तपाईंको **घरेलु रक्तचाप मनिटर** छनोट गर्ने

CHA हार्ट स्मार्ट
तपाईंको रक्तचाप परीक्षण, पुन: परीक्षण र फलोअप ।

आफ्नो रक्तचाप घरमै जाँच गर्नाले तपाईं र तपाईंको हेरचाह टोलीलाई तपाईंको उच्च रक्तचाप अझ राम्रोसँग व्यवस्थापन र नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने छ। तपाईंका लागि सही मनिटर छनोट गर्ने बारेमा केही सुझावहरू यहाँ दिइएको छ:

हामी सिफारिस गर्दछौं:

1. माथिल्लो पाखुराको मनिटर जसले एक बटनको थिच्नासाथ स्वचालित रूपमा तपाईंको रक्तचाप रिडिङ गर्दछ ।
2. रक्तचाप कफहरू धेरै आकारहरूमा आउँछन् । सही रिडिङ सुनिश्चित गर्न तपाईंको पाखुराका लागि उचित आकार भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
3. सही रिडिङ सुनिश्चित गर्न तपाईंको उपकरण प्रमाणित भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । अमेरिकन मेडिकल एसोसिएसनद्वारा प्रमाणित गरिएका प्रमाणित उपकरणहरूको पछिल्लो सूचीका लागि कृपया www.validatebp.org मा जानुहोस् ।
4. तपाईंले आफ्नो रक्तचाप मनिटर प्राप्त गरेपछि, यसलाई कार्यालयमा हुने रिडिङसँग तुलना गर्न आफ्नो प्रदायकको कार्यालयमा लिएर आउनुहोस् ।

तपाईंको रक्तचाप मनिटर प्राप्त गर्ने:

- यदि तपाईंको प्रदायकले अर्डर गरेमा तपाईंको स्वास्थ्य बिमाले रक्तचाप कफका लागि केही वा सबै लागत बेहोर्न सक्छ ।
  - CHA सेन्ट्रल रिफिल फार्मेसीले तपाईंको बिमाले उपकरणलाई समेट्छ कि समेट्दैन भनेर जाँच गर्न सक्छ ।
  - तपाईंले यी कुनै पनि फार्मेसी वा खुद्रा पसलमा पाउन सक्नुहुन्छ (अर्थात् टार्गेट, वालमार्ट, अमेजन, आदि)।

- यदि बिमाले मनिटरको मूल्य भुक्तानी गर्दैन भने:
  - रक्तचाप मनिटरका लागि भुक्तानी गर्नका लागि लचिलो खर्च वा स्वास्थ्य बचत खाताहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
  - तपाईंको रक्तचाप मनिटरमा कसरी छुट प्राप्त गर्ने वा घरेलु मनिटरला लागि हाम्रो कर्जा कार्यक्रम प्रयोग गर्ने बारे तपाईंको CHA हेरचाह टोलीलाई सोध्नुहोस् ।

सबैभन्दा आम रूपमा पाइने केही रक्तचाप मनिटर उपकरणहरूको बारेमा थप जानकारीका लागि तलको चार्ट प्रयोग गर्नुहोस्:

नाम*	ओम्रोन 3 शृङ्खला	वेल्च एलिन 1700 शृङ्खला	ओम्रोन 7 शृङ्खला
छवि			
लागत:	$35	100%	$63
स्मृति:	14 रिडिङ, कुनै एप छैन	99 रिडिङ, रिडिङहरू ट्र्याक गर्ने र इमेल मार्फत पठाउने	90 रिडिङ, रिडिङहरू ट्र्याक गर्ने र इमेल मार्फत पठाउने
विशेषताहरू:	माथिल्लो पाखुरा कफ 9"-13"	नियमित र XL कफमा उपलब्ध हुने	मोल्डेड कफ 9"-13," लगाउन सजिलो

**केही स्टोर ब्रान्डहरू मान्य छन् र कम लागतमा उपलब्ध हुन सक्छन् ।*

थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान