

# अपने घरेलू ब्लड प्रेशर मॉनिटर का चयन करना



घर पर अपने रक्तचाप की जांच करने से आपको और आपकी देखभाल टीम को आपके उच्च रक्तचाप को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने और नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। आपके लिए सही मॉनिटर चुनने के कुछ सुझाव यहां दिए गए हैं:



## हम अनुशंसा करते हैं:

- 1 एक ऊपरी बांह मॉनिटर जो एक बटन के स्पर्श से स्वचालित रूप से आपका रक्तचाप मापे। रक्तचाप कफ कई आकारों में आते हैं। सुनिश्चित करें कि आपकी बांह के लिए आकार उचित हो ताकि सटीक
- 2 रीडिंग सुनिश्चित की जा सके। सुनिश्चित करें कि डिवाइस प्रमाणित हो ताकि सटीक रीडिंग सुनिश्चित की जा सके। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा सत्यापित प्रमाणित उपकरणों की अपडेटेड सूची के लिए कृपया [www.validatebp.org](http://www.validatebp.org) पर जाएं।
- 3 एक बार जब आप अपना रक्तचाप मॉनिटर प्राप्त कर लें, तो उसे अपने प्रदाता के कार्यालय में ले जाएं और कार्यालय में की गई रीडिंग से उसकी तुलना करें।

## अपना बीपी (रक्तचाप) मॉनिटर प्राप्त करना:

- यदि आपका प्रदाता रक्तचाप कफ का ऑर्डर देता है तो आपका स्वास्थ्य बीमा इसकी कुछ या पूरी लागत का भुगतान कर सकता है।
  - CHA सेंट्रल रिफिल फार्मसी यह जांच कर सकती है कि क्या आपका बीमा डिवाइस को कवर करता है या नहीं।
  - आप इन्हें किसी भी फार्मसी या रिटेल स्टोर पर पा सकते हैं (जैसे टारगेट, वॉलमार्ट, अमेज़न, आदि)।
- यदि बीमा कंपनी मॉनिटर के लिए भुगतान नहीं करती है:
  - तो फ्लेक्सिबल स्पेंडिंग (लचीले व्यय) या स्वास्थ्य बचत खातों का उपयोग रक्तचाप मॉनिटर के भुगतान के लिए किया जा सकता है।
  - अपने CHA देखभाल टीम से पूछें कि आप अपने रक्तचाप मॉनिटर पर छूट कैसे प्राप्त कर सकते हैं, या घरेलू मॉनिटर के लिए हमारे ऋण कार्यक्रम का उपयोग कैसे कर सकते हैं।

कुछ सबसे सामान्य रक्तचाप मॉनीटर उपकरणों के बारे में अधिक जानने के लिए नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करें:

नाम*	ओमरोन (Omron) 3 सीरीज	वेल्च एलिन (Welch Allyn) 1700 सीरीज	ओमरोन 7 सीरीज
तस्वीर			
लागत:	\$35	\$100	\$63
मेमोरी:	14 रीडिंग, कोई ऐप नहीं	99 रीडिंग, रीडिंग ट्रैक करें और ईमेल द्वारा भेजें	90 रीडिंग, रीडिंग ट्रैक करें और ईमेल द्वारा भेजें
विशेषताएं:	ऊपरी बांह कफ 9"-13"	नियमित और XL कफ में उपलब्ध	मोल्डेड (ढाला हुआ) कफ 9"-13," पहनने में आसान

\*कुछ स्टोर ब्रांड मान्य हैं और कम कीमत पर उपलब्ध हो सकते हैं।



अधिक जानकारी के लिए QR कोड