

# Plan Daksyon pou Maladi Tansyon

## Kouman pou w kontwòle 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.

## Premye lekti sou tansyon an

mm Hg

## Objektif tansyon an

mm Hg

Dat:

## Nivo tansyon an:

Kategori	Tansyon nan Biwo a		Tansyon Lakay la
	Sistolik	Dyastolik	
Tansyon nòmal	<120	<80	<120/80
Tansyon wo	120-129	<80	120-129/<80
Tansyon wo nivo 1	130-139	80-89	130-139/80-89
Tansyon wo nivo 2	≥140	≥90	≥135 ak/oubyen ≥ 85

Nòt:

## Plan endividyèl pou m jere maladi tansyon m nan

Objektif	Aksyon	Delè