

Kontwole tansyon w apeprè nan menm lè a chak jou:

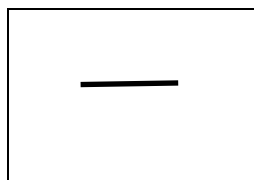
Nòt: pa kontwole tansyon w anvan dezèd tan apre ou te fin konsome kafeyin

- **Kontwole l de (2) fwa** nan maten.
- **Kontwole l de (2) fwa** nan apre midi.

Kouman pou w kontwole tansyon w:

1. **Mete w alèz:** De (2) minit anvan kontwòl la, Chita alèz sou yon chèz, avèk de pla pye ou plat atè.
2. **Mete ponyèt ou nan bon pozisyon an:** Mete ponyèt ou sou tab la, konsa braslè a ap apeprè nan menm wotè ak kè ou.
3. **Ekri nimewo tansyon ou a:** Itilize jounal ki anba paj sa a. Vini ak jounal la nan chak randevou ou genyen ak doktè ou a.

Objektif tansyon m nan:



mm Hg

Kontwòl nivo tansyon m nan chak jou ki jou:

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/
DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/
DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/
DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/
DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/

DAT	MATEN	MATEN	APRE MIDI	APRE MIDI
	/	/	/	/