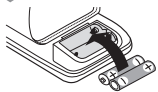


1



Insert batteries

2



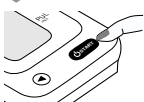
Place cuff on left wrist
and fasten securely

3



Position wrist so it is
level with your heart

4



Press **START**
Remain still as cuff
inflates, then deflates

5



Review measurement
results

Systolic
Diastolic
Pulse

*For additional
instructions,
see manual*

TIPS FOR TAKING BLOOD PRESSURE



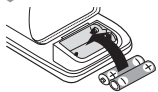
BEFORE YOUR MEASUREMENT:

- For 30 minutes prior to taking your blood pressure
 - » Do not exercise
 - » Do not drink coffee, caffeinated soda or alcohol
 - » Do not smoke
- Sit quietly for 5-10 minutes
- Ensure you are using the right size cuff

DURING YOUR MEASUREMENT:

- Do not talk
- Sit with your back straight and supported
- Uncross your legs and place feet flat on floor
- Rest arm on a table so that the cuff is at heart level
- Measure two times a day, in the morning and evening

1



Coloque las pilas

2



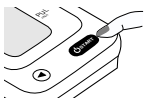
Coloque el monitor en la muñeca izquierda y asegúrelo

3



Coloca la muñeca de manera que esté al nivel de tu corazón

4



Presione el botón **START**

Siéntese cómodo y no se mueva mientras la manga se infla y desinfla

5



..... Sistólica
..... Diastólica
..... Pulso

Revisar los resultados de medición

Para instrucciones adicionales, ver manual

CONSEJOS PARA TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL



ANTES DE SU MEDICIÓN:

- Durante 30 minutos antes de tomar su presión arterial
 - » No hacer ejercicio
 - » No tomar café, gaseosas con cafeína o alcohol
 - » No fume
- Siéntate tranquilamente por 5-10 minutos
- Asegúrate de estar usando el manguito del tamaño correcto

DURANTE SU MEDIDA:

- No hable
- Siéntate con la espalda recta y apoyada
- Descruce las piernas y coloque los pies planos sobre el piso
- Apoye el brazo sobre una mesa para que el brazalete esté al nivel del corazón
- Mídase dos veces al día, por la mañana y por la tarde.

1-888-726-9966 | andmedical.com