

اوپری بازو کا خودکار بلڈ پریشر مانیٹر

**M3 (HEM-7154-E)**

UR

علامات

استعمال سے پہلے (1) اور (2) ہدایت نامہ پڑھیں۔

## 1. تعارف

OMRON بازو کا خودکار بلڈ پریشر مانیٹر خریدنے کے لئے شکر ہے۔ یہ بلڈ پریشر مانیٹر بلڈ پریشر کی پیمائش کے لئے اسیلومیٹرک کا طریقہ استعمال کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ مانیٹر آپ کی بریکٹل شریان کے ذریعہ آپ کے خون کی حرکت کا پتہ لگاتا ہے اور اس حرکت کو ڈیجیٹل پڑھنے میں تبدیل کرتا ہے۔

### 1.1 حفاظتی ہدایات

یہ ہدایت نامہ آپ کو OMRON اٹومیٹک اپر آرم بلڈ پریشر مانیٹر کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس مانیٹر کے محفوظ اور مناسب استعمال کو یقینی بنانے کے لئے، تمام حفاظتی اور آپریٹنگ ہدایات کو پڑھیں اور سمجھیں اگر آپ ان ہدایات کو نہیں سمجھتے یا آپ کو کوئی سوالات ہیں تو، اس مانیٹر کو استعمال کرنے کی کوشش کرنے سے پہلے اپنے OMRON ریٹیل آؤٹ لیٹ یا تقسیم کار سے رابطہ کریں۔ اپنے بلڈ پریشر کے متعلق مخصوص معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر (فریڈمن) سے رجوع کریں۔

### 1.2 مطلوبہ استعمال

یہ آلہ ایک ڈیجیٹل مانیٹر ہے جو بالغ مریضوں میں بلڈ پریشر اور نبض کی پیمائش کے استعمال کے لئے ہے۔ یہ آلہ پیمائش کے دوران دل کی بے ترتیب دھڑکنوں کا پتہ لگاتا ہے اور پیمائش کے نتیجے کے ساتھ علامت کے ذریعہ اس کی نشان دہی کرتا ہے۔ یہ عام طور پر گھریلو استعمال کے لئے بنایا گیا ہے۔

### 1.3 وصول اور معائنہ

اس مانیٹر کو پیکجنگ سے ہٹا دیں اور نقصان کا معائنہ کریں۔ اگر اس مانیٹر کو نقصان پہنچا ہے تو، استعمال نہ کریں اور اپنے OMRON ریٹیل آؤٹ لیٹ یا تقسیم کار سے مشورہ کریں۔

## 2. اہم حفاظتی معلومات

اس یونٹ کو استعمال کرنے سے پہلے اس کے مینیول برائے ہدایات میں موجود اہم حفاظتی معلومات پڑھ لیں۔ اپنی حفاظت کے لئے اس مینیول برائے ہدایات کی پیروی ٹھیک سے کریں۔ اسے آئندہ کے حوالے کے لئے محفوظ رکھیں۔ اپنے بلڈ پریشر کے متعلق مخصوص معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر (فریڈمن) سے رجوع کریں۔

### یہ ایک ممکنہ طور پر خطرناک صورت حال کی نشان

**2.1 انتباہ** دہی کرتا ہے جس سے نہ بچنے کی صورت میں، موت یا سنگین چوٹ لگ سکتی ہے۔

- اس مانیٹر کو شیر خوار، چھوٹا بچہ، بچوں یا ان افراد پر استعمال نہ کریں جو خود اظہار نہیں کر سکتے ہیں۔
- اس بلڈ پریشر مانیٹر کی پیمائش کے نتائج کی بنیاد پر علاج مت کریں۔ اپنے ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ علاج جاری رکھیں۔ صرف ایک مستند ڈاکٹر ہی ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص اور علاج کرنے کا اہل ہے۔

- زخمی بازو یا زیر علاج بازو پر مونیٹر کو استعمال نہ کریں۔
- انتقال خون یا رگ کے ذریعے دی جانے والی ڈرپ کے دوران بازو کے کف کو بازو پر نہ لگائیں۔
- اس مانیٹر کو ان علاقوں میں استعمال نہ کریں جن میں اعلیٰ تعدد (HF) جراحی کے سامان، مقناطیسی گونج امیجنگ (ایم آر آئی) کے سامان، کمپیوٹر انزڈ ٹوموگرافی (سی ٹی) سکینز ہوں ممکن ہے کہ اس کی وجہ سے مانیٹر صحیح طور سے کام نہ کرے اور ایسا غلط ریڈنگ کا باعث بنے۔
- اس مانیٹر کو آکسیجن سے بھرپور ماحول یا نذر آتش گیس کے قریب استعمال نہ کریں۔
- مندرجہ ذیل کسی بھی حالت کے لئے آلہ کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے ملیں: عام ارتھمیا (بے قاعدہ دھڑکنیں) جیسے ایٹریل یا وینٹریکل قیل از وقت دھڑکنیں یا ایٹریل فیبریٹیشن، آرٹیریل سکلیروسز، کم پرفیوژن، ذیابیطس، عمر، حمل، پری ایکلمپسیہ، گردوں کی بیماریاں، نوٹ کریں کہ مریضوں کی حرکت، کانپنے، یا کانپ اٹھانے کے علاوہ ان میں سے کسی بھی حالت کی پیمائش پڑھنے پر اثر پڑ سکتی ہے۔
- اپنی پڑھنے کی بنیاد پر کبھی بھی تشخیص یا علاج نہ کریں۔ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- گلا گھٹنے سے بچنے کے لئے، اینڈ ٹیوب اور اے سی ڈیٹریٹ کیبل کو نوزائیدہ، چھوٹا بچہ اور بچوں سے دور رکھیں۔
- اس میں چھوٹے پڑے بوتے ہیں جو بچوں نے نگل لیا تو انکے دم گھٹنے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔

### AC ڈیٹریٹ (اختیاری آلات) بینڈنگ اور استعمال۔

- جب آلہ یا بجلی پہنچانے والا تار خراب ہو تو AC ڈیٹریٹ کا استعمال تب نہ کریں۔ اگر اس مانیٹر یا کیبل کو نقصان پہنچا ہے تو، بجلی بند کر دیں اور فوری طور پر AC ڈیٹریٹ اٹھالیں کریں۔
- AC ڈیٹریٹ کا پلگ مناسب وولٹیج آؤٹ لیٹ والے میں جوڑیں۔ اسکا استعمال ایک سے زیادہ آؤٹ لیٹ والے پلگ میں نہ کریں۔
- گیلے ہاتھوں سے بجلی کے آؤٹ لیٹ میں تار نہ لگائیں اور نہ ہی تار نکالیں۔
- AC ڈیٹریٹ کو الگ کرنے یا ان کی مرمت کی کوشش نہ کریں۔

### بیٹری بینڈنگ اور استعمال۔

- بیٹریاں بچوں، چھوٹوں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

یہ ایک ممکنہ طور پر خطرناک صورت حال کی نشان دہی کرتا ہے جس سے نہ بچنے کی صورت میں صارف یا مریض کو ذہنیاتی سطح کی چوٹ لگ سکتی ہے یا آلے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

### 2.2 احتیاط

- اگر آپ کو جلد میں جلن یا دوسری پریشانیاں ہوتی ہیں تو مانیٹر کا استعمال روک دیں۔

- اس مانیٹر کو کسی بازو پر استعمال کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں جہاں خون کے بہاؤ میں عارضی مداخلت کی وجہ سے انٹراواسکولر تک رسائی یا تھرابی، یا ایک آرتھی ویوینس (A-V) کا وجود موجود ہے اور اس کے نتیجے میں چوٹ ہوسکتی ہے۔
- اگر آپ کی چھاتی کی سرجری (ماسٹیکٹومی) ہوئی ہے تو اس مانیٹر کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- اس مانیٹر کو استعمال کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں اگر آپ کو خون کے بہاؤ کی شدید پریشانی یا خون کی خرابی ہے تو کیونکہ کف افراط زر دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔
- ضرورت سے زیادہ کثرت کی پیمائش نہ کریں کیونکہ سوچن، خون کے بہاؤ کی مداخلت کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
- جب آپ کی اوپری بازو پر اس کا اطلاق ہو تو صرف بازو کف پھلانا۔
- پیمائش کے دوران اگر بازو کے کف سے ہوا نہیں نکلتی ہے تو اسے ہٹا دیں۔
- اس مانیٹر کو ہلڈ پریشنر کی پیمائش کے علاوہ کسی بھی دوسرے مقصد کے لئے استعمال نہ کریں۔
- پیمائش کے دوران، یہ یقینی بنائیں کہ کوئی بھی موبائل ڈیوائس یا کوئی اور برقی ڈیوائس جو برقی شعبوں کو خارج کرتا ہے وہ اس مانیٹر کے 30 سینٹی میٹر کے اندر نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ اس کی وجہ سے مانیٹر صحیح طور سے کام نہ کرے اور ایسا غلط ریڈنگ کا باعث بنے۔
- آلے یا اجزاء کے حصے کو الگ کرنے یا ان کی مرمت کی کوشش نہ کریں۔ یہ غلط ریڈنگ کا سبب بن سکتا ہے۔
- ایسی جگہ پر استعمال نہ کریں جہاں نمی ہو یا اس مانیٹر پر پانی پھیلنے کا خطرہ ہو۔ اس سے اس مانیٹر کو نقصان ہو سکتا ہے۔
- اس مانیٹر کو چلتی گاڑی جیسے کار میں یا ہوائی جہاز میں استعمال نہ کریں۔
- اس مانیٹر کو تیز جھٹکے یا کمپن کے تابع نہ کریں۔
- اس مانیٹر کو ایسی جگہوں پر استعمال نہ کریں جہاں زیادہ یا کم نمی ہو یا زیادہ یا کم درجہ حرارت ہو۔ نمبر 6 حصہ دیکھیں۔
- پیمائش کے دوران، بازو کا مشاہدہ کریں تاکہ مانیٹر خون کی گردش میں طویل خرابی کا باعث نہ ہو۔
- اس مانیٹر کو اعلیٰ استعمال والے ماحول جیسے میڈیکل کلینک یا فزیشن آفس میں استعمال نہ کریں۔
- بیک وقت اس مانیٹر کا استعمال دیگر طبی بجلی کے آلات (ME) کے ساتھ نہ کریں۔ ممکن ہے کہ اس کی وجہ سے صحیح طور سے کام نہ کرے اور ایسا غلط ریڈنگ کا باعث بنے۔
- پیمائش لینے سے قبل 30 منٹ تک نہانے، الکحل یا کیفین لینے، سگریٹ نوشی، ورزش کرنے یا کھانے پینے سے پرہیز کریں۔
- پیمائش لینے سے قبل کم سے کم 5 منٹ تک کے لئے آرام کریں۔
- پیمائش کرتے وقت اپنے بازو سے تنگ فٹنگ یا موٹے کپڑے کو نکالیں۔
- ساکن رہیں اور پیمائش کے دوران بات نہ کریں۔

- صرف ان افراد پر بازو کف استعمال کریں جن کے بازو کا طواف کف کی مخصوص حد کے اندر ہے۔
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ پیمائش لینے سے پہلے اس مانیٹر نے کمرے کے درجہ حرارت پر موافق بنایا ہو۔ انتہائی درجہ حرارت میں تبدیلی کے بعد پیمائش کرنے سے غلط پڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔ OMRON تجویز کرتا ہے کہ مانیٹر کے گرم ہونے یا ٹھنڈا ہونے کے لئے تقریباً 2 گھنٹے انتظار کریں جب مانیٹر استعمال شدہ درجہ حرارت کے اندر مخصوص ماحول میں استعمال کیا جاتا ہے جب یہ زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم اسٹوریج درجہ حرارت پر محفوظ ہو جاتا ہے۔ اپریٹنگ اور اسٹوریج / ٹرانسپورٹ درجہ حرارت سے متعلق اضافی معلومات کے لئے سیکشن 6 دیکھیں۔
  - پائیدار مدت ختم ہونے کے بعد اس مانیٹر کا استعمال نہ کریں۔ نمبر 6 حصہ دیکھیں۔
  - بازو کف میں زبردستی یا اینر ٹیوب میں ضرورت سے زیادہ سلوٹ نہ ڈالیں۔
  - پیمائش لینے وقت اینر ٹیوب کو نہ موڑیں یا گرہ نہ دیں۔ دوران خون کو روک کر یہ نقصان دہ چوٹ پہنچا سکتے ہیں۔
  - اینر پلگ ان پلگ کرنے کے لئے، ٹیوب کی بیس پر پلاسٹک کے اینر پلگ پر کھینچیں، نہ کہ خود ٹیوب نہیں۔
  - اس مانیٹر کے لئے مخصوص AC ڈیپٹر، بازو کف، بیٹریاں اور لوازمات ہی استعمال کریں۔ غیر مناسب AC ڈیپٹر، بازو کف اور بیٹریاں کا استعمال نقصان پہنچا سکتا ہے اور / یا اس مانیٹر کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔
  - اس مانیٹر کے لئے صرف منظور شدہ بازو کف استعمال کریں۔ دیگر بازو کف کا استعمال کرنے کی وجہ سے پیمائش کے غلط نتائج آسکتے ہیں۔
  - ضرورت سے زیادہ دباؤ تک ہوا بھرنے کی وجہ سے بازو میں اس جگہ میں خراش ہو سکتی ہے جہاں کف لگایا گیا ہو۔ نوٹ: اضافی معلومات کے لئے ہدایت نامے کے سیکشن 11 میں (2) "اگر آپ کا سسٹولک پریشر 210 ایم ایم ایچ جی سے زیادہ ہے" دیکھیں۔
  - جب اس آلے اور کسی استعمال شدہ لوازمات یا اختیاری حصوں کو ضائع کرنا ہو تو سیکشن 7 میں "اس مصنوع کی درست تصرف" کو پڑھیں اور اس کی پیروی کریں۔
- AC ڈیپٹر (اختیاری آلات) بینڈنگ اور استعمال۔**
- اؤٹ لیٹ میں AC ڈیپٹر اچھی طرح لگائیں۔
- اؤٹ لیٹ سے AC ڈیپٹر انپلگ کرتے ہوئے، یقینی طور پر AC ڈیپٹر کو محفوظ طریقے سے کھینچیں۔ AC ڈیپٹر سے مت کھینچیں۔
- AC ڈیپٹر کیبل کو بینڈل کرتے وقت:
- اسے نقصان نہ پہنچائیں۔ / اسے نہ توڑیں / اس کے ساتھ چھبڑ خانی نہ کریں۔
- اسے دبائیں نہیں۔ / اسے زبردستی ٹیڑھا نہ کریں یا اور نہ ہی اسے کھینچیں / اسے موڑیں نہیں۔
- اگر اسے کسی بینڈل میں جمع کیا جاتا ہے تو اسے استعمال نہیں کریں۔
- اسے بھاری چیزوں کے اندر نہ رکھیں۔
- بجلی کے پلگ پر سے گرد صاف کر لیں۔

- جب استعمال میں نہ ہو تو AC اڈاپٹر کا پلگ نکال لیں۔
- اس مانیٹر کو صاف کرنے سے پہلے AC اڈاپٹر اٹھانگ کریں۔

### بیٹری بینڈلنگ اور استعمال۔

- بیٹریوں کو ان کی قطعی حیثیت سے غلط طریقے سے منسلک نہ کریں۔
- اس مانیٹر کے ساتھ صرف "AA" الکلٹن یا مینگنیز بیٹریاں استعمال کریں۔
- دوسری اقسام کی بیٹریاں استعمال نہ کریں۔ ایک ساتھ نئی اور پرانی بیٹریاں نہ استعمال کریں۔ مختلف برانڈز کی بیٹریاں ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔
- اگر یہ مانیٹر طویل مدت تک استعمال نہیں ہوگا تو بیٹریاں ہٹا دیں۔
- اگر بیٹری کا محلول آپ کی آنکھوں میں چلا جائے تو فوری طور پر صاف پانی سے آنکھیں دھو لیں۔ فوری طور پر اپنے معالج سے مشورہ کریں۔
- اگر آپ کی جلد پر بیٹری کا سیال لگنا چاہئے تو ، آپ کی جلد کو کافی مقدار میں صاف ، گیلے پانی سے دھو لیں۔ اگر جلن ، چوٹ یا درد برقرار رہتا ہے تو ، اپنے معالج سے مشورہ کریں۔
- بیٹریاں ان کی ميعاد ختم ہونے کی تاریخ کے بعد استعمال نہ کریں۔
- وقتاً فوقتاً بیٹریاں چیک کریں تاکہ یہ یقینی بن سکے کہ وہ کام کرنے کی اچھی حالت میں ہیں۔

## 2.3 عام حفاظتی تدابیر

- پیمائش کو روکنے کے لئے، پیمائش کرتے ہوئے [START/STOP] بٹن دبائیں۔
- جب آپ اپنے دائیں بازو سے پیمائش لیتے ہیں، تو اینر ٹیوب آپ کی کہنی کی بغل میں ہونی چاہئے اس بات کا خیال رکھیں کہ آپکا بازو اینر ٹیوب پر نہ رہے۔



- بلڈ پریشر دائیں اور بائیں بازو کے مابین مختلف ہوسکتا ہے اور اس کی وجہ سے پیمائش کی مختلف قیمت ہوسکتی ہے۔ پیمائش کے لئے ہمیشہ ایک ہی بازو کا استعمال کریں۔ اگر دونوں بازوؤں کی پیمائش میں بہت زیادہ فرق ہو، تو برائے مہربانی اپنی پیمائشوں کے لئے کس بازو کا استعمال کریں، اسکے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- جب آپ اختیاری AC اڈاپٹر کا استعمال کرتے ہیں تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ اپنے مانیٹر کو ایسی جگہ نہ رکھیں جہاں AC اڈاپٹر کو پلگ اور ان پلگ کرنا مشکل ہو۔

### بیٹری بینڈلنگ اور استعمال۔


- استعمال شدہ بیٹریوں کو ضائع کرنے کے لئے بیٹریوں کو ضائع کرنے کے قومی/مقامی ضوابط کا خیال رکھیں۔
- فراہم کی گئی بیٹریوں کی زندگی نئی بیٹریوں کی عمر کے مقابلے کم ہو سکتی ہے۔

اپنے ڈاکٹر کے لئے اپنے بلڈ پریشر اور نبض کے پیمائش کا ریکارڈ رکھنا یاد رکھیں۔ ایک پیمائش سے آپکے صحیح بلڈ پریشر کی درست نشان دہی نہیں ہوتی ہے۔ براہ کرم بلڈ پریشر کی ڈائری کا استعمال ایک مقررہ مدت میں متعدد ریڈنگ کے ریکارڈ کو برقرار رکھنے کے لئے کریں۔ ڈائری کی PDF فائلوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com) پر جائیں۔

### 3. خرابی کے پیغامات اور درستگی۔

اگر پیمائش کے دوران مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی پریشانی پیش آتی ہے تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی اور برقی آلہ 30 سینٹی میٹر کے اندر نہیں ہے۔ اگر مسئلہ برقرار رہتا ہے تو ، براہ کرم نیچے دیئے گئے چٹیل کا حوالہ دیں۔

مسئلے / مسئلہ	ممکنہ وجہ	حل
E1	ظاہر ہوتا ہے یا بازو کف پھولا نہیں ہے۔	[START/STOP] بٹن دبایا گیا تھا جب کہ بازو کف لاگو نہیں تھا۔ اینر پلگ مکمل طور پر مانیٹر میں لگا ہوا نہیں ہے۔ بازو کف صحیح طور پر لاگو نہیں کیا جاتا ہے۔
E2	ظاہر ہوتا ہے یا بازو کف پھول جانے کے بعد پیمائش مکمل نہیں کی جاسکتی ہے۔	بازو کے کف سے ہوا نکل رہی ہے۔ پیمائش کے دوران آپ حرکت کرتے ہیں یا بات کرتے ہیں اور بازو کف کافی حد تک فلا نہیں ہوتا ہے۔ سسٹولک پریشر 210 mmHg ایم ایم ایچ جی سے زیادہ ہے، اس وجہ سے پیمائش نہیں کی جا سکتی ہے۔
E3	ظاہر ہوتا ہے	ساکن رہیں اور پیمائش کے دوران بات نہ کریں۔ "E2" بار بار ظاہر ہونے کی صورت میں بازو کف میں خواد سے ہوا اس وقت تک بھریں جب تک کہ سسٹولک پریشر آپ کی سابقہ پیمائش کے نتیجے سے 30 سے 40 mmHg سے زائد نہ ہو۔ ہدایت نامہ سے 11 دیکھیں (2)۔
E4	ظاہر ہوتا ہے	بازو کے کف کو نہ چھوئیں اور/یا نہ ہی پیمائش لیتے وقت اینر ٹیوب کو موڑیں۔ اگر بازو کف میں دستی طور پر ہوا بھری جا رہی ہو تو، ہدایت نامے کا سیکشن 11 دیکھیں۔
E5	ظاہر ہوتا ہے	ساکن رہیں اور پیمائش کے دوران بات نہ کریں۔ بازو کف کو صحیح طریقے سے لگائیں ، پھر کوئی اور پیمائش کریں۔ ہدایت نامے کا سیکشن 5 دیکھیں (2)۔ ساکن رہیں اور پیمائش کے دوران صحیح سے بیٹھیں۔
	ظاہر ہوتا ہے	اگر "E" علامت ظاہر ہوتی رہتی ہے تو ، ہم آپ کو اپنے معالج سے مشورہ کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔
E6	ظاہر ہوتا ہے	مانیٹر میں خرابی ہوئی ہے۔ [START/STOP] کا بٹن دوبارہ دبائیں۔ اگر "Er" اب بھی ظاہر ہوتا ہے تو ، اپنے OMRON خوردہ دکان یا تقسیم کنندہ سے رابطہ کریں۔

حل	ممکنہ وجہ	ڈسپلے / مسئلہ
تمام 4 بیٹریوں کو نئے سے تبدیل کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ ہدایت نامے کا سیکشن 3 دیکھیں (2)۔	بیٹریاں کم ہیں۔	چمک 
فوراً سبھی 4 بیٹریوں کو بدل کر نئی لگائیں۔ ہدایت نامے کا سیکشن 3 دیکھیں (2)۔	بیٹریاں ختم ہو گئیں۔	ظاہر ہوتا ہے یا پیمانہ کے دوران مانیٹر غیر متوقع طور پر بند کر دیا جاتا ہے۔
مناسب جگہ کے لئے بیٹری کی تنصیب کی جانچ کریں۔ ہدایت نامے کا سیکشن 3 دیکھیں (2)۔	بیٹری قطبی حیثیت سے درست طریقے سے منسلک نہیں ہے	مانیٹر کی نمائش پر کچھ بھی ظاہر نہیں ہوتا ہے
بلڈ پریشر مسلسل مختلف ہوتا رہتا ہے۔ بہت سے عوامل بشمول تناؤ، دن کا وقت، اور / یا آپ بازو کف کو کس طرح استعمال کرتے ہیں، آپ کے بلڈ پریشر کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ہدایت نامے کے سیکشن 2 کا جائزہ لیں (2)۔		ریڈنگ بہت زیادہ یا بہت کم دکھائی دیتی ہے۔
مانیٹر بند کرنے کے لئے [START/STOP] کا بٹن دبائیں، پھر پیمانہ لینے کے لئے اسے دوبارہ دبائیں۔ اگر مسئلہ جاری رہتا ہے تو، تمام بیٹریاں ہٹائیں اور 30 سیکنڈ تک انتظار کریں۔ پھر بیٹریاں دوبارہ انسٹال کریں۔		کوئی اور مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔
اگر مسئلہ حل نہ ہو تو، آپ OMRON کے فروخت کنندہ یا تقسیم کنندہ سے رابطہ کریں۔		

## 4. محدود وارنٹی

OMRON مصنوعات خریدنے کے لئے آپ کا شکریہ۔ اس مصنوعات کو اعلیٰ معیار کے مواد سے بنایا گیا ہے اور اس کو بنانے میں بہت احتیاط سے کام لیا گیا ہے۔ یہ آپ کے مکمل اطمینان کے لئے بنایا گیا ہے بشرطیکہ اسے صحیح طریقے سے چلایا جائے اور مینول برائے ہدایات کے مطابق اسکی دیکھ بھال کی جائے۔

OMRON کی طرف سے خریداری کی تاریخ کے بعد سے 5 سال کی مدت تک اسکی گارنٹی دی جاتی ہے۔ OMRON کی طرف سے مناسب بناوٹ، کاریگری اور اس آلے کے مواد کی گارنٹی ہے۔ گارنٹی کی اس مدت کے دوران، OMRON کے حصوں کی بلا معاوضہ مرمت کریگا یا خراب حصوں کو تبدیل کریگا۔ مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی گارنٹی میں شامل نہیں ہے:

A. نقل و حمل کے اخراجات اور خطرات۔  
B. غیر منظور شدہ افراد کی طرف سے کی گئی مرمت کے نتیجے میں مرمت اور یا / نقصان کے اخراجات۔  
C. متواتر جانچ اور دیکھ بھال۔

D. اصل آلے کے علاوہ دیگر اختیاری حصوں یا دیگر حصوں کی فرسودگی جب تک کہ واضح طور پر مندرجہ بالا میں اسکی گارنٹی نہ ہو۔  
E. کلیم کی عدم منظوری کے باعث آنے والی لاگت (انکی قیمت وصول کی جائے گی)۔  
F. اتفاقی طور پر یا غلط استعمال کی وجہ سے انفرادی سمیت کسی بھی قسم کے نقصانات۔  
G. پیمانہ بندی کی معاونت گارنٹی میں شامل نہیں ہے۔

H. اختیاری حصوں کی وارنٹی خریداری کی تاریخ سے ایک (1) سال بعد تک کی ہے۔ اختیاری حصے شامل ہیں، لیکن مندرجہ ذیل اشیاء تک ہی محدود نہیں ہیں: کف اور کف ٹیوب۔ گارنٹی کی معاونت ضروری ہونے کی صورت میں برائے مہربانی اس ڈیلر یا کسی منظور شدہ OMRON تقسیم کنندہ سے رابطہ کریں جس سے یہ آلہ خریدا گیا ہے۔ پتہ کے لئے آلے کی پیکجنگ / ہدایات کا مطالعہ کریں یا اپنے خصوصی فروخت کنندہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپکو OMRON کسٹمر سروسز تلاش کرنے میں مشکلات آ رہی ہیں تو، مزید معلومات کے لئے ہم سے رابطہ کریں:

[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

گارنٹی کے تحت مرمت یا تبدیلی کی وجہ سے گارنٹی کی مدت میں توسیع یا تجدید نہیں ہوتی۔

جب فروخت کنندہ کی طرف سے صارفین کو جاری کی گئی اصل انوائس / نقد ٹکٹ کے ساتھ مکمل آلہ واپس ہوگا تب ہی گارنٹی منظور ہوگی۔

## 5. دیکھ بہال

### 5.1 دیکھ بہال

برائے مہربانی اپنے مانیٹر کو نقصان سے بچانے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات کی پیروی کریں:  
ایسی تبدیلی یا ترمیم جو بنائے والے کی طرف سے منظور شدہ نہیں ہیں صارف کی وارنٹی کو ختم کر دیگی۔

### ⚠️ احتیاط

اے یا اجزاء کے حصے کو الگ کرنے یا ان کی مرمت کی کوشش نہ کریں۔ یہ غلط ریڈنگ کا سبب بن سکتا ہے۔

### 5.2 استوریج

• جب زیر استعمال نہ ہو، تو اس مانیٹر کو استوریج کیس میں رکھیں۔

1. مانیٹر سے بازو کف کو ہٹا دیں

### ⚠️ احتیاط

اینز پلگ ان پلگ کرنے کے لئے، ٹیوب کی بیس پر پلاسٹک کے اینز پلگ پر کھینچیں، نہ کہ خود ٹیوب نہیں

2. بازو کے کف میں اینز ٹیوب کو آہستہ سے لپیٹیں۔ نوٹ: اینز ٹیوب کو زیادہ نہیں موڑیں یا سلوٹ نہ ڈالیں۔

3. اپنے مانیٹر اور دیگر اجزاء کو استوریج کیس میں رکھیں۔

• مانیٹر اور اس کے حصوں صاف اور محفوظ جگہ پر رکھیں۔

• اپنے مانیٹر اور دوسرے اجزاء کو اسٹور نہ کریں۔

• اگر آپ کے مانیٹر اور دوسرے اجزاء گیلیے ہیں۔

• شدید درجہ حرارت، نمی، براہ راست سورج کی روشنی، دھول یا گلانے والے بخارات جیسے بلیچ کے خطرے والے مقامات پر۔

• کمین یا جپٹکے کے خطرے والے مقامات پر۔

### 5.3 صفائی

• کوئی کھرچنے والا یا رگڑ لگانے والا کلیئر کا استعمال نہ کریں۔

• اپنے مانیٹر اور بازو کف کو صاف کرنے کے لئے ہلکے (غیر جانبدار) ڈیٹرجنٹ سے نرم خشک کپڑا یا نرم کپڑا استعمال کریں ، اور پھر انہیں سوکھے کپڑے سے صاف کریں۔

• اپنے مانیٹر اور بازو کف یا دوسرے اجزاء کو پانی میں نہ دھوئے یا نہ ڈوبیں۔

• اپنے مانیٹر اور بازو کف یا دوسرے اجزاء کو صاف کرنے کے لئے پٹرول ، پتلی یا اسی طرح کے مالدیونٹس کا استعمال نہ کریں۔

### 5.4 کلیبریشن اور خدمت

• اس بلڈ پریشر مانیٹر کی درستگی کی بہت احتیاط کے ساتھ جانچ کی گئی ہے، اور یہ لمبے عرصے تک کام کے لئے بنایا گیا ہے۔

• درست عمل اور درستگی کو یقینی بنانے کے لئے ہر دو سال بعد یونٹ کا معائنہ کروانے کی تجویز کی جاتی ہے۔ برائے مہربانی پیکجنگ یا متصل چھپے ہوئے مواد میں درج پتہ

پر مجاز OMRON ڈیلر یا OMRON کسٹمر سروس سے رجوع کریں۔



## 6. تفصیلات

مصنوعات کے زمرے	الیٹریکٹو الیکٹرانک سفیگمو مانومیٹر	اوپری بازو کا خودکار بلڈ پریشر مانیٹر
ماڈل (کوڈ)	M3 (HEM-7154-E)	ٹسپلے
کف کے دباؤ کی رینج	0 سے 290 mmHg	LCD ڈیجیٹل ٹسپلے
بلڈ پریشر کے پیمائش کی حد	SYS: 60 سے 260 mmHg / DIA: 40 سے 215 mmHg	40 تا 180 دھڑکن فی منٹ.
درستگی	پریشر: $\pm 3$ mmHg نہض: $\pm 5\%$ ٹسپلے کی ریڈنگ	
ہوا بھرنا	برقی پمپ کے ذریعہ خودکار	ہوا نکلنا
پیمائش کا طریقہ کار	اسیلومیٹرک کا طریقہ	اپریٹنگ موڈ
IP درجہ بندی	مانیٹر: IP20 / اختیاری AC اڈاپٹر: IP21 یا IP22 (HHP-CM01) یا IP22 (HHP-BFH01)	مسلسل اپریشن
درجہ بندی	DC6 V 4.0 W	قسم BF (ہاتھ کاکف)
توانائی کا ذریعہ	4 "AA" بیٹریاں یا 1.5 V اختیاری AC اڈاپٹر (ان پٹ 100 - 240 V 50 - 60 Hz 0.065 - 0.12)	
بیٹری کی زندگی	تقریباً 1000 پیمائشوں کی گنجائش (نئی الکلے بیٹریوں کے استعمال کے ساتھ)	
مدت پائیداری (سروس لائف)	مانیٹر: 5 سال / کف: 5 سال / اختیاری AC اڈاپٹر: 5 سال	
اپریٹنگ حالات	+10 سے +40°C / 15 سے 90% RH (غیر کثیف) / 800 سے 1060 hPa	
اسٹوریج / ٹرانسپورٹ کے حالات	-20 سے +60°C / 10 سے 90% RH (غیر کثیف)	
مشمولات	مانیٹر، بازو کا کف (HEM-RML31)، "AA" 4 بیٹریاں، اسٹوریج کیس، ہدایت نامہ (1) اور (2)	
برقی چپٹکے سے تحفظ	اندرونی طور پر کام کرنے والا ME آلہ (صرف بیٹریوں کا استعمال کرتے وقت) درجہ II ME آلہ (اختیاری AC اڈاپٹر)	
وزن	مانیٹر: تقریباً 310 گرام (بیٹری ساتھ میں نہیں) / بازو کف: تقریباً 170 گرام	
طول و عرض (تقریباً قدر)	مانیٹر: 105 ایم ایم (چ) × 87 ایم ایم (او) × 153 ایم ایم (ل) بازو کف: 145 ایم ایم × 594 ایم ایم (اینر ٹیوب: 750 ایم ایم)	
میموری	فی صارف 60 ریڈنگز تک اسٹور کرتا ہے	

## نوٹ

- یہ تفصیلات پیشگی نوٹس کے بغیر بھی تبدیل کی جا سکتی ہیں۔
- اس مانیٹر کی طبی طور پر جانچ EN ISO 81060-2:2014 کے تقاضوں کے مطابق کی جاتی ہے اور یہ EN ISO 81060-2:2014 اور EN ISO 81060-2:2019 + A1:2020 کے مطابق ہوتی ہے۔ K5 کا استعمال ٹائسٹولک بلڈ پریشر کے تعین کے لئے 85 لوگوں پر کیا گیا۔
- IP درجہ بندی IEC 60529 کے مطابق احاطہ بندی کے ذریعے فراہم کردہ تحفظ کے درجات ہیں۔ یہ الہ اور اختیاری AC اڈاپٹر ان بیرونی اشیاء سے تحفظ یافتہ ہیں جو 12.5 mm ملی میٹر کے قطر اور ایک انگلی کے جتنے بڑے ہوں۔ اختیاری AC اڈاپٹر HHP-CM01 پانی کی بوندوں کے گرنے سے تحفظ یافتہ ہیں جو عام طور پر کام کرنے میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں۔ مزید اختیاری AC اڈاپٹر HHP-BFH01 پانی کی ترچھی بوندوں کے گرنے سے تحفظ یافتہ ہیں جو عام طور پر کام کرنے میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں۔

## 7. اس مصنوعہ کی درست تصفیہ نکاسی (خراب الیکٹریل اور الیکٹرانک آلات)

اس آلے یا اس کے چھپے ہوئے مواد پر موجود یہ نشان اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس کو اس کی زندگی کے اختتام پر دیگر گھریلو فضلے کے ساتھ نہیں پھینکنا چاہیئے۔

ماحول یا انسانی صحت کو غیر محفوظ فضلے کی تلفی سے محفوظ رکھنے کے لئے برائے مہربانی اس آلے کو دوسرے اقسام کے فضلے سے علیحدہ کر لیں اور مواد کے دوبارہ استعمال کے قابل بنانے کے استعمال کو فروغ دیں۔

گھریلو صارفین اور اس فروخت کنندہ سے، جس سے یہ آلہ خریدا ہو، یا اپنے مقامی حکومت کے دفتر سے رابطہ کر کے ماحولیاتی لحاظ سے محفوظ دوبارہ قابل استعمال بنانے کے لئے اس انٹیم کی واپسی کی تفصیلات حاصل کرنی چاہیئے۔

کاروباری صارفین کو اپنے فراہم کنندہ سے بات کر کے خریداری کے کنٹریکٹ کی شرائط و ضوابط کی پڑتال کرنے کی ضرورت ہے۔ اس آلے کو تلف کرنے کے لئے دوسرے تجارتی فضلے کے ساتھ نہیں ملانا چاہیئے۔



## 8. الیکٹرومیگنیٹک مطابقت (EMC) کے سلسلے میں اہم معلومات

HEM-7154-E EN60601-1-2: 2015 کے برقی مقناطیسی مطابقت (EMC) کے معیار کے مطابق ہے۔

اس EMC معیار کے مطابق مزید دستاویزات یہاں پر دستیاب ہیں

[www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)

ویب سائٹ پر HEM-7154-E کیلئے EMC کی معلومات ملاحظہ کریں۔

## 9. ہدایت اور مینوفیکچرر کا اعلان

- اس بلڈ پریشر کے مانیٹر کو یورپی معیار EN1060، غیر جارحانہ سفیگمومیونومیٹر حصہ 1: عام ضروریات اور حصہ 3: الیکٹرو مکیٹیکل بلڈ پریشر کی پیمائش کے نظام کے لئے ضمنی ضروریات، کے مطابق بنایا گیا ہے۔
- یہ OMRON مصنوعہ OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. جاپان کے سخت معیاروں کے تحت تخلیق کیا گیا ہے۔ OMRON بلڈ پریشر کے مانیٹر کا بنیادی جزو، یعنی دباؤ کا سنسر جاپان میں بنایا گیا ہے۔
- برائے کرم ممبر ریاست کے تیار کنندہ اور مجاز اتھارٹی کو اطلاع دیں جس میں آپ اس آلے کے سلسلے میں پیش آنے والے کسی بھی سنگین واقعے کے بارے میں قائم ہیں۔









UR

UR10

نمی کی حد	
ماحولیاتی دباؤ کی حد	
کنیکٹر قطبیت کا اشارہ	
صرف گھر کے اندر کے استعمال کے لئے	
بلڈ پریشر کی پیمائش کیلئے OMRON کی ٹریڈ مارک شدہ تکنالوجی	
آلہ کے لئے مناسب کف کے شناخت کار	
ہائیں بازو کے لیے کف کی پوزیشننگ کا اشارہ	
رگ کے اوپر رکھے جانے کے لئے کف پر نشان	
رینج پوائنٹر اور بریکیل رگ کی سیدھ پوزیشن	
درست کف سائز کے انتخاب میں مدد کے لیے بازو کے گھیراؤ کی رینج کا اشارہ	

## علامتوں کی تفصیل

اطلاق شدہ حصہ - قسم BF بجلی کے جھٹکے سے تحفظ کا درجہ (لیکیج کرنٹ)	
درجہ II آلہ. برقی جھٹکے سے تحفظ	
IEC 60529 کے ذریعہ فراہم کسی چیز کے داخل ہونے سے تحفظ کا درجہ	IP XX
CE نشان دہی	
UKCA مارکنگ	
سیریل نمبر	SN
LOT نمبر	LOT
آلہ کا منفرد شناخت کار	UDI
طبی آلہ	MD
درجہ حرارت کی حد	

صنعت کار کی کوالٹی کنٹرول کا نشان	<p>QUALITY PASS</p> 
قدرتی ربر لیٹیکس سے تیار نہیں کیا گیا	LATEX FREE
ہاتھوں کا گھیراؤ	
صارف کے لئے اس ہدایت نامہ سے مشورہ لینے کی ضرورت ہے	
اپنے تحفظ کے لئے صارف کو چاہیے کہ اس مینوئل پرانے ہدایات کی اچھی طرح سے پیروی کریں۔	
ڈائریکٹ کرنٹ	
الٹرنیٹ کرنٹ	
تعمیر کی تاریخ	
ممنوعہ کارروائی	

2022-05-25 تاريخ اجراء:

IM1-HEM-7154-E-UR-05-01/2022

Automatic Upper Arm Blood Pressure Monitor M3 (HEM-7154-E)



All for Healthcare

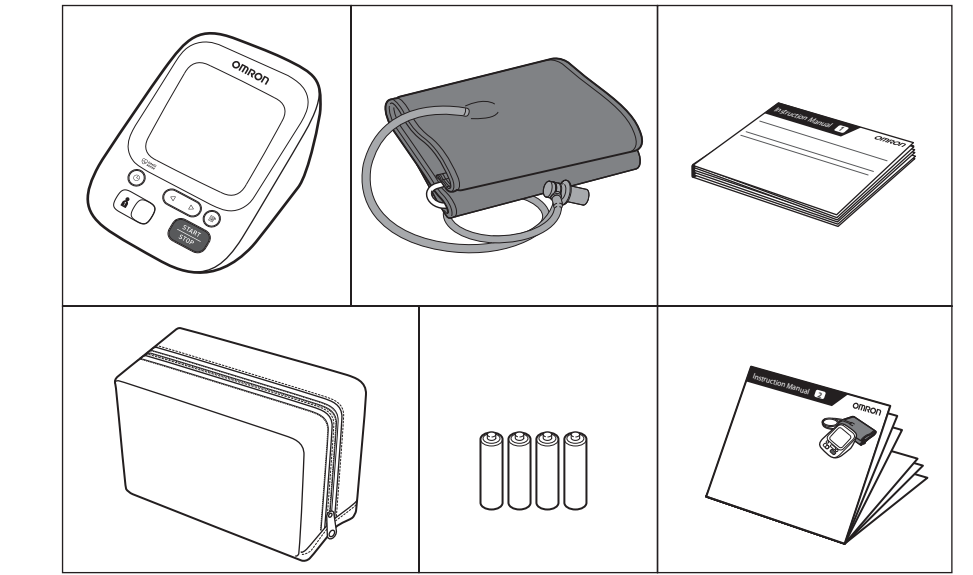


IM2-HEM-7154-E-E1-05-01/2022

Read Instruction manual 1 and 2 before use.

- EL** Διαβάστε το Εγχειρίδιο οδηγιών 1 και 2 πριν από τη χρήση.
  - PT** Leia o Manual de instruções 1 e 2 antes de utilizar.
  - DA** Læs brugervejledningen 1 og 2 før brug.
  - FI** Lue käyttöohjeet 1 ja 2 ennen käyttöä.
  - SV** Läs bruksanvisning 1 och 2 före användning.
  - KZ** Пайдалану алдында 1 және 2 пайдалану нұсқаулығын оқыңыз.
  - UK** Перед використанням прочитайте керівництво з експлуатації 1 і 2.
- استعمال سے پہلے 1 اور 2 ہدایت نامہ پڑھیں۔

- 1 Package Contents**
- EL** Περιεχόμενα συσκευασίας
  - PT** Conteúdo da embalagem
  - DA** Pakkens indhold
  - FI** Pakkauksen sisältö
  - SV** Förpackningens innehåll
  - KZ** Қаптаманың құрамы
  - UK** Комплект поставки
- پیکج کا سامان



- 2 Preparing for a Measurement**
- EL** Προετοιμασία για μέτρηση
  - PT** Preparação de uma medição
  - DA** Forberedelse af en måling
  - FI** Valmistautuminen mittaukseen
  - SV** Förbereda en mätning
  - KZ** Өлшеуге дайындау
  - UK** Підготовка до вимірювання тиску
- پیمائش کی تیاری

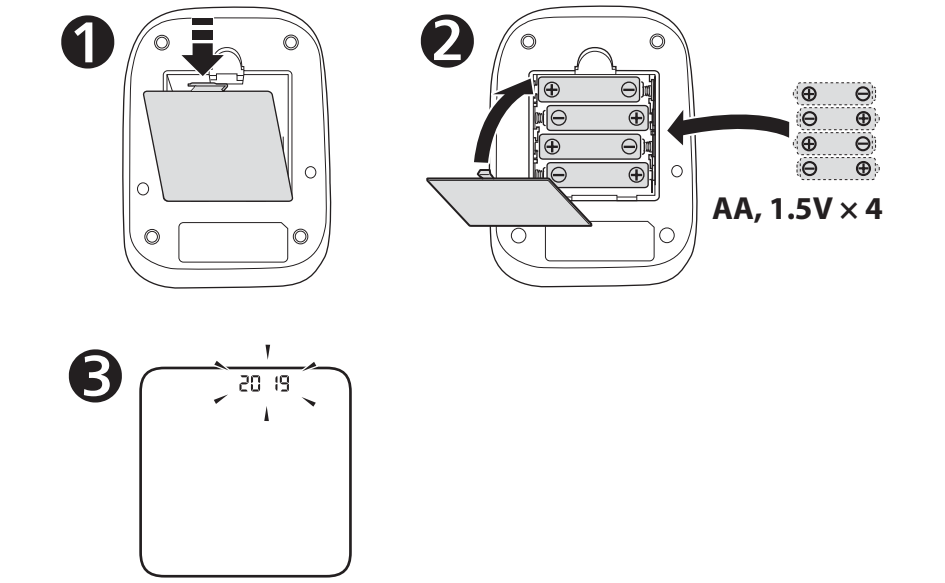
- 30 minutes before**
- EL** 30 λεπτά πριν
  - PT** 30 minutos antes
  - DA** 30 minutter før
  - FI** 30 minuuttia ennen
  - SV** 30 minuter innan
  - KZ** 30 минут бұрын
  - UK** За 30 хвилин
- 30 منٹ پہلے



- 5 minutes before: Relax and rest.**
- EL** 5 λεπτά πριν: Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε.
  - PT** 5 minutos antes: descontrair e repousar.
  - DA** 5 minutter før: Slap af og hvil.
  - FI** 5 minuuttia ennen: rentoudu ja lepää.
  - SV** 5 minuter innan: slappna av och vila.
  - KZ** 5 минут бұрын: босаңсып, демалу.
  - UK** За 5 хвилин: розслабтеся та відпочиньте
- 5 منٹ پہلے: آرام اور آرام کرو

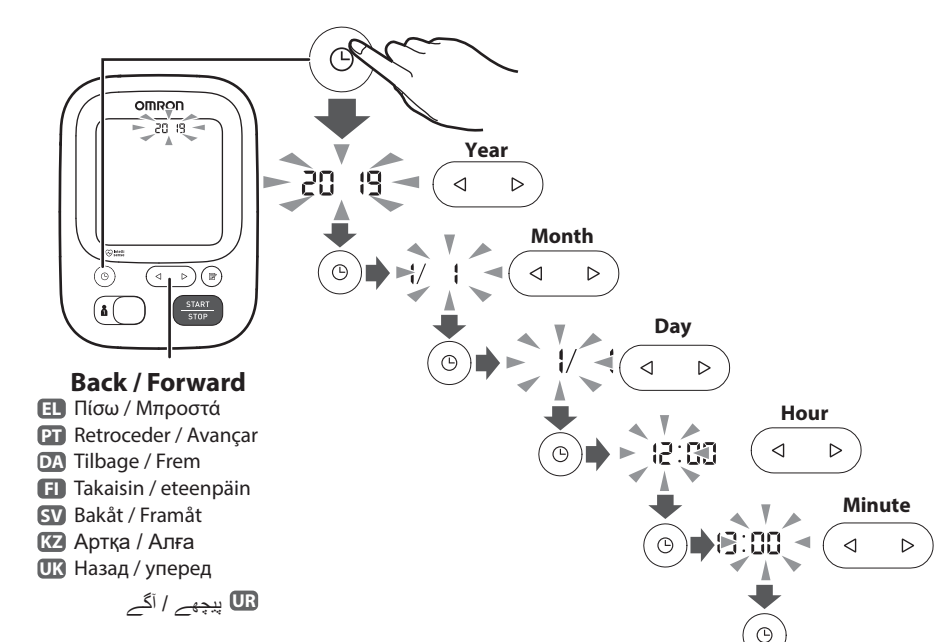


- 3 Installing Batteries**
- EL** Εγκατάσταση των μπαταριών
  - PT** Instalação das pilhas
  - DA** Isætning af batterier
  - FI** Paristojen asentaminen
  - SV** Sätta i batterierna
  - KZ** Батарейларды орнату
  - UK** Встановлення елементів живлення
- بیٹری نصب کرنا



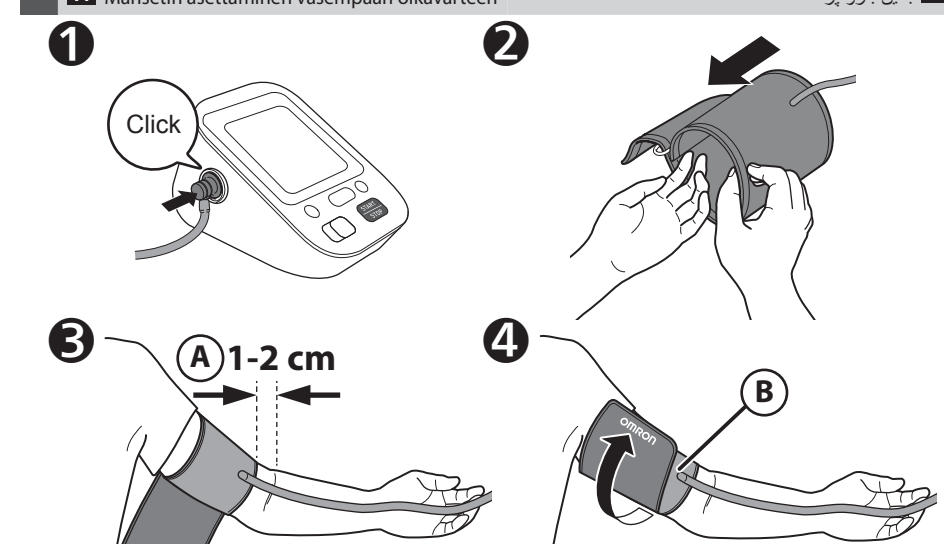
- 4 Setting Date and Time**
- EL** Ρύθμιση ημερομηνίας και ώρας
  - PT** Acertar a data e hora
  - DA** Indstilling af dato og klokkeslæt
  - FI** Päivämäärän ja kellonajan asettaminen
  - SV** Ställa in datum och tid
  - KZ** Құн мен уақытты орнату
  - UK** Налаштування дати й часу
- تاریخ اور وقت سیٹ کرنا

- Set year > month > day > hour > minute.**
- EL** Ρυθμίστε το έτος > τον μήνα > την ημέρα > την ώρα > τα λεπτά.
  - PT** Acertar ano > mês > dia > hora > minuto.
  - DA** Indstil år > måned > dag > time> minut.
  - FI** Aseta vuosi > kuukausi > päivä > tunti > minuutit.
  - SV** Ställ in år > månad > dag > timme > minut.
  - KZ** Жыл > ай > күн > сағат > минут параметрін орнатыңыз.
  - UK** Введіть рік > місяць > день > годину > хвилину.
- سال > مہینہ > دن > گنتہ > منٹ سیٹ کریں۔



- Back / Forward**
- EL** Πίσω / Μπροστά
  - PT** Retroceder / Avançar
  - DA** Tilbage / Frem
  - FI** Takaisin / eteenpäin
  - SV** Bakåt / Framåt
  - KZ** Артқа / Алға
  - UK** Назад / уперед
- پیچھے / آگے

- 5 Applying the Cuff on the Left Arm**
- EL** Τοποθέτηση της περιχειρίδας στον αριστερό βραχίονα
  - PT** Aplicação da braçadeira no braço esquerdo
  - DA** Påsætning af manchetten på venstre arm
  - FI** Mansetin asettaminen vasempaan olkavarteen
  - SV** Sätta på manschetten på vänster arm
  - KZ** Манжетаны сол қолға тағу
  - UK** Накладення манжети на ліву руку
- بائیں بازو پر کف لگانا

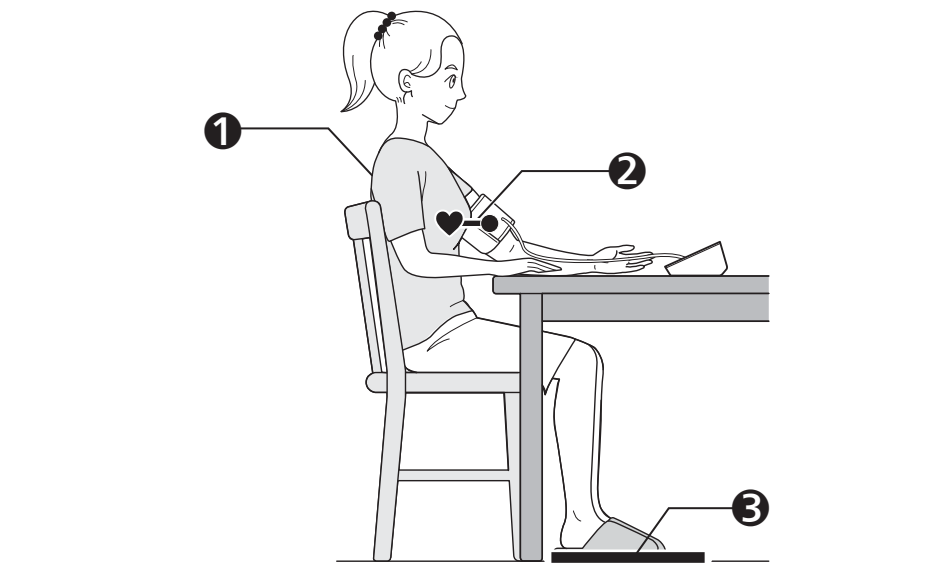


- A Tube side of the cuff should be 1 - 2 cm above the inside elbow.**
- EL** Η πλευρά της περιχειρίδας με τον σωλήνα πρέπει να βρίσκεται 1 - 2 cm πάνω από την εσωτερική πλευρά του αγκώνα.
  - PT** O lado do tubo da braçadeira deve estar 1 - 2 cm acima do interior do cotovelo.
  - DA** Slangesiden af manchetten skal sidde 1 til 2 cm over indersiden af albuen.
  - FI** Mansetin letkupuolen tulee olla 1–2 cm kyynärtaipeen sisäpuolen yläpuolella.
  - SV** Slangsidan av manschetten ska vara 1–2 cm ovanför insidan av armbågen.
  - KZ** Манжетаның түтік беті иықтан 1–2 см жоғары болуы қажет.
  - UK** Край манжети з трубною слід розташувати на 1–2 см вище ліктьового згину.
- کف کا سب سے نیچے کا کنارہ اندر کی کبھی سے 1 سے 2 سینٹی میٹر اوپر ہونا چاہیے۔

- B Make sure that air tube is on the inside of your arm and wrap the cuff securely so it can no longer slip round.**
- EL** Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας αέρα βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά του χεριού σας και τυλίξτε την περιχειρίδα γερά ώστε να μην μπορεί να περιστραφεί.
  - PT** Certifique-se de que o tubo de ar está na parte interior do braço e enrole a braçadeira firmemente, para que não deslize.
  - DA** Kontrollér, at luftslangen sidder på indersiden af armen, og vikl manchetten fast om armen, så den ikke kan drejes rundt.
  - FI** Varmista, että ilmaletku on olkavarren sisäpuolella, ja kääri mansetti riittävästi tiukasti, jotta se ei voi pyöriä olkavarren ympärillä.
  - SV** Se till att luftslangen sitter på insidan av armen och linda manschetten ordentligt så att den inte längre kan glida runt.
  - KZ** Ауа түтігі қолдың ішкі жағында орналасқанын тексеріп, манжетаны сырғымайтындай етіп мықтап ораңыз.
  - UK** Переконайтеся, що повітряна трубка знаходиться на внутрішній поверхні руки, і надійно обгорніть манжету так, щоб вона не поверталася.
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ایئر ٹیوب آپ کے بازو کے اندر موجود ہے اور کف کو محفوظ طریقے سے لپیٹ دیں تاکہ یہ مزید پھسل نہ سکے۔

- If taking measurements on the right arm, refer to:**
- EL** Αν λαμβάνετε μετρήσεις από τον δεξιό βραχίονα
  - PT** Se fizer as medições no braço direito, consulte:
  - DA** Ved målinger på højre arm, se:
  - FI** Jos teet mittaukset oikeasta olkavarresta, lue
  - SV** Om du mäter på höger arm, se:
  - KZ** Егер оң қолда өлшеулер жүргізсеңіз, келесі бөлімді қараңыз:
  - UK** Якщо вимірювання проводиться на правій руці, див.
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ایئر ٹیوب آپ کے بازو کے اندر موجود ہے اور کف کو محفوظ طریقے سے لپیٹ دیں تاکہ یہ مزید پھسل نہ سکے۔
- Instruction Manual 2.3

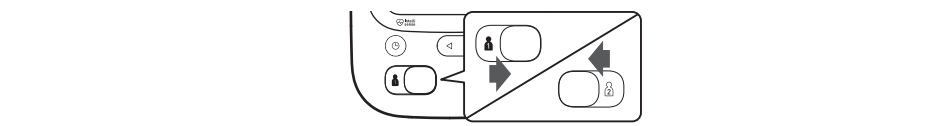
- 6 Sitting Correctly**
- EL** Σωστή στάση του σώματος
  - PT** Como sentar-se corretamente
  - DA** Sæt dig korrekt
  - FI** Istuminen oikein
  - SV** Rätt sittställning
  - KZ** Дұрыс отыру
  - UK** Правильне положення тіла
- درست طریقے سے بیٹھنا



- 1 Sit comfortably with your back and arm supported.**
- EL** Καθίστε άνετα με την πλάτη και τον βραχίονά σας να στηρίζονται.
  - PT** Sente-se confortavelmente apoiando as costas e o braço.
  - DA** Sid behageligt med støtte til ryg og arm.
  - FI** Istu mukavasti selkä ja käsivarsi tuettuina.
  - SV** Sitt bekvämt med stöd för ryggen och armen.
  - KZ** Арқаңыз бен қолыңызды тіреп, ыңғайлы отырыңыз.
  - UK** Сядьте зручно таким чином, щоб спина та рука на щось спиралися.
- اپنی کمر اور بازو کی مدد سے آرام سے بیٹھیں۔
- 2 Place the arm cuff at the same level as your heart.**
- EL** Τοποθετήστε την περιχειρίδα στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά σας.
  - PT** Coloque a braçadeira ao mesmo nível do coração.
  - DA** Placer manchetten i niveau med dit hjerte.
  - FI** Aseta mansetti sydämen tasolle.
  - SV** Armmanchetten ska vara på samma nivå som hjärtat.
  - KZ** Қол манжетасын жүректің деңгейіне қойыңыз.
  - UK** Манжета на плече має бути на рівні серця.
- بازو کو اپنے دل کی طرح سطح پر رکھیں۔

- 3 Keep feet flat, legs uncrossed, remain still and do not talk.**
- EL** Πατάτε τα πόδια σας στο πάτωμα, μη σταυρώνετε τα πόδια σας, παραμείνετε ακίνητοι και μη μιλάτε.
  - PT** Mantenha os pés no chão, não cruze as pernas, mantenha-se imóvel e não fale.
  - DA** Sæt fødderne på gulvet, kryds ikke benene, forhold dig i ro, og tal ikke.
  - FI** Pidä jalkaterät lattialla vasten, älä risti jalkoja, pysy paikallasi ja älä puhu.
  - SV** Håll fötterna plant mot golvet, benen får inte vara korsade, var stilla och prata inte.
  - KZ** Аяқты созып, айкастырмай, қозғалмай және сөйлеспей отырыңыз.
  - UK** Ноги слід тримати переперещеними, зі стопами на підлозі. Не рухайтесь і не розмовляйте.
- پیروں کو چپٹا رکھیں، ٹانگوں کو بے نقاب کریں، چپ رہیں اور بات نہ کریں۔

- 7 Selecting User ID (1 or 2)**
- EL** Επιλογή ταυτότητας χρήστη (1 ή 2)
  - PT** Selecionar a identificação de utilizador (1 ou 2)
  - DA** Valg af bruger-id (1 eller 2)
  - FI** Käyttäjätunnuksen valinta (1 tai 2)
  - SV** Välja användar-ID (1 eller 2)
  - KZ** Пайдаланушы идентификаторын таңдау (1 немесе 2)
  - UK** Вибір ідентифікатора користувача (1 або 2)
- صارف آئی ڈی (1 یا 2) منتخب کرنا



- Switching user ID enables you to save readings for 2 people.**
- EL** Με την εναλλαγή της ταυτότητας χρήστη μπορείτε να αποθηκεύετε μετρήσεις για 2 άτομα.
  - PT** Trocar a identificação de utilizador permite guardar leituras de 2 pessoas.
  - DA** Ved at skifte bruger-id kan du gemme målinger for 2 personer.
  - FI** Käyttäjätunnuksen vaihtaminen mahdollistaa kahden henkilön lukemien tallennuksen.
  - SV** Genom att byta användar-ID kan du spara avläsningar för 2 personer.
  - KZ** Пайдаланушы идентификаторын ауыстыру арқылы 2 адамның көрсеткіштерін сақтауға болады.
  - UK** Перемикання між ідентифікаторами користувачів дає змогу зберігати показання для 2 осіб.
- صارف کی شناخت کو تبدیل کرنے سے آپ قابل بناتے ہیں کہ 2 افراد کے لئے ریڈنگ کو بچایا جاسکے۔

