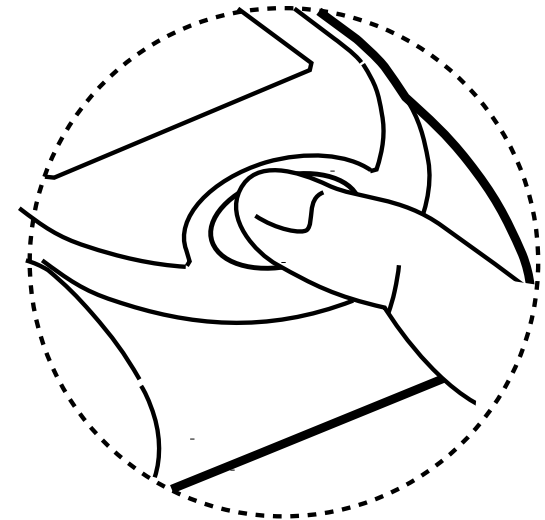


3. Memory Recall

This blood pressure monitor memorizes measurement data (Systolic, Diastolic and Pulse value) automatically after each measurement is complete.

- Total No. of memory: 30 sets
- When the memory reaches maximum capacity, it deletes the oldest memory data.
- All the memory data will be erased when the batteries are removed from the monitor.

1. Press the START button and keep the button depressed for approx. 3 seconds until the “n01” mark appears on the display.
2. Stop depressing the button.
3. All the data shall be displayed automatically. (Newest data will be displayed first)



4. Tips for Accurate Measurements

Before measurement

- 1) Measure blood pressure at the same time each day; blood pressure fluctuates throughout the day.
- 1) Relax for five to ten minutes before taking your measurement.
- 2) Sit in a relaxed position.
- 3) Properly fasten the cuff on your arm as described above.

During the measurement

- 1) Do not talk.
- 2) Keep quiet and stay calm for the entire process.
- 3) Keep the cuff at heart level.

After the measurement

- 1) Do not become alarmed after each measurement result.
- 2) Consult your physician and avoid self-diagnosis.

Several factors that increase your blood pressure



Quick movement



Sudden change in ambient temperature



Excitement



Alcohol or smoking



Obesity



Lack of sleep

For more details, please read the instruction manual included in the package.

谢谢您！

Thank you!

감사합니다!

Salamat!

ありがとうございます。

धन्यवाद!

ขอบคุณ

Cảm ơn bạn!

Terima kasih!

感谢您購買 A&D 血壓監測儀！

操作手冊

索引

1. 快速入門

- 設定組件..... 2
- 裝置說明..... 2
- 安裝電池..... 3

2. 測量

- 固定袖帶..... 4
- 測量血壓..... 4
- 記憶體重新叫用..... 5
- 精確測量之提示..... 6

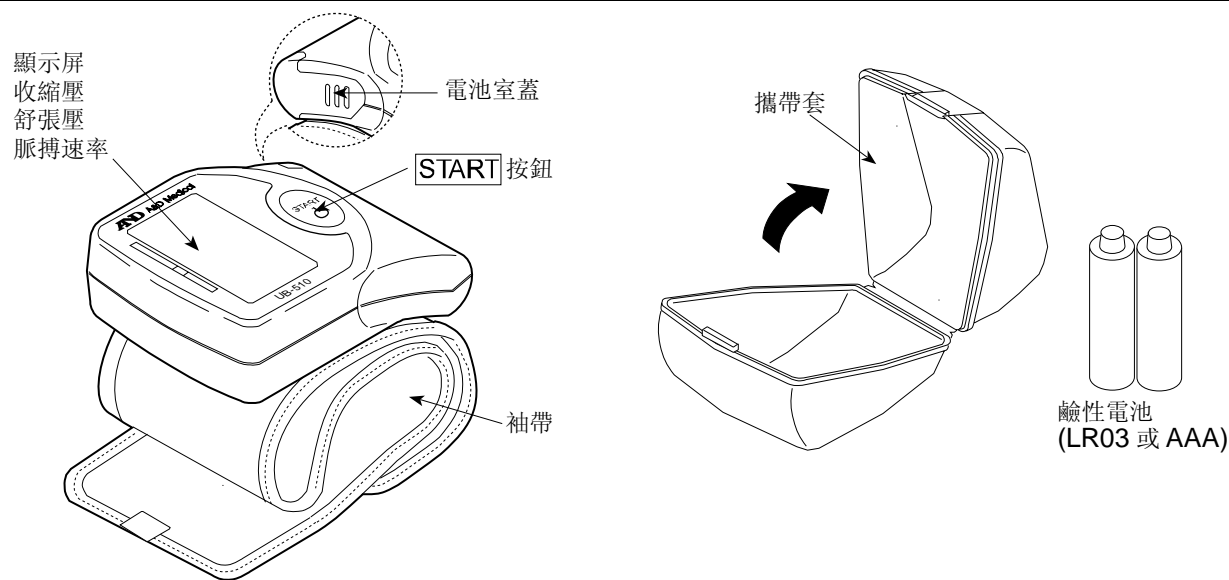
快速入門

1. 安裝組件

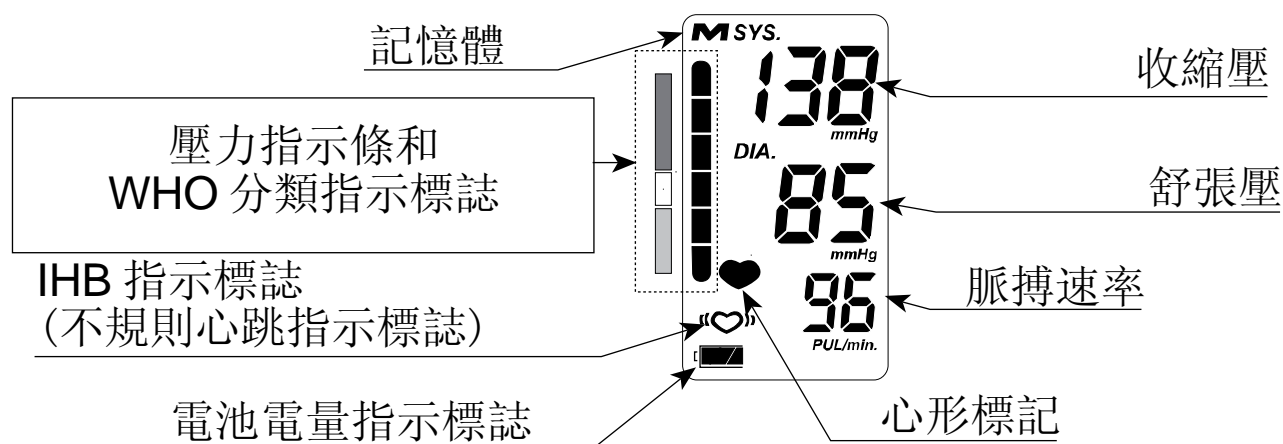
此產品包裝內含以下物件：

- 血壓監測儀
- 說明手冊
- 兩顆電池 (AAA)
- 操作手冊
- 攜帶套

2. 裝置說明

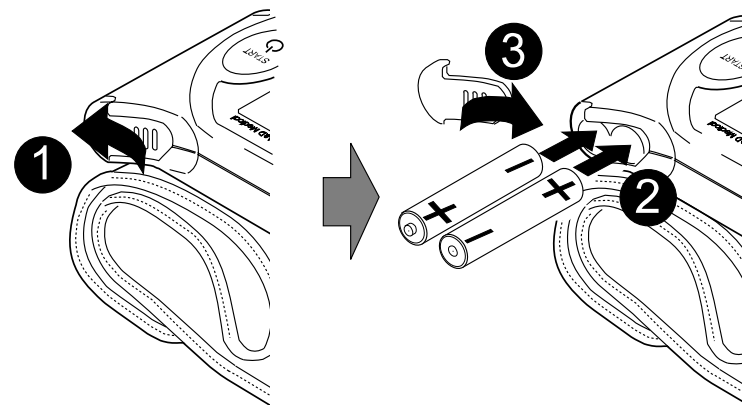


顯示屏說明



3. 安裝電池

1. 如圖所示滑動電池室蓋，將其從本裝置中取出。
2. 將兩顆 AAA/LR03 大小的電池裝入電池室中，讓正極 (+) 和負極 (-) 與電池室上的標記相符。
3. 向後滑動電池室蓋以關閉之。

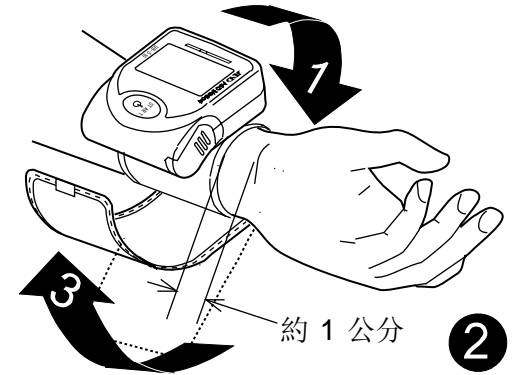


測量

1. 固定袖帶

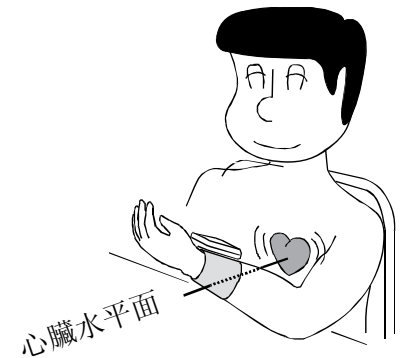
1. 將袖帶包繞在手部上方 1 公分的腕部，如右圖所示。
2. 用維可牢尼龍搭扣帶扎緊袖帶。

注意事項：爲了準確測量，請緊縛袖帶並在裸腕（無衣物相隔）上進行測量。



2. 測量血壓

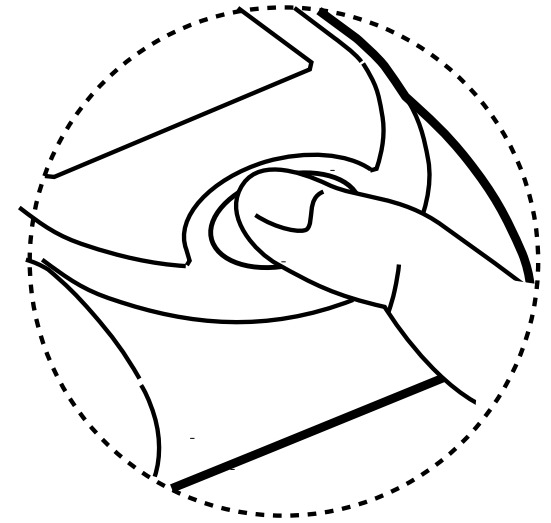
1. 坐在椅子上，雙腳平放在地面。將手臂放在桌子上，身體放鬆。
袖帶應與心臟位置處於同一水平面。
2. 按下 **START** 按鈕開始測量。
3. 保持安靜，直到完成測量爲止。



3. 記憶體重新叫用

每次測量完畢之後，此血壓監測儀會自動記憶測量資料（心臟收縮壓、舒張壓和脈搏值）。

- 記憶總次數：30 次
 - 記憶體使用到最大容量時，會刪除最舊的記憶資料。
 - 從監測儀中取下電池時，會清除全部記憶資料。
1. 按住 **START** 按鈕約 3 秒鐘，直到「n01」標記出現在顯示屏上為止。
 2. 鬆開按鈕。
 3. 會自動顯示全部資料。(最新資料將會最先顯示)



4. 精確測量之提示

測量之前

- 1) 每天在同一時間測量血壓；血壓在一天中會有變化。
- 2) 測量之前保持放鬆五至十分鐘。
- 3) 放鬆地坐在椅子上。
- 4) 按以上步驟將袖帶妥貼地固定在手臂上。

測量期間

- 1) 不要講話。
- 2) 在整個測量過程中保持安靜和心情平靜。
- 3) 讓袖帶與心臟位置處於同一水平面。

測量之後

- 1) 每次測量之後，請不要看到結果時驚慌不安。
- 2) 請諮詢醫師，不要自行診斷結果。

導致血壓升高之因素



快速
運動



環境溫度
突然變化



情緒激動



飲酒或
吸煙

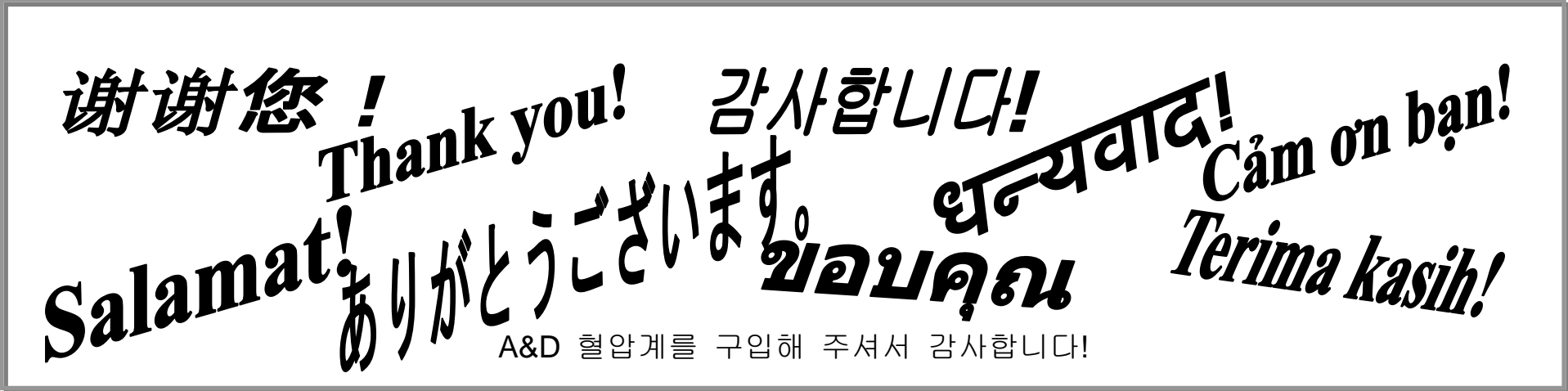


肥胖



睡眠不足

如需詳細資料，請參閱產品包裝中隨附的說明手冊。



사용 설명서

목 차

- 1. 사용 전 준비
 - 구성 요소 설정 2
 - 장치 설명 2
 - 건전지 설치 3
- 2. 측정
 - 컵프 고정 4
 - 혈압 측정 4
 - 데이터 불러오기 5
 - 정확한 측정을 위한 정보 6

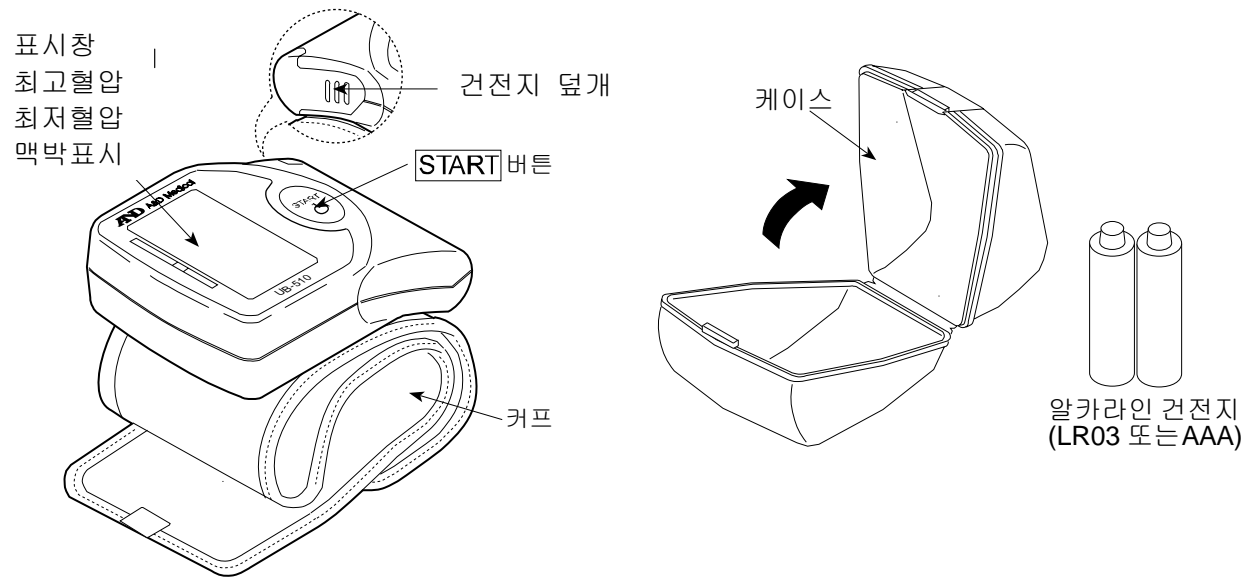
사용 전 준비

1. 구성 요소 설정

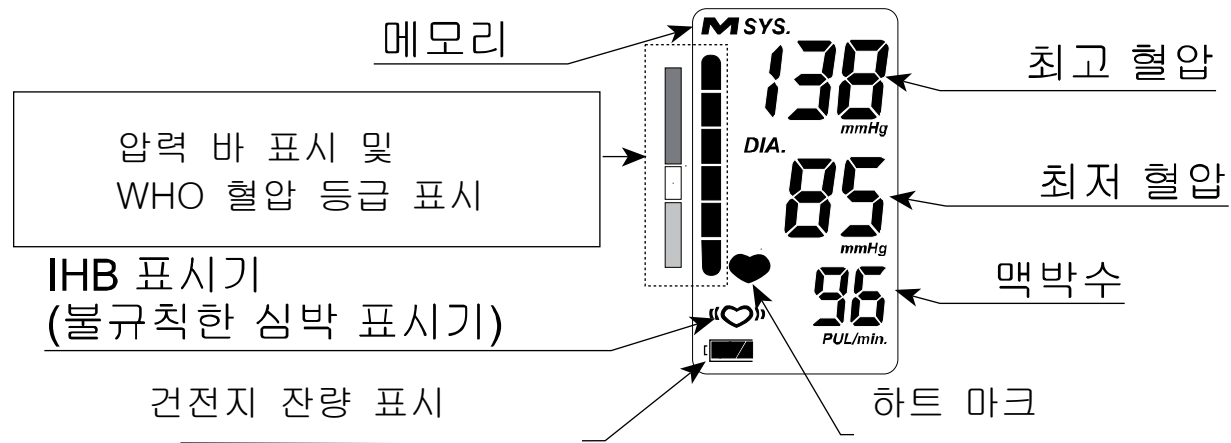
본 포장에는 다음과 같은 품목이 들어 있습니다.

- 혈압 모니터
- 건전지(AAA) x 2
- 휴대용 케이스
- 취급설명서
- 사용 설명서

2. 장치 설명

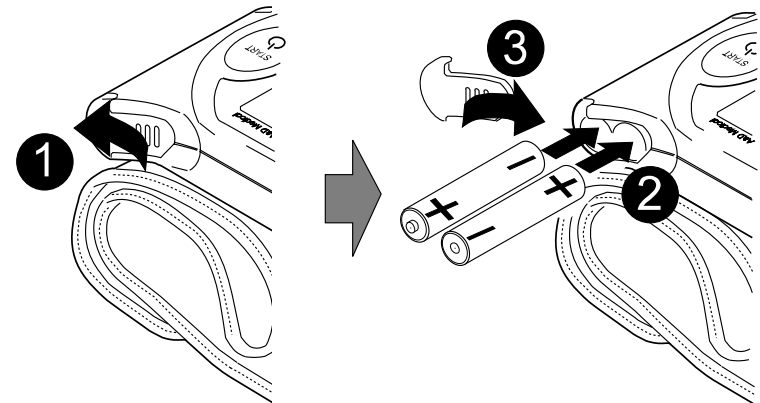


화면 표시 설명



3. 건전지 설치

1. 그림과 같이 건전지 덮개를 밀어서 본체에서 제거합니다.
2. 두 개의 AAA/LR03 크기 건전지를 건전지 함에 넣습니다. 이때 (+)와 (-) 극이 건전지 삽입구에 표시된 방향에 맞도록 끼워야 합니다.
3. 건전지 덮개를 화살표 방향으로 밀어서 닫습니다.

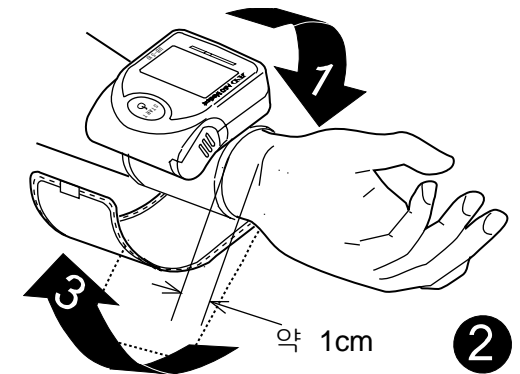


측정

1. 커프 고정

1. 오른쪽 그림과 같이 손목관절에서 약 1 cm 위에 커프를 감습니다.
2. 커프를 손목에 꼭 맞게 감아 주십시오.

주: 정확한 측정을 위해, 커프를 단단히 조이고 피부에 직접 착용하십시오.



2. 혈압 측정

1. 바닥에 발을 대고 의자에 앉습니다. 탁자에 팔을 올려놓고 편안한 자세로 앉으십시오.
커프는 심장 높이에 있어야 합니다.
2. **START** 버튼을 눌러서 측정을 시작합니다.
3. 측정이 끝날 때까지 움직이지 않고 조용히 기다립니다.

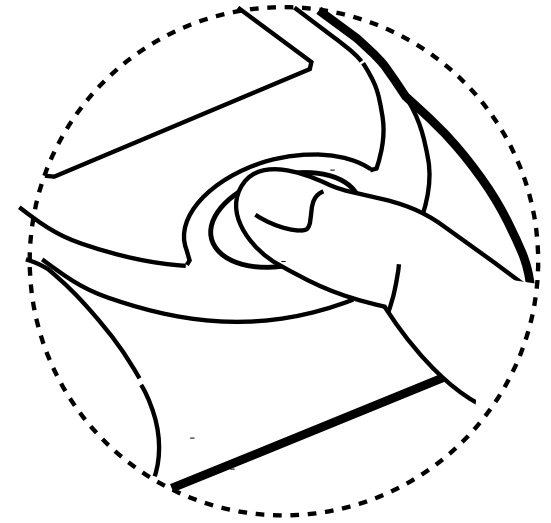


3. 데이터 불러오기

본 혈압계는 측정이 끝난 후 측정 데이터(최고혈압, 최저혈압 및 맥박 값)를 자동으로 저장합니다.

- 총 메모리 수: **30** 세트
- 메모리가 최대 용량에 도달하면 가장 오래 된 저장 데이터가 삭제됩니다.
- 모니터에서 건전지를 제거하면 모든 저장 데이터가 지워집니다.

1. “n01” 표시가 표시창에 나타날 때까지 약 **3** 초 정도 **START** 버튼을 누르고 있습니다.
2. 버튼 누르기를 중지합니다.
3. 모든 데이터가 자동으로 표시됩니다. (가장 최신 데이터가 먼저 표시됨)



4. 정확한 측정을 위한 정보

측정 전

- 1) 매일 같은 시간에 혈압을 측정하십시오. 혈압은 하루 동안 자주 바뀝니다.
- 2) 측정하기 전 5-10 분 동안 편안히 있어야 합니다.
- 3) 편안한 자세로 앉습니다.
- 4) 위에 설명된 대로 팔에 커프를 제대로 고정시킵니다.

측정 중

- 1) 말하지 마십시오.
- 2) 측정 중 움직이지 말고 정숙하십시오.
- 3) 커프는 심장과 같은 높이로 유지하십시오.

측정 후

- 1) 측정결과에 일희일비 하지 마십시오.
- 2) 의사와 상의하고, 자체 진단은 삼가하십시오.

혈압을 높이는 여러 가지 요인



자세한 사항은 포장에 들어 있는 취급설명서 참조하십시오.

谢谢您! Thank you! 감사합니다!
 Selamat! ありがとうございます。ขอบคุณ
 धन्यवाद! Cảm ơn bạn!
 Terima kasih!

ขอขอบคุณที่เลือกใช้เครื่องวัดความดันโลหิตของ A&D

คู่มือการใช้งาน

ดัชนี

| | |
|---------------------------------------|---|
| 1. การเริ่มต้นการใช้งาน | |
| - ส่วนประกอบของชุดอุปกรณ์..... | 2 |
| - รายละเอียดของอุปกรณ์..... | 2 |
| - การใส่แบตเตอรี่..... | 3 |
| 2. การวัด | |
| - การพันแถบรัด..... | 4 |
| - การวัดความดันโลหิตของคุณ..... | 4 |
| - การเรียกดูข้อมูลในหน่วยความจำ..... | 5 |
| - คำแนะนำเพื่อการวัดที่เที่ยงตรง..... | 6 |

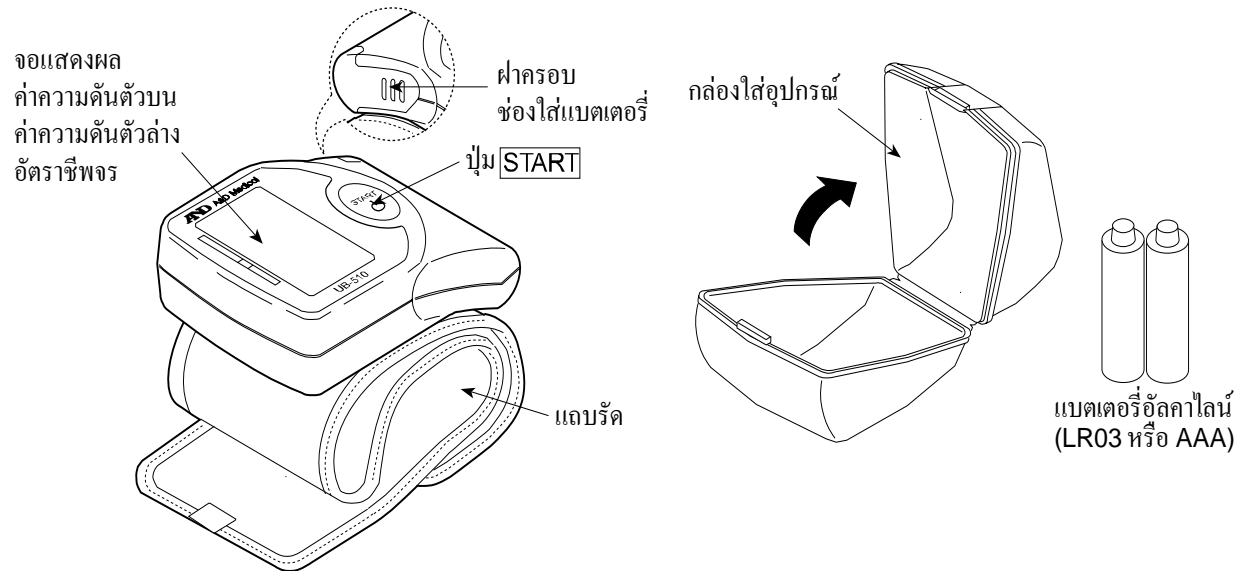
การเริ่มต้นการใช้งาน

1. ส่วนประกอบของชุดอุปกรณ์

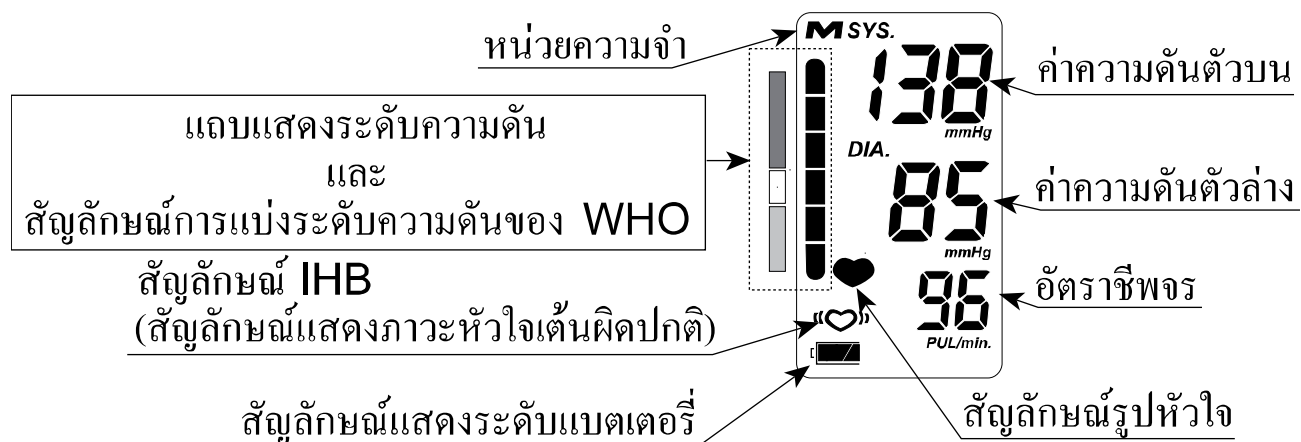
ชุดผลิตภัณฑ์นี้ประกอบด้วยรายการอุปกรณ์ดังต่อไปนี้

- เครื่องวัดความดันโลหิต
- แบตเตอรี่ (AAA) จำนวน 2 ก้อน
- กล่องใส่อุปกรณ์
- คู่มือแนะนำผลิตภัณฑ์
- คู่มือการใช้งาน

2. รายละเอียดของอุปกรณ์

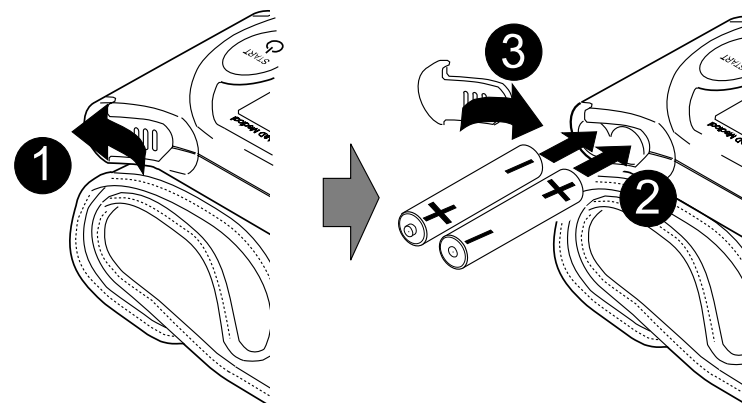


รายละเอียดของจอแสดงผล



3. การใส่แบตเตอรี่

1. เลื่อนฝาครอบแบตเตอรี่ตามที่แสดงในภาพเพื่อถอดออกจากเครื่องวัด
2. ใส่แบตเตอรี่ขนาด AAA / LR03 จำนวนสองก้อนลงในช่องใส่แบตเตอรี่ โดยให้ขั้วบวก (+) และขั้วลบ (-) ตรงกับขั้วที่ระบุไว้ในช่องใส่แบตเตอรี่
3. เลื่อนฝาครอบแบตเตอรี่กลับเข้าที่เพื่อปิด

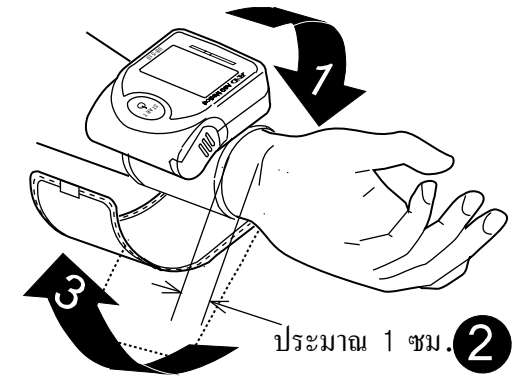


การวัด

1. การพันแถบรัด

1. พันแถบรัดรอบข้อมือของคุณ โดยให้ยื่นือมือขึ้นมาประมาณ 1 ซม. ดังที่แสดงในภาพด้านขวา
2. พันแถบรัดให้แน่นโดยใช้แถบยึดติด

หมายเหตุ: เพื่อการวัดที่เที่ยงตรง ให้พันแถบรัดบนข้อมือเปล่าให้แน่นพอดี แล้วจึงทำการวัด



2. การวัดความดันโลหิตของคุณ

1. นั่งบนเก้าอี้และวางเท้าทั้งสองข้างราบกับพื้น วางแขนลงบนโต๊ะและจัดให้อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย แถบรัดควรอยู่ประมาณระดับเดียวกับหัวใจของคุณ
2. กดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มการวัด
3. ให้นั่งนิ่งๆ จนกระทั่งวัดเสร็จเรียบร้อย

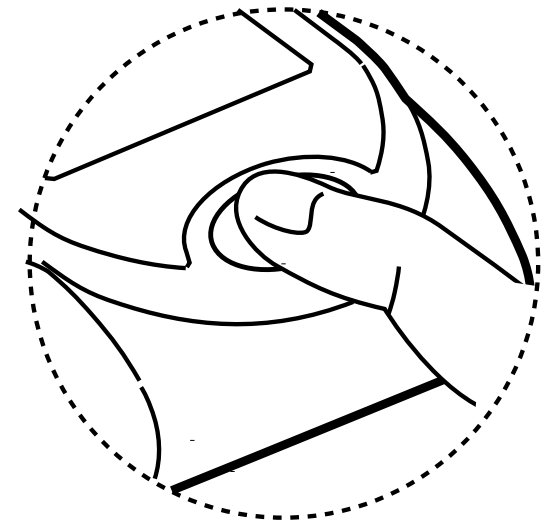


3. การเรียกดูข้อมูลในหน่วยความจำ

เครื่องวัดความดันโลหิตจะบันทึกข้อมูลการวัด (ค่าความดันตัวบน ค่าความดันตัวล่าง และค่าชีพจร) ไว้โดยอัตโนมัติหลังจากการวัดแต่ละครั้งเสร็จสิ้นลง

- จำนวนข้อมูลทั้งหมดในหน่วยความจำ: 30 ค่า
- เมื่อหน่วยความจำเต็ม เครื่องวัดจะลบข้อมูลที่เก่าที่สุดออกจากหน่วยความจำ
- ข้อมูลทั้งหมดในหน่วยความจำจะถูกลบออกไปเมื่อถอดแบตเตอรี่ออกจากเครื่องวัด

1. กดปุ่ม **START** ค้างไว้ประมาณ 3 วินาทีจนเห็นสัญลักษณ์ “n01” ปรากฏบนหน้าจอ
2. ปล่อยมือจากปุ่ม
3. ข้อมูลทั้งหมดจะแสดงโดยอัตโนมัติ (ข้อมูลล่าสุดจะแสดงเป็นอันดับแรก)



4. คำแนะนำเพื่อการวัดที่เที่ยงตรง

ก่อนการวัด

- 1) ให้วัดความดันโลหิตในช่วงเวลาเดียวกันของแต่ละวัน เพราะความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงตลอดทั้งวัน
- 2) พักผ่อนประมาณห้าถึงสิบนาทีก่อนที่จะทำการวัด
- 3) นั่งอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย
- 4) พันแถบรัดให้แน่นพอดีกับข้อมือตามที่ระบุไว้ข้างต้น

ระหว่างการวัด

- 1) อย่าพูดคุย
- 2) ให้นั่งนิ่งๆ จนกระทั่งวัดเสร็จเรียบร้อย
- 3) รักษาแถบรัดให้อยู่ที่ระดับหัวใจ

หลังการวัด

- 1) อย่าตื่นตกใจกับผลการวัดในแต่ละครั้ง
- 2) ให้ปรึกษาแพทย์และหลีกเลี่ยงการวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง

ปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ความดันโลหิตของคุณสูงขึ้น



การเคลื่อนไหว
อย่างรวดเร็ว



อุณหภูมิแวดล้อม



เปลี่ยนแปลงกะทันหัน

ความตื่นเต้น



ดื่มเหล้า
หรือสูบบุหรี่



โรคอ้วน



พักผ่อน
ไม่เพียงพอ

หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดอ่านคู่มือแนะนำผลิตภัณฑ์ที่ให้มาพร้อมกับชุดผลิตภัณฑ์



Manual Operasi

Indeks

- 1. Bermula
 - Komponen Set 2
 - Perihal Peranti 2
 - Memasang Bateri 3
- 2. Pengukuran
 - Memasang Pembalut 4
 - Mengukur Tekanan Darah anda 4
 - Panggilan Semula Ingatan 5
 - Petua untuk Pengukuran tepat 6

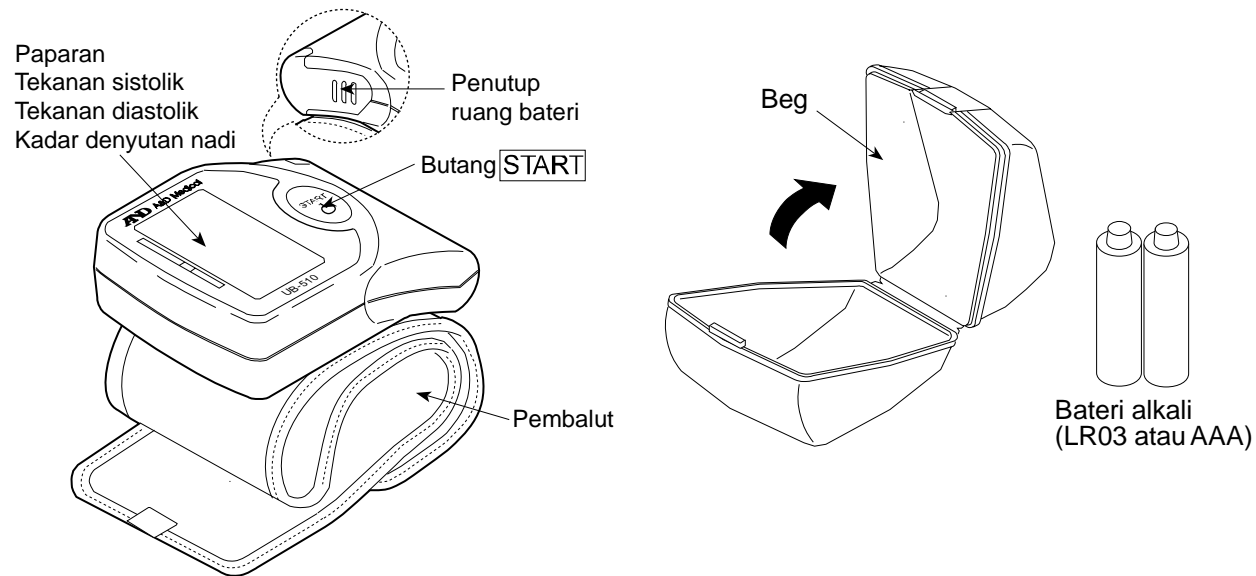
Bermula

1. Komponen Set

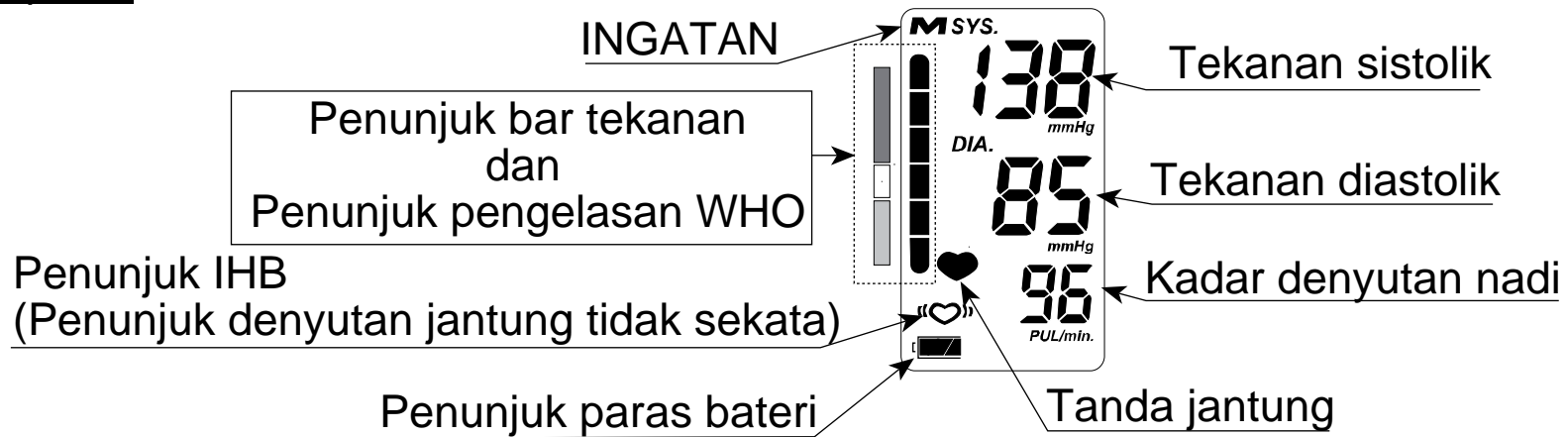
Bungkusan ini mengandungi item berikut:

- Monitor Tekanan Darah
- Bateri (AAA) x 2
- Beg Pembawa
- Manual Arah
- Manual Operasi

2. Perihal Peranti

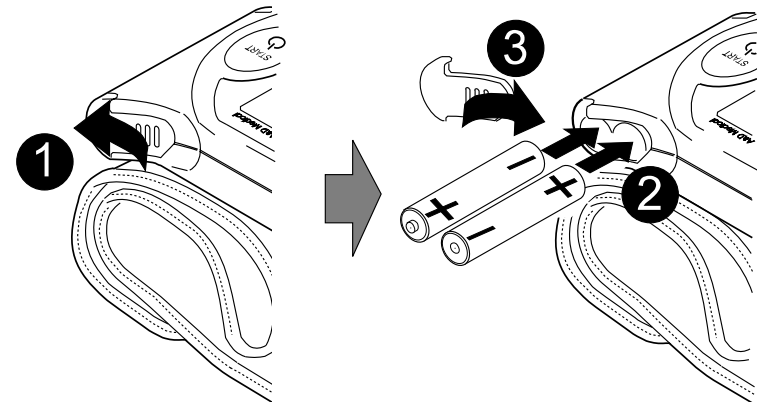


Perihal Paparan



3. Memasang Bateri

1. Gelongsorkan penutup bateri seperti yang ditunjukkan untuk menanggalkannya daripada peranti.
2. Masukkan dua bateri saiz AAA / LR03 ke dalam ruang bateri, dengan kekutuban positif (+) dan negatif (-) sepadan dengan yang ditunjukkan di ruang bateri.
3. Gelongsorkan kembali penutup bateri untuk menutupnya.

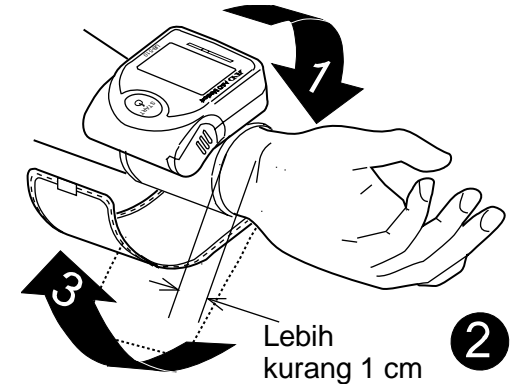


Pengukuran

1. Memasang Pembalut

1. Balutkan pembalut di pergelangan tangan anda lebih kurang 1 cm di atas tangan anda seperti yang ditunjukkan dalam rajah di sebelah kanan.
2. Pasang pembalut tersebut dengan ketat menggunakan jalur velcro.

Nota: Untuk pengukuran tepat, pasang pembalut dengan ketat dan lakukan pengukuran di pergelangan tangan yang terdedah.



2. Mengukur Tekanan Darah anda

1. Duduk di atas kerusi dengan kedudukan kaki anda rata di atas lantai. Letakkan lengan anda di atas meja dan postur anda dalam keadaan santai. Pembalut hendaklah lebih kurang sama paras dengan jantung anda.
2. Tekan butang START untuk memulakan pengukuran.
3. Kekal senyap dan tidak bergerak sehingga pengukuran selesai.

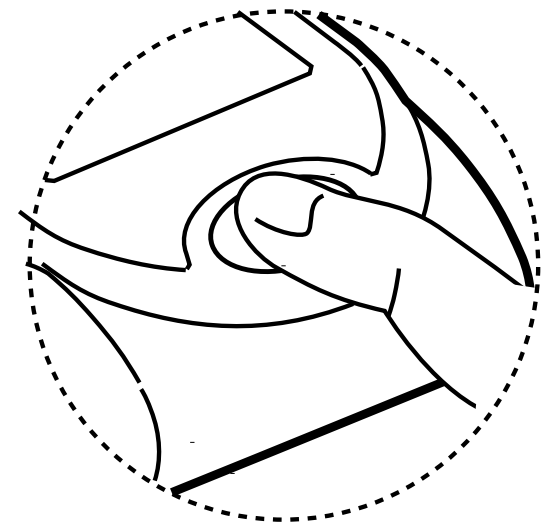


3. Panggilan Semula Ingatan

Monitor tekanan darah ini mengingati data pengukuran (nilai Sistolik, Diastolik dan Nadi) secara automatik selepas setiap pengukuran selesai.

- Jumlah Bil. ingatan: 30 set
- Apabila ingatan mencapai kapasiti maksimum, ia memadamkan data ingatan paling lama.
- Semua data ingatan akan terpadam apabila bateri dikeluarkan daripada monitor.

1. Tekan butang START dan teruskan penekanan butang selama lebih kurang 3 saat sehingga tanda "n01" muncul pada paparan.
2. Berhenti menekan butang tersebut.
3. Semua data akan dipaparkan secara automatik. (Data terbaru akan dipaparkan dahulu)



4. Petua untuk Pengukuran tepat

Sebelum pengukuran

- 1) Ukur tekanan darah pada waktu yang sama setiap hari; tekanan darah berubah-ubah sepanjang hari.
- 2) Rehat selama lima hingga sepuluh minit sebelum mengambil pengukuran anda.
- 3) Duduk dalam keadaan santai.
- 4) Pasang pembalut dengan betul di lengan anda seperti yang diterangkan di atas.

Semasa pengukuran

- 1) Jangan bercakap.
- 2) Kekal senyap dan bertenang selama keseluruhan proses.
- 3) Kekalkan pembalut di paras jantung.

Selepas pengukuran

- 1) Jangan cemas selepas setiap keputusan pengukuran.
- 2) Rujuk doktor anda dan elakkan diagnosis sendiri.

Beberapa faktor yang meningkatkan tekanan darah anda



Pergerakan
cepat



Perubahan
mendadak
dalam suhu
ambien



Keterujaan



Alkohol atau
merokok



Obesiti



Kurang tidur

Untuk butiran lanjut, sila baca manual arahan yang disertakan di dalam bungkusan.



Cảm Nang Vận Hành

Mục lục

| | |
|---|---|
| 1. Mở Đầu | |
| - Thành phần máy | 2 |
| - Mô Tả máy | 2 |
| - Lắp pin | 3 |
| 2. Cách đo huyết áp | |
| - Cách mang túi hơi | 4 |
| - Cách đo Huyết Áp | 4 |
| - Bộ Nhớ | 5 |
| - Các điểm cần lưu ý để có được Số Đo chính xác | 6 |

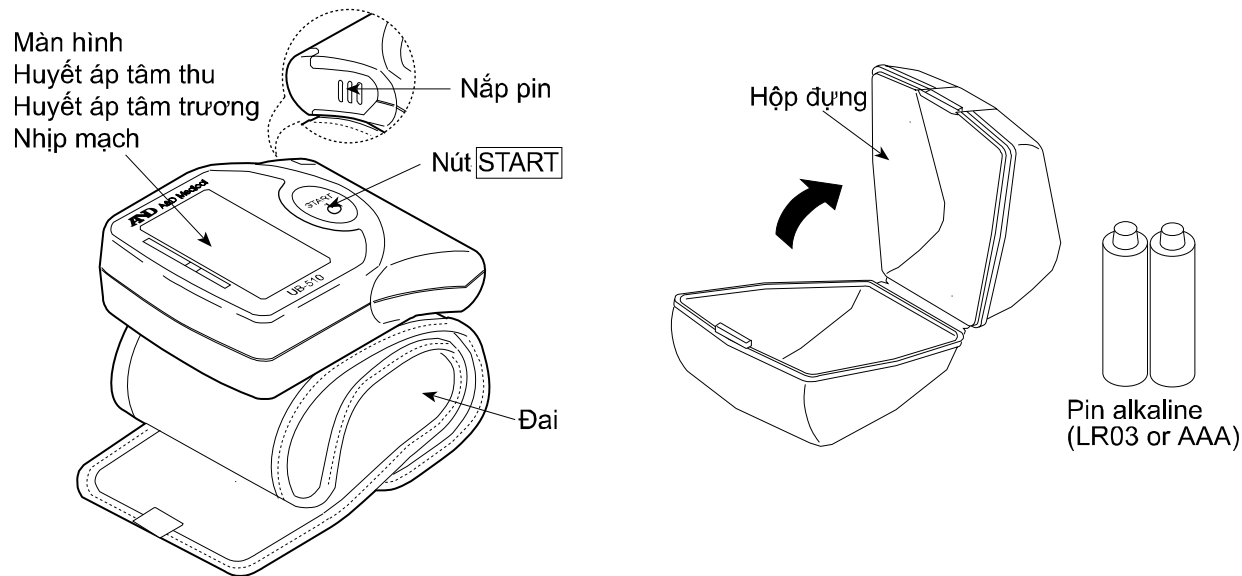
Mở Đầu

1. Thành phần máy:

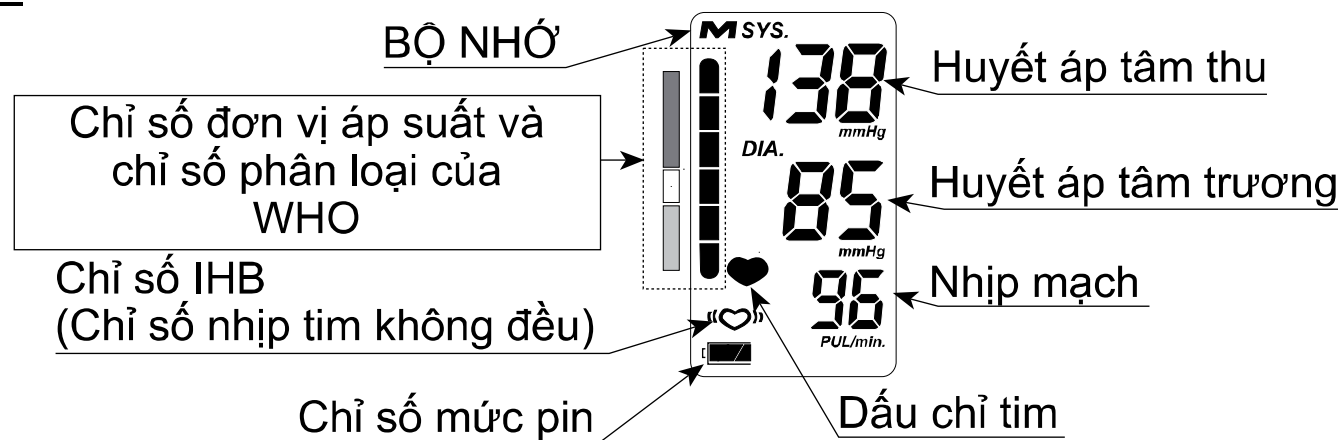
Thành phần máy đo huyết áp bao gồm:

- Máy Theo Dõi Huyết Áp
- Pin (AAA) x 2
- Hộp Đựng
- Cảm Nang Hướng Dẫn
- Cảm Nang Vận Hành

2. Mô Tả Thiết Bị

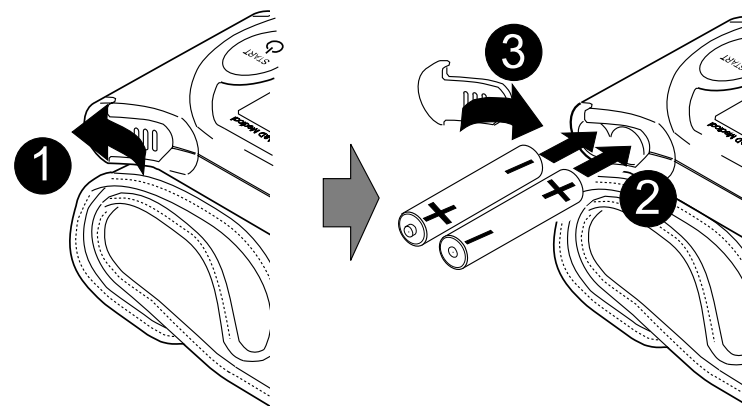


Mô Tả Màn Hình



3. Lắp pin

1. Trượt nắp pin như minh họa để tháo nắp ra khỏi thiết bị.
2. Lắp hai pin kích thước AAA / LR03 vào ngăn chứa pin, với đầu dương (+) và âm (-) phù hợp với các đầu được ghi trên ngăn chứa pin.
3. Trượt nắp pin trở lại để đóng.

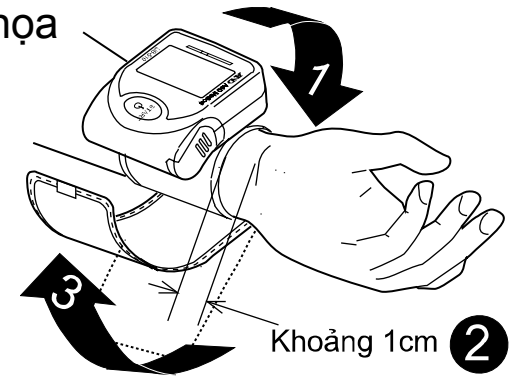


Cách đo

1. Mang túi hơi

1. Quấn túi hơi quanh cổ tay của bạn, cách bàn tay khoảng 1 cm như minh họa trong hình bên phải.
2. Quấn túi hơi khít cổ tay, sử dụng khóa velcro.

Lưu ý: Để có được số đo chính xác, hãy quấn túi hơi và tiến hành đo trên cổ tay trần.



2. Đo Huyết Áp của bạn

1. Ngồi trên ghế để chân chạm sàn. Đặt cánh tay lên bàn và thả lỏng tư thế. Túi hơi phải nằm ngang tầm của tim.
2. Nhấn nút START để bắt đầu đo.
3. Giữ yên lặng và ngồi yên đến khi đo xong.

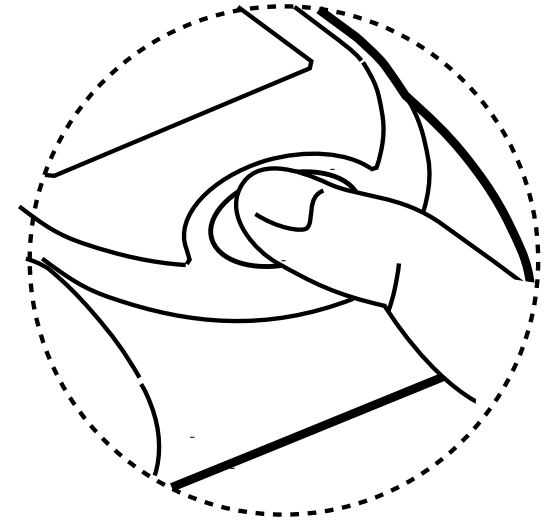


3. Truy Xuất Bộ Nhớ

Máy theo dõi huyết áp này tự động ghi lại các dữ liệu đo lường (giá trị Tâm Thu, Tâm Trương và Mạch) sau khi hoàn tất mỗi lần đo.

- Dung lượng bộ nhớ: 30 lần
- Khi bộ nhớ đạt dung lượng tối đa, nó sẽ xóa dữ liệu nhớ cũ nhất.
- Tất cả các dữ liệu bộ nhớ sẽ bị xóa khi tháo pin ra khỏi máy theo dõi.

1. Nhấn nút START và giữ yên trong khoảng 3 giây đến khi dấu “n01” xuất hiện trên màn hình.
2. Nhả nút.
3. Tất cả các dữ liệu sẽ được hiển thị tự động. (Dữ liệu mới nhất sẽ được hiển thị trước tiên)



4. Các điểm cần lưu ý để có được số đo chính xác

Trước khi đo

- 1) Hãy đo huyết áp vào cùng thời điểm mỗi ngày; huyết áp dao động trong ngày.
- 2) Hãy thả lỏng trong năm đến mười phút trước khi đo.
- 3) Ngồi ở vị trí thoải mái.
- 4) Siết đai đúng cách trên cánh tay như mô tả bên trên.

Trong khi đo

- 1) Không nói chuyện.
- 2) Giữ yên lặng và bình tĩnh trong toàn bộ quá trình.
- 3) Giữ đai ngang tầm với tim.

Sau khi đo

- 1) Không lo lắng sau mỗi kết quả đo.
- 2) Tham vấn bác sĩ của bạn để tránh tự chẩn đoán.

Một số nhân tố làm tăng huyết áp của bạn



Cử động
nhANH



Thay đổi đột
ngột nhiệt độ
xung quanh



Phấn khích



Uống rượu
hoặc hút thuốc



Chứng
béo phì



Thiếu ngủ

Để biết thêm chi tiết, vui lòng đọc cẩm nang hướng dẫn kèm theo.

谢谢您! Thank you! 감사합니다!
Salamat! Thank you! धन्यवाद!
ありがとうございます。Terima kasih!
ขอบคุณ

A&D मॉनिटर खरीदने के लिए धन्यवाद!

संचालन मैनुअल

अनुक्रमणिका

| | |
|------------------------------------|---|
| 1. प्रारंभ करना | |
| - घटक निर्धारित करें | 2 |
| - उपकरण का वर्णन | 2 |
| - बैटरी स्थापित करना | 3 |
| 2. माप | |
| - कफ बाँधना | 4 |
| - अपना रक्तचाप मापना | 4 |
| - स्मृति दोहराना | 5 |
| - सटीक मापन के लिए युक्तियाँ | 6 |

प्रारंभ करना

1. घटक निर्धारित करें

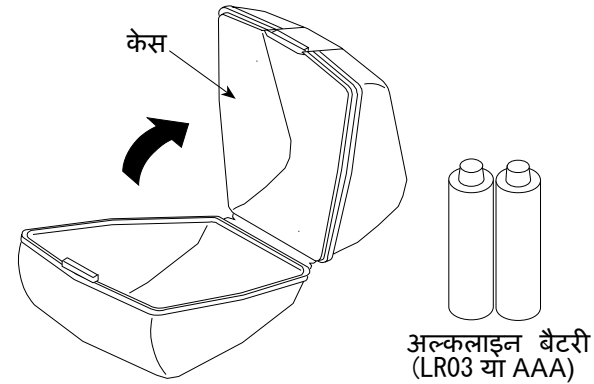
इस पैकेज में निम्नलिखित मर्दे शामिल हैं:

- रक्तचाप मॉनीटर
- निर्देश मैनुअल

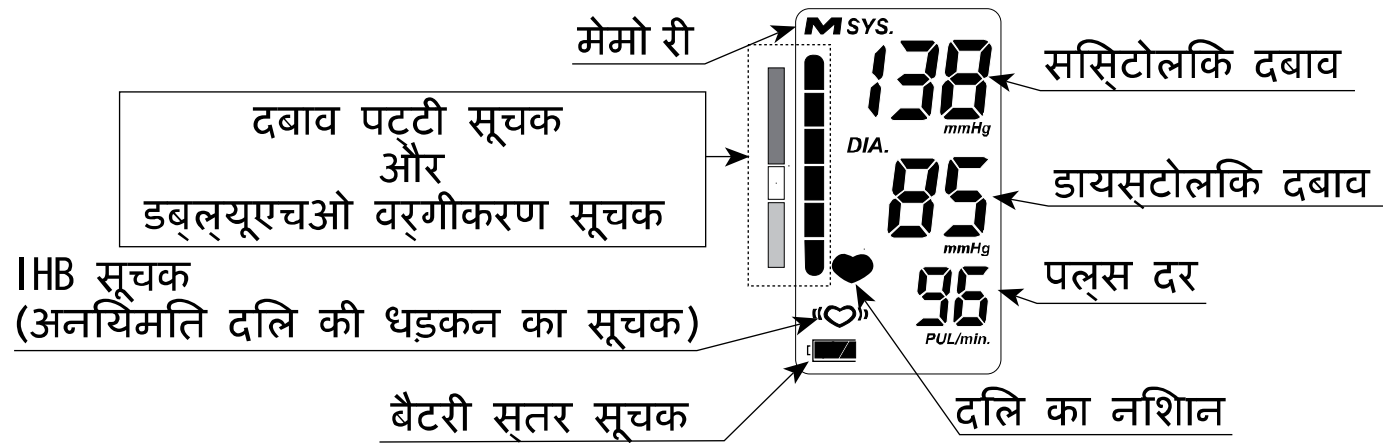
- बैटरी (AAA) x 2
- संचालन मैनुअल

- निर्देश मैनुअल

2. उपकरण का वर्णन

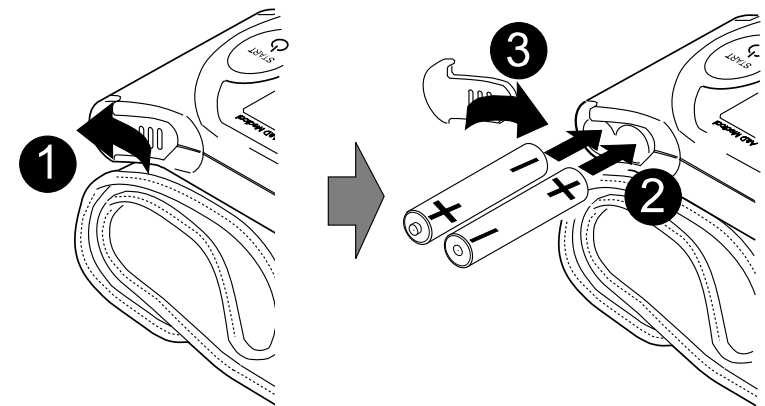


प्रदर्शन का वर्णन



3. बैटरी स्थापित करना

1. उपकरण से बैटरी कवर निकालने के लिए इसे खिसकाएँ जैसा कि दिखाया गया है.
2. बैटरी के खाँचे में AAA/LR03 आकार की दो बैटरी डालें, जिसमें धन (+) और ऋण (-) टर्मिनल बैटरी के खाँचे पर दिए गए संकेतों के मिलान में होने चाहिए.
3. बैटरी का कवर बंद करने के लिए वापस खिसकाएँ.



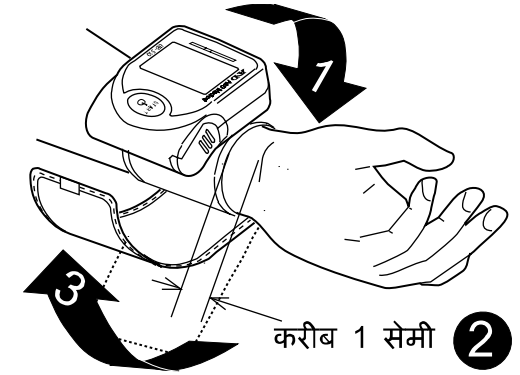
माप

1. कफ बाँधना

1. कफ को अपने हाथ से 1 सेमी ऊपर अपनी कलाई के चारों ओर लपेटें जैसा कि दाईं ओर आकृति में दिखाया गया है.

2. वेल्क्रो पट्टी का प्रयोग करके कफ को कसकर बाँधें.

नोट: सटीक माप के लिए, कफ कसकर बाँधें और माप खाली कलाई पर करें.



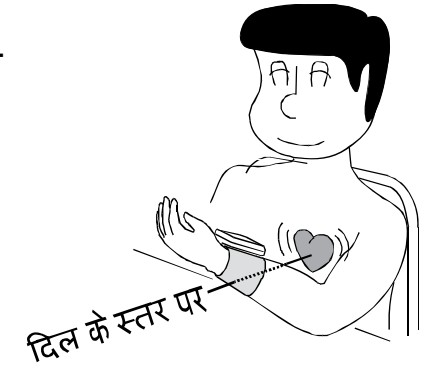
2. अपना रक्तचाप मापना

1. कुर्सी पर बैठें और अपने पैर फर्श पर सपाट रखें. अपनी बांह मेज पर रखें और शरीर को ढीला छोड़ें.

कफ आपके दिल के समान स्तर पर होना चाहिए.

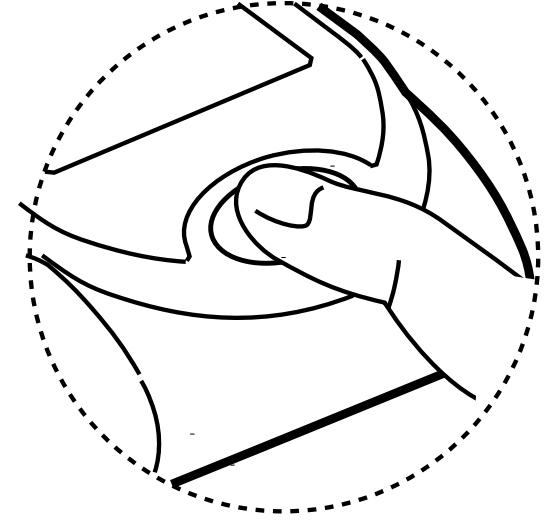
2. माप शुरू करने के लिए START बटन दबाएँ.

3. माप पूरा होने तक शांत और स्थिर बैठे रहें.



3. स्मृति दोहराना

- हर माप पूरा होने के बाद रक्तचाप मॉनीटर (सिस्टोलिक, डायस्टोलिक और पल्स मान) माप डेटा को स्वतः याद रखता है.
- स्मृति की कुल संख्या: 30 सेट
 - जब स्मृति अधिकतम क्षमता तक पहुँच जाती है, तो यह सबसे पुराना स्मृति डेटा हटा देती है.
 - जब मॉनीटर से बैटरी निकाल दी जाएगी तो सभी स्मृति डेटा मिट जाएगा.
1. START बटन दबाएँ, और लगभग 3 सेकंड तक बटन दबाए रखें जब तक कि प्रदर्शन पर "n01" चिह्न प्रकट नहीं होता.
 2. बटन दबाना बंद कर दें.
 3. सभी डेटा स्वचालित रूप से प्रदर्शित किया जाएगा. (नवीनतम डेटा पहले प्रदर्शित किया जाएगा)



4. सटीक मापन के लिए युक्तियाँ

माप से पहले

- 1) रक्तचाप हर दिन एक ही समय पर लें; रक्तचाप पूरे दिन में ऊपर-नीचे होता रहता है.
- 2) अपना माप लेने से पहले पांच से दस मिनट तक आराम करें.
- 3) आरामदायक स्थिति में बैठें.
- 4) कफ़ को अपनी बांह पर समुचित के रूप से बाँधें जैसा कि ऊपर वर्णन किया गया है.

माप के दौरान

- 1) बात न करें.
- 2) पूरी प्रक्रिया के दौरान चुप और शांत रहें.
- 3) कफ़ को दिल के स्तर पर रखें.

माप के बाद

- 1) हर माप परिणाम के बाद घबराएँ नहीं.
- 2) अपने चिकित्सक से परामर्श करें और स्वयं के निदान से बचें.

कई कारक जो आपका रक्तचाप बढ़ाते हैं



त्वरति
आंदोलन



अचानक परिवेश
तापमान में
परिवर्तन



उत्तेजना



अलकोहल या
धूम्रपान



मोटापा



नींद का अभाव

अधिक जानकारी के लिए, कृपया पैकेज में शामिल अनुदेश मैनुअल पढ़ें.



Petunjuk Pengoperasian

Indeks

- 1. Memulai
 - Komponen yang Disertakan..... 2
 - Deskripsi Peralatan..... 2
 - Memasang Baterai..... 3
- 2. Pengukuran
 - Mengencangkan Manset..... 4
 - Mengukur Tekanan Darah Anda 4
 - Peningat Memori..... 5
 - Tips untuk Pengukuran Akurat 6

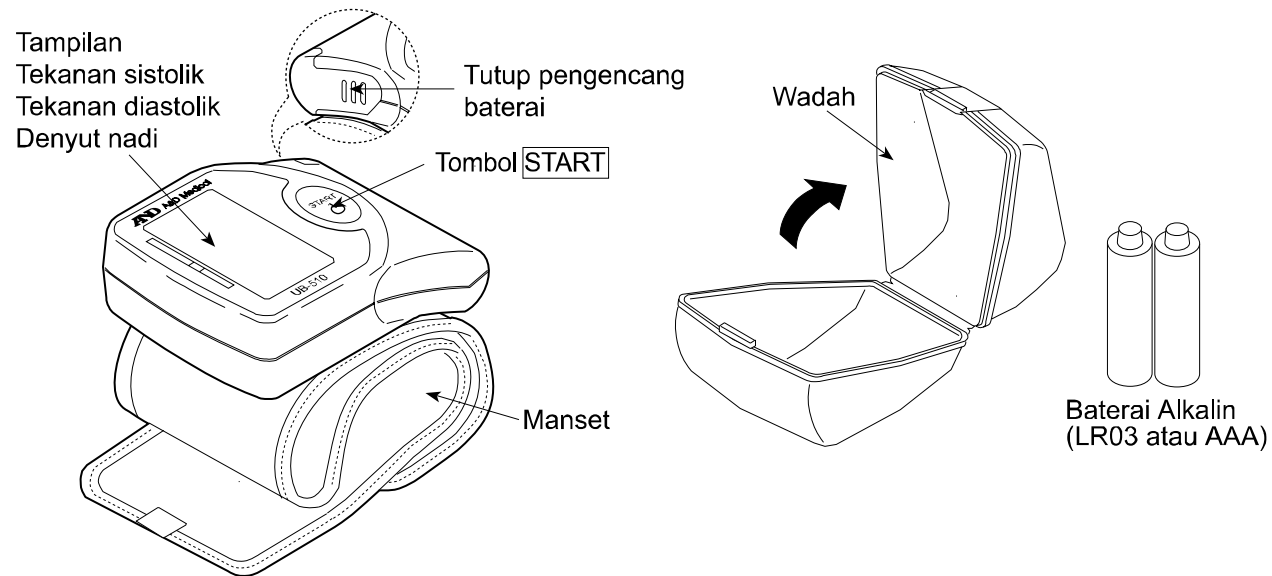
Memulai

1. Komponen yang Disertakan

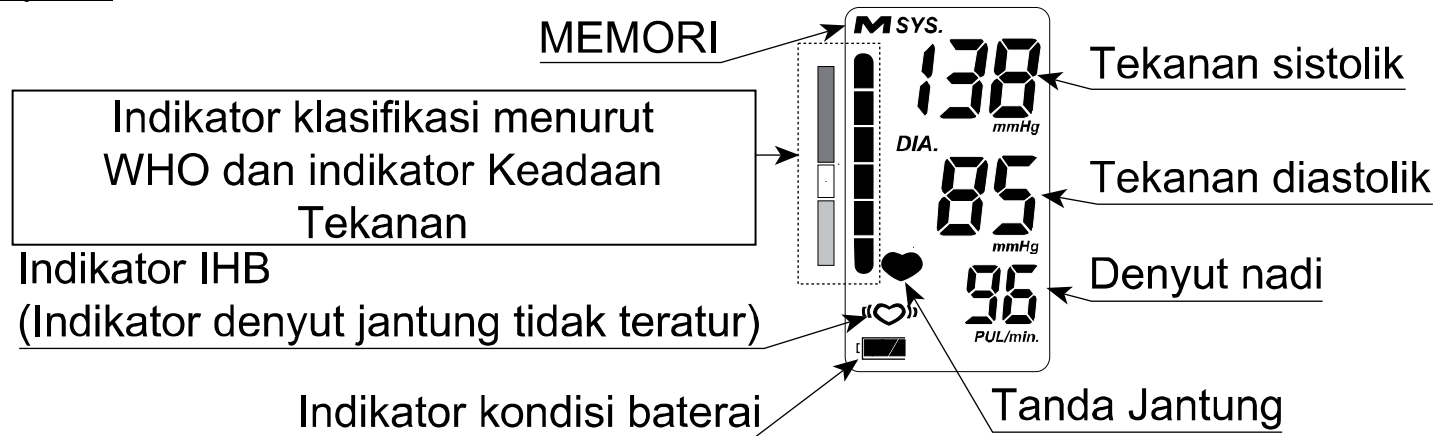
Kemasan ini berisi item-item berikut:

- Tensimeter (Monitor Tekanan Darah)
- Baterai (AAA) x 2
- Wadah Tensimeter
- Petunjuk Instruksi
- Petunjuk Pengoperasian

2. Deskripsi Perangkat

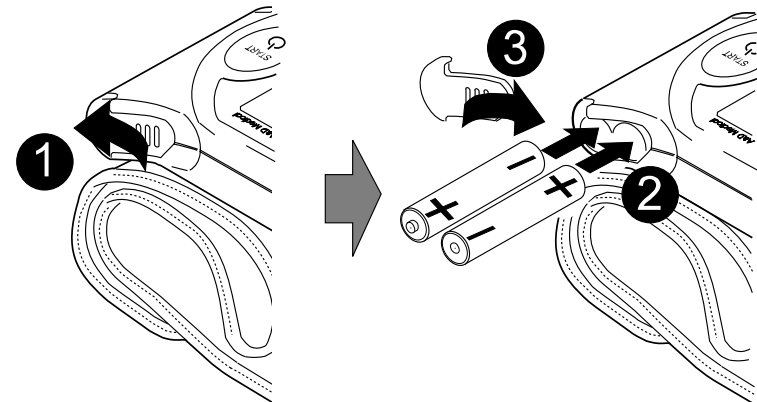


Deskripsi Tampilan



3. Memasang Baterai

1. Geser penutup baterai seperti ditunjukkan untuk melepaskannya dari perangkat.
2. Pasang dua baterai ukuran AAA / LR03 dalam ruang baterai, dengan posisi kutub positif (+) dan negatif (-) sesuai dengan yang ditunjukkan dalam ruang baterai.
3. Geser penutup baterai ke posisi semula untuk menutup.

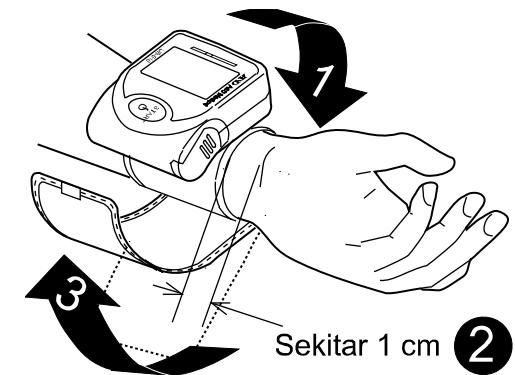


Pengukuran

1. Kencangkan Manset

1. Balutkan manset pada pergelangan tangan Anda kira-kira 1 cm di atas tangan seperti ditunjukkan dalam gambar di sebelah kanan.
2. Kencangkan manset dengan erat menggunakan strip velcro.

Catatan: Untuk pengukuran yang akurat, kencangkan manset dengan erat dan lakukan pengukuran pada pergelangan tangan yang tidak terbungkus.



2. Mengukur Tekanan Darah Anda

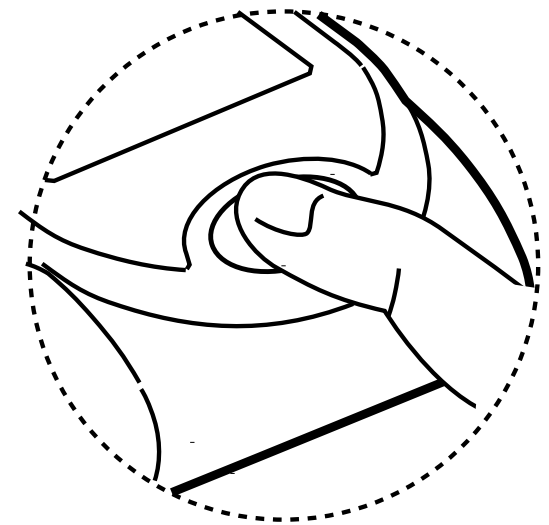
1. Duduk di kursi dengan telapak kaki sejajar di lantai. Letakkan lengan Anda di meja dan rilekskan posisi badan Anda.
Manset harus sejajar dengan jantung Anda.
2. Tekan tombol START untuk memulai pengukuran.
3. Tetap tenang dan diam sampai pengukuran selesai.



3. Pengingat Memori

Tensimeter ini mengingat data pengukuran (nilai Sistolik, Diastolik, dan denyut nadi) secara otomatis setelah pengukuran selesai.

- Jumlah total memori: 30 set
 - Saat memori mencapai kapasitas maksimum, tensimeter akan menghapus data yang paling lama.
 - Semua data memori akan terhapus jika baterai dilepas dari tensimeter.
1. Tekan tombol START dan tahan tombol dalam keadaan tertekan selama kurang lebih 3 detik sampai tanda “n01” muncul pada layar.
 2. Hentikan menekan tombol.
 3. Semua data akan ditampilkan secara otomatis. (Data terbaru akan ditampilkan terlebih dahulu)



4. Tips untuk Pengukuran Akurat

Sebelum melakukan pengukuran

- 1) Ukurlah tekanan darah pada waktu yang sama setiap hari; tekanan darah mengalami fluktuasi sepanjang hari.
- 2) Bersantailah selama lima hingga sepuluh menit sebelum memulai pengukuran.
- 3) Duduklah dalam posisi santai.
- 4) Kencangkan manset dengan tepat seperti telah dijelaskan di atas.

Selama pengukuran

- 1) Jangan berbicara.
- 2) Tetap diam dan tenang selama proses pengukuran.
- 3) Sejajarkan posisi manset dengan jantung.

Setelah pengukuran

- 1) Jangan khawatir setelah mengetahui hasil pengukuran.
- 2) Konsultasikan dengan dokter Anda dan hindari swa-diagnosis.

Beberapa faktor yang meningkatkan tekanan darah Anda



Gerakan cepat



Perubahan suhu sekitar yang tiba-tiba



Gembira



Mengonsumsi alkohol atau merokok



Obesitas



Kurang tidur

Untuk informasi yang lebih rinci, baca buku panduan instruksi yang disertakan dalam kemasan.



A&D Company, Limited

1-243 Asahi, Kitamoto-shi, Saitama 364-8585 JAPAN

Telephone: [81] (48) 593-1111 Fax: [81] (48) 593-1119