

blue dot™



B-BM01

Automatic Digital

EN BLOOD PRESSURE MONITOR

User manual.....2

TH เครื่องวัดความดันโลหิตที่ต้นแขน

คู่มือการใช้งาน.....20

MM လက်မောင်းပတ်စွဲသားပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ

အသုံးပြုသူလက်စွဲ.....33

VN Máy đo huyết áp bắp tay

Hướng dẫn sử dụng.....46

CE 1639

EN : AUTOMATIC DIGITAL BLOOD PRESSURE MONITOR

Thank you for purchasing Automatic Digital Blood Pressure Monitor. It is mainly designed for general home use. Before using the device, please read this manual carefully to ensure proper and safe operation. Please take good care of the manual for future reference.

We glad to give you advice and support.

Table of Contents

1. Getting to know your device.....	03	5. Measuring blood pressure.....	10
2. Important notes.....	03	Attaching the cuff.....	10
Signs and symbols.....	03	Adopting the correct posture.....	10
Notes on use.....	04	Performing the blood pressure	
Instructions for storage and maintenance.....	06	measurement.....	11
Instructions for repairs and disposal.....	06	Reading Memory.....	12
3. Device description.....	07	Deleting all memory values.....	12
4. Preparing for the measurement.....	08	Motion detector.....	12
Inserting the batteries.....	08	Evaluating results.....	12
Operation with the mains adapter.....	09	6. Abnormal phenomenon and Solutions.....	14
Display Setup and Memory Deletion.....	09	7. Maintenance and storage.....	14
Cuff Connection.....	09	8. Technical Specifications.....	15

Included in delivery

- Blood pressure monitor B-BM01 1 pc.
- Upper arm cuff size 22-42 cm. 1 pc.
- 1.5 V AA batteries 4 pcs.
- Adapter 1 pc.
- Storage bag 1 pc.
- User manual 1 pc.

1. Getting to know your device

Check that the device packaging has not been tampered and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

This new digital blood pressure monitor is an automatic measuring device to be used on the upper arm. It enable simple, accurate and fast measurement of blood pressure and pulse rate by use of the oscillometric method and people-orientated design.

The advantages of this product :

1. Talking Thai Language
2. LCD screen with backlight
3. Intel comfort

4. Irregular heartbeat detection
5. Motion detection
6. 60 Memories / person (2 person)
7. WHO Indicator
8. Adapter and Battery







2. Important notes



Signs and symbols

The following symbols are used in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device and the accessories:

	Attention
	Note Note on important information
	Observe the instructions for use
	Application part, type BF
	Direct current

	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
Storage/Transport 	Permissible storage and transport temperature and humidity
Operating 	Permissible operating temperature and humidity
	Protect from moisture
	The CE labeling certifies that the product complies with the essential requirements of Directive 93/42/EEC on medical products.

Notes on use

- In order to ensure comparable values, always measure your blood pressure at the same time of day.
- Before every measurement, relax for about five minutes.
- If you want to perform several measurements on the same person, wait five minutes between each measurement.
- Do not take a measurement within 30 minutes of eating, drinking, smoking or exercising.
- Repeat the measurement if you are unsure of the measured value.
- The measured values taken by you are for your information only – they are no substitute for a medical examination. Discuss the measured values with your doctor and never base any medical decisions on them (e.g. medicines and their administration).
- Using the blood pressure monitor outside your home environment or whilst on the move (e.g. whilst travelling in a car, ambulance or helicopter, or whilst undertaking physical activities such as playing sport) can influence the measurement accuracy and cause incorrect measurements.
- Do not use the blood pressure monitor on newborns or patients with pre-eclampsia. We recommend consulting a doctor before using the blood pressure monitor during pregnancy.

- Cardiovascular diseases may lead to incorrect measurements or have a detrimental effect on measurement accuracy. The same also applies to very low blood pressure, diabetes, circulatory disorders and arrhythmias as well as chills or shaking.
- This device is not intended for use by people (including children) with restricted physical, sensory or mental skills or a lack of experience and/or a lack of knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or are instructed by such a person in how to use the device. Supervise children around the device to ensure they do not play with it.
- The blood pressure monitor must not be used in connection with a high-frequency surgical unit.
- Only use the device on people who have the specified upper arm measurement for the device.
- Please note that when inflating, the functions of the limb in question may be impaired.
- During the blood pressure measurement, the blood circulation must not be stopped for an unnecessarily long time. If the device malfunctions remove the cuff from the arm.
- Do not allow sustained pressure in the cuff or frequent measurements. The resulting restriction of the blood flow may cause injury.
- Make sure that the cuff is not placed on an arm in which the arteries or veins are undergoing medical treatment, e.g. intravascular access or intravascular or therapy, or an arteriovenous (AV) shunt.
- Do not use the cuff on people who have undergone a mastectomy.
- Do not place the cuff over wounds as this may cause further injury.
- Place the cuff on your upper arm only. Do not place the cuff on other parts of the body.
- The device is only intended for the purpose described in these instructions for use. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.



Instructions for storage and maintenance

- The blood pressure monitor is made from precision and electronic components. The accuracy of the measured values and service life of the device depend on its careful handling:
 - Protect the device from impacts, humidity, dirt, marked temperature fluctuations and direct sunlight.
 - Do not drop the device.
 - Do not use the device in the vicinity of strong electromagnetic fields and keep it away from radio systems or mobile telephones.
 - Only use the cuff included with the delivery or original replacement parts. Otherwise incorrect measured values will be recorded.
- We recommend that the batteries be removed if the device will not be used for a prolonged period of time.



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- ⚠ **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.

- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.



Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.

- Do not charge or short-circuit batteries.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.



Instructions for repairs and disposal

- Batteries do not belong in household waste. Please dispose of empty batteries at the collection points intended for this purpose.
- Do not open the device.
Failure to comply will result in voiding of the warranty.
- Do not repair or adjust the device yourself. Proper operation can no longer be guaranteed in this case.
- Repairs must only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Before making a claim, please check the batteries first and replace them if necessary.

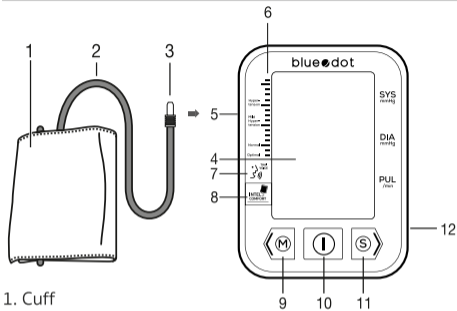
- Please dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Notes on electromagnetic compatibility

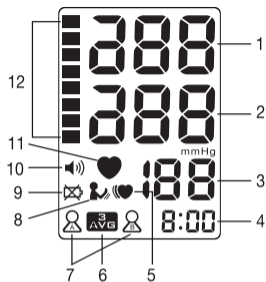
- The device is suitable for use in all environments listed in these instructions for use, including domestic environments.
- The use of the device may be limited in the presence of electromagnetic disturbances. This could result in issues such as error messages or the failure of the display/ device.
- Avoid using this device directly next to other devices or stacked on top of other devices, as this could lead to faulty operation. If, however, it is necessary to use the device in the manner stated, this device as well as the other devices must be monitored to ensure they are working properly.
- The use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this device can lead to an increase in electromagnetic emissions or a decrease in the device's electromagnetic immunity; this can result in faulty operation.
- Failure to comply with the above can impair the performance of the device.

3. Device description



1. Cuff
2. Cuff line
3. Cuff connector
4. Display
5. Connection for cuff connector
6. Risk indicator (WHO standard)
7. Thai Voice Symbol
8. Intel comfort Symbol
9. Memory button (M)
10. START/STOP button (I)
11. Setting button (S)
12. AC adapter Support

Information on the display:

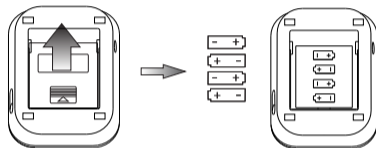


1. Systolic pressure (SYS) (mmHg)
2. Diastolic pressure (DIA) (mmHg)
3. Calculated pulse value
4. Time and date
5. Cardiac arrhythmia symbol (♥)
6. Average of the last 3 measurements
7. User memory (A, B)
8. Motion detector (person with walking stick)
9. Battery replacement symbol (battery with X)
10. Off/On Voice (speaker)
11. Pulse symbol (heart with pulse line)
12. Risk indicator (WHO standard)

4. Preparing the measurement


Inserting the batteries

Press the indicator ▲ on the battery cover and slide the cover off in the direction of the arrow. Insert 4 “AA” size batteries, align the polarities of the battery.



Note: If the low battery indicator appears on the display, the batteries must be replaced. This monitor can also be operated with an AC adapter (DC 6V).

WARNING Please purchase AC adapter with CE certification. Do not plug or unplug the power cord into the electrical outlet with wet hands.

If the low battery indicator  is permanently displayed, you can no longer perform any measurements and must replace the batteries. Once the batteries have been removed from the device, the time must be set again.



Battery disposal

- The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.

Operation with the mains adapter

You can also operate this device with a mains adapter. When doing so, there must not be any batteries in the battery compartment.


- To prevent possible damage to the device, the blood pressure monitor must only be used with the mains adapter described here.
- Insert the mains adapter into the connection provided for this purpose on the blood pressure monitor. The mains adapter must only be connected to the mains voltage that is specified on the type plate.
- Then insert the mains plug of the mains adapter into the mains socket.
- After using the blood pressure monitor, unplug the mains adapter from the mains socket first and then disconnect it from the blood pressure monitor.

As soon as you unplug the mains adapter, the blood pressure monitor loses the date and time setting but the saved measurements are retained.

Display Setup and Memory Deletion

It is essential to set the date and time.

Otherwise, you will not be able to save your measured values correctly with a date and time and access them again later.

- Before initial use and after each time you replace the battery: When inserting batteries into the device, you will be taken to the relevant menu automatically.
- If the batteries have already been inserted: Press and hold the settings button SET  on the device when switched off for approx. 3 seconds. Enter into the setup interface, the content of setup will be displayed by flashing. Press the SET button, it will enter into the switch of setup content:

“memory deletion -> talking function -> year -> month -> day -> hour -> minute.”

- Press memory button  to revise setup value.
- Press ON/OFF button  to store the setup content.

Note: This monitor displays one unit mmHg.

Cuff Connection

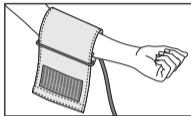
Insert the air tube plug into the socket by revolving it.

5. Measuring blood pressure

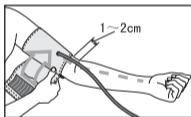
Ensure the device is at room temperature before measuring. The measurement can be performed on the left or right arm.

Attaching the cuff

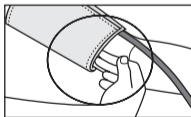
Place the cuff onto the bare upper arm. The circulation of the arm must not be hindered by tight clothing or similar.



The cuff must be placed on the upper arm so that the bottom edge is positioned 1 – 2 cm. above the elbow and over the artery. The line should point to the centre of the palm.



Now tighten the free end of the cuff, but make sure that it is not too tight around the arm and close the hook-and-loop fastener. The cuff should be fastened so that two fingers can fit under the cuff.



Blood pressure may vary between the right and left arm, which may mean that the measured blood pressure values are different. Always perform the measurement on the same arm. If the values between the two arms are significantly different, please consult your doctor to determine which arm should be used for the measurement.

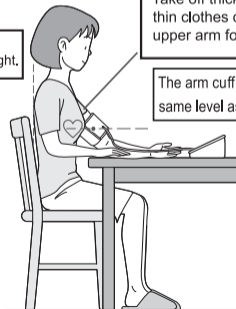
i Important: The unit may only be operated with the original cuff. The cuff is suitable for an arm circumference of 22 to 42 cm.

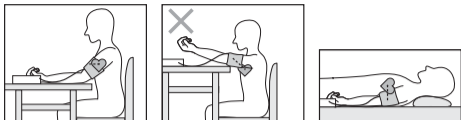
Adopting the correct posture

Sit upright with your back straight.

Take off thick clothes, wear thin clothes or bare your upper arm for measurement



The arm cuff should be at the same level as your heart.



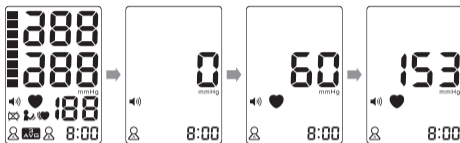


- Before the initial blood pressure measurement, make sure always to rest for about 5 minutes. Otherwise deviations can occur.
- Furthermore, if you want to take several measurements in succession, make sure always to wait for at least 3-5 minute between the individual measurements.
- You can take the measurement while sitting or lying. Always make sure that the cuff is at heart level.
- To carry out a blood pressure measurement, make sure you are sitting comfortably with your arms and back leaning on something. Do not cross your legs. Place your feet flat on the ground.
- To avoid falsifying the measurement, it is important to remain still during the measurement and not to speak.

Performing the blood pressure measurement

1. Press SET button  to choose user A or user B.
2. Attaching the cuff
3. Press ON/OFF button  to power on, The pump starts to inflate the cuff.

4. After having reached the anticipated value of inflation, the monitor starts to deflate automatically with a constant speed to detect your blood pressure and pulse.



5. When the measurement is completed, your blood pressure and pulse rate will be displayed.

Example:


SYS : 128 mmHg
DIA : 78 mmHg
Pulse : 72 bmp



The result will be stored automatically.

The storage series number is "0", doesn't have memory.

The previous measurement serial number is "1,2,3,...,60"

6. To shut off the monitor, press ON/OFF button. 



Note: Once you feel uncomfortable with inflation or the inflation becomes ceaseless, please loosen the cuff and pull out the air tube immediately. Don't talk, move your arm or body during the measurement.



The monitor will be automatically shut off in 2 minutes without operation. When the monitor can't measure the value correctly, the screen will display "E" icon.

Press ON/OFF button to shut off the monitor and wait for 4 to 5 minutes to start a new measurement.


At the same time, follow the following suggestions during the measurement to avoid "E" icon display again.

1. Keep quiet and correct posture.
2. Fit the cuff correctly.
3. Connect the air tube correctly.
4. Avoid the electromagnetic interference.




Reading Memory

Press memory button, the average value of latest three times measurement will be displayed with  symbol. Press memory button  to read memory.

Press memory button or SET button  to cycle switch.

 **Note:** The monitor can memorize 60 data. The monitor will delete the earliest data automatically when the number of data is beyond 60.

Deleting all memory values




Press SET button  for about 3 seconds to enter the setting mode. All memory values show flashing status. Press Memory  to select Delete. "0" will delete all memory values and press the On/Off button  to confirm.

Motion detector

The icon will show on display when device detect movement during measurement.

Evaluating results

Cardiac arrhythmia:

This device can identify potential disruptions of the heart rhythm when measuring and if necessary, indicates this after the measurement with the symbol . This can be an indicator for arrhythmia. Arrhythmia is an illness in which the heart rhythm is abnormal because of flaws in the bioelectrical system that regulates the heartbeat. The symptoms (skipped or premature heart beats, pulse being slow or too fast) can be caused by factors such as heart disease, age, physical make-up, excess stimulants, stress or lack of sleep. Arrhythmia can only be determined through an examination by your doctor. If the symbol  is shown on the display after the measurement has been taken, repeat the measurement. Please ensure that you rest for 3-5 minutes beforehand and do not speak or move during the measurement. If the symbol  appears frequently, please consult your doctor. Self diagnosis and treatment based on the measurements can be dangerous. Always follow your GP's instructions.

Risk indicator:

The measurements can be classified and evaluated in accordance with the following table. However, these standard values serve only as a general guideline, as the individual blood pressure varies in different people and different age groups etc. It is important to consult your doctor regularly for advice. Your doctor will tell you your individual values for normal blood pressure as well as the value above which your blood pressure is classified as dangerous.

Table for Classifying Blood Pressure Values (mmHg): WHO

Blood Pressure Classification	Risk indicator	SYS mmHg	DIA mmHg	Action
Severe Hypertension	Red	≥180	≥110	seek medical attention
Hypertension	Orange	160-179	100-109	seek medical attention
Mild Hypertension	Yellow	140-159	90-99	regular monitoring by doctor
High-normal	Green	130-139	85-89	regular monitoring by doctor
Normal		120-129	80-84	self-monitoring
Optimal	Blue	<120	< 80	self-monitoring

Life Guide for Hypertension Patients

• High blood pressure (Hypertension);
A blood pressure of 140/90 or higher is considered high blood pressure. High blood pressure (HBP) is a serious condition that can lead to coronary heart disease, heart failure, stroke, kidney failure, and other health problems. Blood pressure tends to rise with age. Following a healthy lifestyle helps some people delay or prevent this rise in blood pressure.

The following measures can be regarded as a life guide for hypertension patients:

- 1) Consult your doctor about your blood pressure in daily life.
- 2) Maintain a normal weight.
- 3) Avoid excessive consumption of common salt. Avoid high cholesterol foods and fatty foods. Eat more fruits, vegetables and high-fiber foods.
- 4) Avoid smoking, alcohol and revive.
- 5) Moderated exercise.
- 6) Relax and reduce stress. Stress can increase the blood pressure suddenly. Relax and reduce stress is a good habit for your health.

6. Abnormal phenomenon and Solutions

Error Indicators

Symbol	Cause	Solutions
E1	Attaching the cuff in wrong position	Please check the correct attaching the cuff see page 10.
	Air tube plug is not correctly connected	Check the connection of the air tube and connect it properly if necessary. Restart measuring.
EE	Systolic value above 210 mmHg	Please don't move and speak while measuring or contact your distributor
	The inflation is under 30 mmHg	
E4	The monitor or arm is moved during the measurement	Keep your body still, never move the monitor. Restart measuring
E5	The inflation is above 300 mmHg	Please don't move and speak while measuring or contact your distributor

Troubleshooting

Abnormal Phenomenon	Potential cause	Solutions
Power on doesn't work	Low battery or wrong polarities of batteries aligned	Replace old batteries with new ones; Align the polarities of the battery correctly.
No inflation	Air tube plug is not correctly connected	Check the connection of the air tube and connect properly if necessary.
Power off when inflation	Low battery	Replace old batteries with new ones
Abnormal value	Cuff is not fitted on the arm correctly	Fit the cuff correctly see page 10.
	Talk during the measurement	Keep quiet during measurement

Abnormal value	Roll-up sleeve pressed on the arm	Take off the clothes on the arm, restart measuring
	Nervous or excited	Keep quiet, take a deep breath to calm down
	Wrong measurement	Adjust the posture see page 11

7. Maintenance and storage

- Do not subject the monitor and package to shocks, such as dropping it onto the floor.
- Do not submerge the device or any of the components in water. Do not subject the monitor to extreme temperatures, dust, humidity, corrosive gas and direct sunlight, do not use it in an oxygen rich environment.
- Use the cuff carefully. The cuff contains a sensitive gasbag and should not be forcibly bended.
- Clean the monitor with soft and dry cloth. Don't use gasoline, thinners or similar solvents.
- Carefully remove spots on the cuff with a damp cloth and soapsuds. It should not be washed with detergent powder and other detergents.
- Use only approved parts and accessories. Not approved parts and accessories may damage the unit.
- Store the device and the components in a clean, safe location.
- About batteries: If the monitor is not to be used for a long time, remove the batteries to prevent battery leakage.

8. Technical Specifications

Model No.	B-BM01
System	Fully Automatic inflation and deflation
Measuring Range	Cuff Pressure: 0-290 mmHg Pulse: 40~180 bpm
Accuracy	Pressure: ± 3 mmHg Pulse: $\pm 5\%$ of the reading
Display	Illuminated LCD digital display 65 x 90 mm.
Memory	2 x 60 memory spaces
Dimension	110 x 150 x 70 mm
Weight	310 g (without batteries)
Cuff size	22-42 cm
Operating Condition	Temperature: 5°C~40°C Humidity: 15% RH~85% RH Air Pressure: 860 hPa~1060 hPa
Storage Condition	Temperature: -20°C~70°C Humidity: 10% RH~95% RH Air Pressure: 860 hPa~1060 hPa
Power source	4X1.5V "AA" batteries or AC adapter DC6V

Guidance and Manufacturer's Declaration Important information regarding Electro Magnetic Compatibility (EMC)

This product needs special precautions regarding EMC and needs to be installed and put into service according to the EMC information provided, and this unit can be affected by portable and mobile RF communications equipment.

- a)* Do not use a mobile phone or other devices that emit electromagnetic fields, near the unit. This may result in incorrect operation of the unit.
- b) Caution: This unit has been thoroughly tested and inspected to assure proper performance and operation!
- c)* Caution: this machine should not be used adjacent to or stacked with other equipment and that if adjacent or stacked use is necessary, this machine should be observed to verify normal operation in the configuration in which it will be used.



Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emission		
The B-BM01 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer of the user of the B-BM01 should assure that it is used in such an environment.		
Emission test	Compliance	Electromagnetic environment – guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The B-BM01 use RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emission CISPR 11	Class B	The B-BM01 is suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable (Battery operated device)	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable (Battery operated device)	

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity			
The B-BM01 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of B-BM01 should assure that it is used in such an environment.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contact ±8 kV air	±6 kV contact ±8 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floor are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	±2 kV for power supply lines ±1 kV for input/output lines	Not applicable (Battery operated device)	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Surge IEC 61000-4-5	± 1 kV line(s) to line(s) ± 2 kV line(s) to earth	Not applicable (Battery operated device)	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity

The B-BM01 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of B-BM01 should assure that it is used in such an environment.

<p>Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11</p>	<p><5% U_T (>95% dip in U_T) for 0.5 cycle</p> <p>40% U_T (60% dip in U_T) for 5 cycles</p> <p>70% U_T (30% dip in U_T) for 25 cycles</p> <p><5% U_T (>95% dip in U_T) for 5 sec</p>	<p>Not applicable (Battery operated device)</p>	<p>Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment. If the user of the B-BM01 requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the B-BM01 be powered from an uninterruptible power supply or a battery.</p>
<p>Power frequency magnetic field IEC 61000-4-8</p>	<p>3 A/m</p>	<p>3 A/m</p>	<p>Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital</p>

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity			
<p>The B-BM01 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the B-BM01 should assure that it is used in such an environment.</p>			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
<p>Conducted RF IEC 61000-4-6</p>	<p>3 V_{rms} 150 kHz to 80 MHz</p>	<p>Not applicable (Battery operated device)</p>	<p>Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the B-BM01, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter.</p> <p>Recommended separation distance</p> $d = 1,2\sqrt{P}$ <p>$d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz</p> <p>$d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz to 2,5 GHz</p> <p>Where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).</p> <p>Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,^a should be less than the compliance level in each frequency range.^b</p> <p>Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:</p> 
<p>Radiated RF IEC 61000-4-3</p>	<p>3 V/m 80 MHz to 2.5 GHz</p>	<p>3 V/m</p>	<p>Where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).</p> <p>Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,^a should be less than the compliance level in each frequency range.^b</p> <p>Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:</p> 
NOTE 1	At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.		
NOTE 2	These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and		

- a Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the B-BM01 is used exceeds the applicable RF compliance level above, the B-BM01 should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating the B-BM01.
- b Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.

Recommended separation distances between

portable and mobile RF communications equipment and the B-BM01 .

The B-BM01 is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the B-BM01 can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the B-BM01 as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter (W)	Separation distance according to frequency of transmitter (m)		
	150 KHz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2.5 GHz
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

TH : เครื่องวัดความดันโลหิตที่ต้นแขน

ขอขอบคุณที่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติของเราตัวเครื่องถูกออกแบบมาสำหรับใช้ภายในบ้าน ก่อนใช้อุปกรณ์โปรดอ่านคู่มือนี้อย่างละเอียดเพื่อให้แน่ใจว่าใช้งานถูกต้อง และปลอดภัย โปรดเก็บคู่มือการใช้งานนี้เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ใช้งานอื่นๆ และการศึกษาเพิ่มเติมในครั้งต่อไป

เรายินดีให้คำแนะนำ
และการสนับสนุนการใช้งานของคุณ

สารบัญ

1. ทำความรู้จักกับอุปกรณ์.....	21	5. การวัดความดันโลหิต.....	27
2. คำอธิบายความปลอดภัย.....	21	การสวมผ้าพันต้นแขน.....	27
เครื่องหมายและสัญลักษณ์.....	21	การใช้ท่าทางที่ถูกต้อง.....	28
คำแนะนำการใช้งาน.....	22	การเริ่มทำงานของเครื่องวัดความดันโลหิต.....	28
คำแนะนำในการเก็บและดูแลรักษา.....	23	การอ่านค่าหน่วยความจำ.....	29
คำแนะนำในการซ่อมแซมและกำจัด.....	24	การลบค่าหน่วยความจำ.....	29
3. คำอธิบายอุปกรณ์.....	25	เครื่องสามารถตรวจจับความเคลื่อนไหวได้.....	29
รายละเอียดสัญลักษณ์ที่แสดงบนหน้าจอ.....	25	การประเมินผลลัพธ์.....	30
4. การเตรียมอุปกรณ์.....	26	6. ข้อความแสดงความผิดพลาดและวิธีแก้ไข.....	31
การใส่แบตเตอรี่.....	26	7. การบำรุงรักษาและการเก็บรักษา.....	31
การใช้งานผ่านแอปเตอร์.....	26	8. ข้อมูลทางเทคนิค.....	32
การตั้งค่าการแสดงผลและการลบหน่วยความจำ.....	27		
การเชื่อมต่อผ้าพันต้นแขนกับเครื่อง.....	27		

ภายในกล่องประกอบด้วย

- เครื่องวัดความดันโลหิต รุ่น B-BM01 1 เครื่อง
- ฝาพื้นต้นแขน ขนาด 22-42 ซม. 1 ชิ้น
- ถ่าน AA 1.5 V 4 ก้อน
- อะแดปเตอร์ 1 ชิ้น
- กุญแจปรับภาษา 1 ชิ้น
- คู่มือการใช้งาน EN,TH 1 เล่ม

1. ทำความรู้จักกับอุปกรณ์

โปรดตรวจสอบว่าบรรจุภัณฑ์ของเครื่องวัดความดันโลหิต มีทุกส่วนประกอบครบถ้วน และไม่เสียหาย ก่อนใช้งานโปรดตรวจสอบตัวเครื่องวัดความดันและชิ้นส่วนเพิ่มเติม ว่าไม่ได้มีความเสียหายที่เห็นได้ชัดหรือมีส่วนประกอบของเครื่องขาดหาย และหากท่านมีข้อสงสัย กรุณาอย่าเพิ่งเปิดใช้อุปกรณ์และติดต่อผู้จำหน่ายสินค้า

เครื่องวัดความดันโลหิตดิจิทัลนี้ เป็นอุปกรณ์ตรวจวัดอัตโนมัติที่ใช้กับต้นแขน ช่วยให้สามารถวัดความดันโลหิตและอัตราการเต้นได้ง่ายถูกต้องและรวดเร็วโดยใช้วิธี oscillometric และการออกแบบที่เน้นผู้ใช้งานเป็นหลัก ข้อดีของผลิตภัณฑ์นี้:

1. การพูดแจ้งค่าด้วยเสียงภาษาไทย
2. หน้าจอ LCD มีแสงสว่าง
3. การบีบรัดอย่างนุ่มนวลด้วย Intel comfort
4. การตรวจจับอัตราการเต้นผิดปกติของหัวใจ

5. ตรวจจับการเคลื่อนไหวขณะวัด
6. บันทึก 2 ผู้ใช้งาน (60 ค่า/ผู้ใช้งาน)
7. แถบสีแสดงค่าความดันตาม WHO
8. ใช้ได้ทั้งอะแดปเตอร์และถ่าน

2. คำอธิบายความปลอดภัย



เครื่องหมายและสัญลักษณ์

สัญลักษณ์ต่างๆ ต่อไปนี้สามารถพบได้ในคู่มือการใช้งานและบนอุปกรณ์

	คำเตือน
	ข้อสังเกต ข้อสังเกตและข้อมูลที่สำคัญ
	ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้มีใบการใช้งาน
	ความปลอดภัยทางไฟฟ้า, ชนิด BF
	ไฟฟ้ากระแสตรง
	ทำการกำจัดตามข้อกำหนด EC Directive-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	กำจัดบรรจุภัณฑ์ในลักษณะที่เป็นมิตร กับสิ่งแวดล้อม

Storage/Transport 	อุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสมสำหรับการเก็บรักษา
Operating 	อุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสมสำหรับการใช้งาน
	ป้องกันอย่าให้โดนความชื้น / เปียก
	เครื่องหมาย CE ที่รับรองผลิตภัณฑ์ว่าผ่านคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนด MDD 93/42/EEC ของสินค้าเครื่องมือแพทย์

คำแนะนำการใช้งาน

- ควรวัดความดันโลหิตของท่านในช่วงเวลาเดิมของทุกๆ วัน เพื่อผลการเปรียบเทียบค่าจะเป็นไปอย่างแม่นยำ นำเชื่อถือ
- ก่อนเริ่มการวัดความดันโลหิต ควรพักผ่อนคลายก่อนประมาณ 5 นาที ทุกครั้ง
- หากผู้ใช้งานต้องการวัดความดันโลหิตหลายๆ ครั้ง โปรดรอ 3-5 นาที ระหว่างการวัดแต่ละครั้ง
- หากผู้ใช้งานได้ผ่านการทานอาหาร การดื่ม, การสูบบุหรี่ หรือกิจกรรมต่างๆ ควรพักร่างกายประมาณ 30 นาที ก่อนที่จะเริ่มการวัด

- หากท่านไม่มั่นใจในค่าการวัด ท่านสามารถวัดได้อีกครั้ง เพื่อความแน่ใจ
- ค่าการวัดของท่านสามารถใช้เพื่อแสดงรายละเอียดเบื้องต้นของร่างกายท่านเท่านั้น และไม่สามารถใช้แทนผลวัดทางการแพทย์ที่ละเอียดกว่าได้ โปรดปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนทำการตัดสินใจทางการแพทย์ด้วยตนเอง (เช่น รับประทานยา)
- การใช้เครื่องวัดความดันโลหิตนอกสภาพแวดล้อมในบ้านของคุณ หรือขณะเดินทาง (เช่น ขณะเดินทางในรถยนต์ รถพยาบาล หรือเฮลิคอปเตอร์ หรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นกีฬา) อาจมีผลต่อความแม่นยำในการวัดและทำให้ค่าการวัดไม่ถูกต้อง
- ห้ามใช้เครื่องวัดความดันโลหิตนี้กับการก่อกวนหรือผู้ช่วยศัลยกรรมเป็นพิษ หรือ หลุมฝังศพ และนำไปปรึกษาแพทย์ก่อนใช้งานขณะตั้งครรภ์
- ในกรณีที่ผู้ใช้มีการไหลเวียนของเลือดผิดปกติที่บริเวณต้นแขน ซึ่งเกิดจากโรคหลอดเลือด เย็บแผลหรือเรื้อรัง (รวมถึงหลอดเลือดตีบ) ในกรณีนี้ท่านไม่ควรใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบรัดต้นแขน
- อุปกรณ์นี้ไม่ได้มีไว้สำหรับการใช้งานในผู้มีอาการบวมหรือด้าน ทักษะทางร่างกาย ทางประสาทสัมผัส หรือจิตใจหรือขาดประสบการณ์หรือขาดความรู้ เว้นแต่พวกเขาจะถูกควบคุมโดยบุคคลที่รับผิดชอบต่อความปลอดภัยหรือ ได้รับคำแนะนำจากบุคคลดังกล่าว ในวิธีการใช้อุปกรณ์ ดูแลตีกๆ รอบๆ อุปกรณ์ เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาไม่ได้เล่นอุปกรณ์
- ห้ามเชื่อมต่อเครื่องวัดความดันโลหิตนี้กับเครื่องจ่ายแบบระบบไฟฟ้า
- ผู้ใช้ควรใช้ขนาดผ้าพันต้นที่เหมาะสมกับขนาดต้นแขน ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุของความผิดพลาดในการวัดได้

- ระหว่างการวัดความดันโลหิต การหมุนเวียนของเลือดจะถูกหยุดในระยะเวลาที่นานกว่าปกติ จะนั้นหากรู้สึกว่เครื่องทำงานผิดปกติ โปรดปลดผ้าพันต้นแขนออก
- กรุณาอย่าใช้เครื่องวัดความดันโลหิตที่จ่นเกินไป เนื่องจากหากหยุดการหมุนเวียนของเลือดบ่อยๆ อาจทำให้ผู้ใช้ได้รับบาดเจ็บ
- โปรดอย่าใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบสายรัดแขนหรือข้อมือ หากผู้ใช้มีอาการบาดเจ็บหรือกำลังอยู่ในช่วงการรักษาทางการแพทย์ที่บริเวณแขนหรือข้อมือ
- ห้ามใช้เครื่องวัดความดันโลหิตกับผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งด้านม
- ทางบริษัทขอไม่รับผิดชอบหากผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับบาดเจ็บจากการไม่ดูแลและใช้เครื่องมืออย่างไม่เหมาะสม เนื่องจากทางบริษัทได้แจ้งคำเตือนเบื้องต้นไว้ในคู่มือนี้แล้ว

คำแนะนำในการเก็บและดูแลรักษา

- เครื่องวัดความดันโลหิตนั้นมีส่วนประกอบของอิเล็กทรอนิกส์ที่พิถีพิถัน ดังนั้นความแม่นยำในการวัดจึงขึ้นอยู่กับารเก็บรักษาของผู้ใช้
- โปรดอย่าให้อุปกรณ์ได้รับการกระแทก ความชื้น สิ่งสกปรก อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงฉับพลันและแสงอาทิตย์โดยตรง
- โปรดอย่าทำเครื่องวัดความดันโลหิตตกพื้น
- กรุณาอย่าใช้เครื่องวัดความดันโลหิตในพื้นที่ที่มีสนามแม่เหล็กหรือวางอุปกรณ์ใกล้เครื่องมือ วิทยุหรือโทรศัพท์มือถือ
- กรุณาใช้ผ้าพันต้นแขนที่มาพร้อมกับเครื่องวัดความดันโลหิตนี้หรืออุปกรณ์ที่สามารถ ใช้แทนตัวเก่าได้เท่านั้น มิเช่นนั้นอาจเกิดความผิดพลาดในข้อมูลการวัดได้

- กรุณาอย่ากดปุ่มใดๆ ก่อนที่จะรัดผ้าพันต้นแขน
- ทางเราแนะนำให้ท่านเอาถ่านออกจากตัวเครื่องก่อนหากท่านคาดว่าจะไม่ได้ใช้เครื่องเป็นเวลานาน

คำเตือนเกี่ยวกับถ่าน

- หากมีของเหลวจากตัวถ่านโดนผิวหนังหรือดวงตาของท่าน กรุณารีบใช้น้ำสะอาดล้างบริเวณที่โดนของเหลวโดยทันที และเข้าพบแพทย์หากรู้สึกผิดปกติ

 **อันตรายจากการสำลัก!** : เด็กเล็กอาจกลืนถ่านหรือถ่านติดคอได้ เพราะฉะนั้น กรุณาเก็บถ่านไว้ในที่ที่ไกลมือเด็กเล็ก

- กรุณาสังเกตขั้ว (+) และ (-) ของถ่าน ก่อนใส่ใช้งาน
- หากรู้สึกถึงการรั่วไหลของถ่าน ให้ท่านใส่ถุงมือป้องกันและทำความสะอาดช่องใส่ถ่านด้วยผ้าแห้ง
- ป้องกันถ่านจากความร้อนมากเกินไป

 **เสี่ยงต่อการระเบิด!** : ห้ามโยนถ่านลงในกองไฟไม่ว่าจะในกรณีใดๆ ก็ตาม

- เนื่องจากถ่านที่ใช้กับเครื่องวัดความดันโลหิตนี้เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง ไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้ จึงไม่ควรนำไปชาร์จไฟ
- อย่าชาร์จหรือทำให้ไฟฟ้ารั่ววงจร
- ควรใช้ถ่านรุ่นเดียวกันหรือใกล้เคียงกันเท่านั้น
- เปลี่ยนถ่านใหม่พร้อมๆ กันทุกครั้ง
- อย่าทำการแยกชิ้นส่วนถ่านหรือบดถ่าน

i คำแนะนำในการซ่อมแซมและกำจัด

- ไม่ควรทิ้งถ่านลงในถังขยะทั่วไป ควรทิ้งในถังขยะที่จัดเตรียมไว้พิเศษเพื่อทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และถ่านโดยเฉพาะเท่านั้น
- ห้ามแยกชิ้นส่วนตัวเครื่องด้วยตนเอง มีชิ้นนั้นอาจทำให้การรับประกันสินค้าสิ้นสุดลง
- ห้ามซ่อมหรือปรับเปลี่ยนชิ้นส่วนของตัวเครื่องด้วยตนเอง เนื่องจากทางเราอาจไม่สามารถรับรองได้ว่า ตัวเครื่องจะกลับมาใช้งานได้ตามปกติดังเดิม
- หากตัวเครื่องมีปัญหา ควรให้ทางผู้ผลิตเป็นคนซ่อมเท่านั้น และก่อนที่ถ่านจะแจ้งทางผู้ผลิต โปรดลองเปลี่ยนถ่านของเครื่องเสียก่อน
- การทิ้งและการกำจัดเครื่องวัดความดันโลหิตนี้ต้องทำตามข้อกำหนดของ EC Directive - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) หากมีข้อสงสัยโปรดติดต่อหน่วยงานในพื้นที่ของท่าน

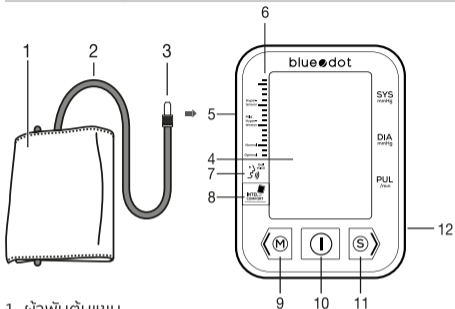


! **หมายเหตุ** เกี่ยวกับความเข้ากันได้ทางแม่เหล็กไฟฟ้า

- อุปกรณ์นี้เหมาะสำหรับใช้ในสภาพแวดล้อมที่ระบุไว้ทั้งหมดในคำแนะนำเหล่านี้สำหรับการใช้งาน
- การใช้อุปกรณ์อาจถูกจำกัด ในที่ที่มีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ารบกวน สิ่งนี้อาจส่งผลให้เกิดปัญหา เช่น ข้อความแสดงผิดพลาดหรือทำงานล้มเหลวของจอแสดงผลหรือเครื่อง

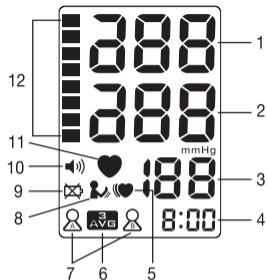
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์นี้โดยตรงถัดจากอุปกรณ์อื่น ๆ หรือซ้อนกันอยู่ด้านบนของอุปกรณ์อื่น ๆ เช่นนี้ อาจนำไปสู่การทำงานผิดพลาด อย่างไรก็ตามหากมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ในลักษณะที่ระบุไว้ อุปกรณ์นี้เช่นเดียวกับอุปกรณ์อื่น ๆ จะต้องได้รับการตรวจสอบเพื่อให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ทำงานอย่างถูกต้อง
- การใช้อุปกรณ์เสริมนอกเหนือจากที่ระบุหรือจัดหาโดยผู้ผลิต อุปกรณ์นี้สามารถนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือการลดลงในการป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของอุปกรณ์ สิ่งนี้สามารถส่งผลให้การทำงานของเครื่องผิดพลาด
- การไม่ปฏิบัติตามข้างต้นอาจทำให้ประสิทธิภาพของอุปกรณ์ลดลง

3. คำอธิบายอุปกรณ์



1. ผ้าพันต้นแขน
2. ท่ออากาศ
3. ข้อต่อท่ออากาศ
4. จอแสดงผล
5. ช่องเสียบท่ออากาศ
6. แถบแสดงค่าความดันตาม (WHO)
7. สัญลักษณ์แจ้งค่าที่วัดได้เป็นเสียงภาษาไทย
8. สัญลักษณ์ผ้าพันต้นแขนบีบรัดอย่างนุ่มนวล
9. ปุ่มหน่วยความจำ (M)
10. ปุ่มเปิด-ปิด (I)
11. ปุ่มตั้งค่า (S)
12. ช่องเสียบแบตเตอรี่

รายละเอียดสัญลักษณ์ที่แสดงบนหน้าจอ

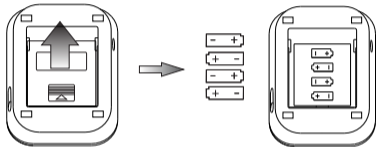


1. ความดันช่วงหัวใจบีบตัว SYS (mmHg)
2. ความดันช่วงหัวใจคลายตัว DIA (mmHg)
3. อัตราการเต้นของหัวใจ
4. แสดงเวลาและวันที่
5. สัญลักษณ์แสดงการเต้นผิดจังหวะของหัวใจ (♥)
6. สัญลักษณ์แสดงค่าเฉลี่ย 3 ครั้งล่าสุด
7. สัญลักษณ์แสดงค่าความจำของผู้ใช้ (A B)
8. สัญลักษณ์แสดงการเคลื่อนไหวขณะวัด (♥)
9. สัญลักษณ์แจ้งเตือนเมื่อกำหนด (M)
10. สัญลักษณ์ เปิด-ปิด เสียง (🔊)
11. สัญลักษณ์แสดงชีพจร (♥)
12. แสดงค่าความดันตาม (WHO)

4. การเตรียมอุปกรณ์

การใส่ถ่าน

กดตัวบ่งชี้ ▲ บนฝาปิดช่องใส่ถ่านและเลื่อนฝาครอบออกตาม
ทิศทางลูกศร
ใส่ถ่าน AA จำนวน 4 ก้อน จัดตำแหน่งตามขั้วที่ระบุในช่องใส่ถ่าน



i **หมายเหตุ:** หากหน้าจอแสดงสถานะถ่านอ่อนปรากฏขึ้น
กรุณา เปลี่ยนถ่านใหม่ หรือสามารถใช้งานผ่านอะแดปเตอร์ AC (DC
6V) ได้

คำเตือน โปรดเลือกใช้อะแดปเตอร์ AC ที่ได้รับการ
รับรอง CE อย่าเสียบหรือถอดปลั๊กไฟ, สายไฟเข้ากับ
เต้ารับไฟฟ้าด้วยมือที่เปียก

หากสถานะถ่านอ่อนแสดงอย่างถาวร คุณจะไม่สามารถทำการ
วัดใดๆ ได้อีกต่อไป และจะต้องเปลี่ยนถ่าน โดยเมื่อถอดถ่านออก
จากอุปกรณ์แล้วจะต้องตั้งวันที่และเวลาอีกครั้ง

⚠ การทิ้งถ่าน

- ไม่ควรทิ้งถ่านในถังขยะทั่วไป ควรทิ้งในถังขยะที่จัดเตรียมไว้
พิเศษเพื่อทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และถ่านโดยเฉพาะเท่านั้น

การใช้งานผ่านอะแดปเตอร์

คุณยังสามารถใช้งานอุปกรณ์นี้ด้วยอะแดปเตอร์หลัก โดยเมื่อ
ใช้งาน เช่นนั้น จะต้องมีถ่านใดๆ ในช่องใส่ถ่าน

- เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ต้องใช้เครื่อง
ตรวจวัดความดันโลหิตกับอะแดปเตอร์ที่อธิบายไว้ที่นั่น
- เสียบอะแดปเตอร์เข้ากับช่องเสียบอะแดปเตอร์บนเครื่องวัด
ความดันโลหิต อะแดปเตอร์จะต้องเชื่อมต่อกับแรงดันไฟฟ้า
ที่ระบุไว้บนฉลากเท่านั้น
- จากนั้นเสียบปลั๊กไฟของอะแดปเตอร์เข้ากับเต้าเสียบไฟ
- หลังจากใช้งานเครื่องวัดความดันโลหิตให้ถอดอะแดปเตอร์
ออกจากเต้าเสียบไฟก่อน แล้วจึงถอดออกจากเครื่อง
วัดความดันโลหิต ทั้งนี้ที่คุณถอดอะแดปเตอร์เครื่องวัดความดัน
โลหิตจะสูญเสียการตั้งค่าวันที่และเวลา แต่การวัดที่บันทึกไว้จะ
ยังคงอยู่

การตั้งค่าการแสดงผลและการลบหน่วยความจำ

ผู้ใช้งานจำเป็นต้องกำหนดวันที่และเวลา มิฉะนั้นคุณจะไม่สามารถบันทึกค่าที่วัดได้อย่างถูกต้องทุกวันและเวลา เมื่อเข้าใช้งานอีกครั้งในภายหลัง

- ก่อนใช้งานครั้งแรกหรือหลังจากนั้น เมื่อคุณเปลี่ยนถ่าน: อุปกรณ์จะเข้าสู่เมนูที่เกี่ยวข้องโดยอัตโนมัติ
- หากใส่ถ่านแล้ว: กดปุ่ม SET (ตั้งค่า) ⑤ บนอุปกรณ์ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที ในขณะที่เครื่องปิด หลังจากที่เข้าสู่เมนูการตั้งค่า หัวข้อการตั้งค่าจะกระพริบ จากนั้นกดปุ่ม SET ⑤ เพื่อที่จะไปในการตั้งค่าถัดไป ตามลำดับด้านล่าง:

“ การลบหน่วยความจำ -> ฟังก์ชันการหยุด -> ปี -> เดือน -> วันที่ -> ชั่วโมง -> นาที ”

- กดปุ่มความจำ ④ เพื่อเลือกแก้ไข
- กดปุ่มเปิด-ปิด ① เพื่อจัดเก็บข้อมูลการตั้งค่า

หมายเหตุ: จอภาพนี้แสดงหน่วยเป็น (mmHg) มิลลิเมตรปรอท

การเชื่อมต่อผ้าพันดันแขนกับเครื่อง

เสียบท่ออากาศเข้ากับตัวเครื่องวัดความดันโลหิต

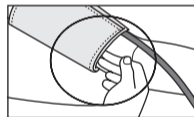
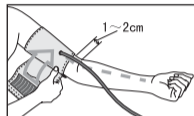
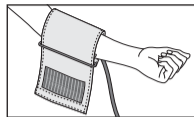
5. การวัดความดันโลหิต

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์อยู่ที่อุณหภูมิห้องก่อนทำการวัด เครื่องวัดความดันสามารถทำการวัดได้ทั้งแขนซ้ายหรือขวา

การสวมผ้าพันดันแขน

การไหลเวียนของเลือดต้องไม่ถูกขัดขวางโดยเสื้อผ้าที่คับหรืออะไรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน สวมผ้าพันดันแขนบริเวณเหนือข้อศอกข้างซ้ายตั้งและพันผ้า ให้ด้านล่างของผ้ารัดอยู่เหนือข้อพับประมาณ 1-2 ซม.

และท่ออากาศของผ้าพันดันแขนควรชี้ไปที่ศูนย์กลางของฝ่ามือ



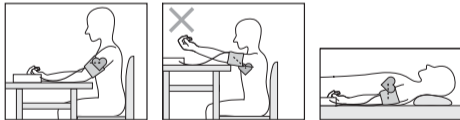
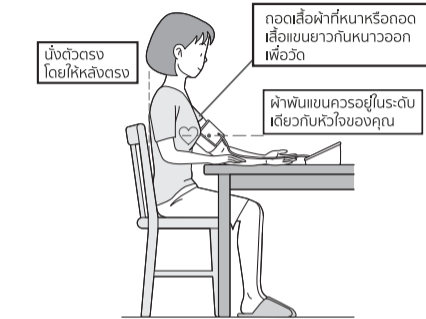
ขั้นตอนนี้จะกระชับปลายผ้าพันดันแขน แต่ตรวจสอบให้แน่ใจว่า ไม่ได้รัดแน่นจนเกินไป ผ้าพันดันแขนควรจะแน่นประมาณนิ้วสองนิ้ว สามารถสอดเข้าไปได้

ความดันโลหิตอาจแตกต่างกันระหว่างแขนขวาและซ้ายซึ่งอาจหมายความว่าค่าความดันโลหิตที่วัดได้นั้นแตกต่างกัน ควรทำการวัดบนแขนเดียวกันเสมอ หากค่าระหว่างแขนทั้งสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเพื่อตรวจสอบว่าควรใช้แขนใดสำหรับการวัด



สำคัญ: อุปกรณ์ใช้งานได้ดีกับผ้าพันดันแขนที่ใหญ่กับเครื่องวัดความดันเท่านั้น เหมาะสำหรับรอบแขน 22 ถึง 42 ซม.

การใช้ท่าทางที่ถูกต้อง



- ก่อนที่จะทำการวัดความดันโลหิต กรุณาพัก 3-5 นาที ก่อนการวัดครั้งถัดไปมิเช่นนั้นอาจทำให้ผลคลาดเคลื่อนได้
- ท่านสามารถทำการวัดความดันโลหิตในขณะที่นั่งหรือนอนก็ได้ แต่ควรต้องมั่นใจว่าผ้าพันต้นแขนอยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ (ตามรูป) มิเช่นนั้นอาจทำให้ค่าที่วัดได้เกิดความผิดพลาด

- เมื่อต้องการวัดความดันควรมั่ง โดยวางขาทั้งสองข้างราบบนพื้น อย่างนั่งไขว่ห้าง และควรมั่งบนเก้าอี้แบบมีพนักพิง
- ควรปล่อยแขนและมือให้สบายๆ ทางที่ดีควรหาที่รองแขน
- เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดค่าที่ผิดพลาด ระหว่างการวัดควรมั่งอยู่นิ่งๆ และไม่พูดคุย

การเริ่มทำงานของเครื่องวัดความดันโลหิต

1. กดปุ่ม SET เพื่อเลือกผู้ใช้ A หรือผู้ใช้ B
2. พันผ้าพันต้นแขนให้ถูกต้อง
3. กดปุ่มเปิด-ปิด ปุ่มจะเริ่มเป่าลม เพื่อให้ผ้าพันต้นแขนพองตัว
4. หลังจากนั้นหน้าจอจะแสดงการวัดไปเรื่อยๆ และผ้าพันต้นแขนจะค่อยๆ ยุบตัวโดยอัตโนมัติด้วยความเร็วคงที่ เพื่อตรวจจบความดันโลหิตและชีพจรของคุณ




5. เมื่อการวัดเสร็จสมบูรณ์ ความดันโลหิตและอัตราการชีพจรของคุณจะแสดง



ตัวอย่าง:

ความดันช่วงหัวใจบีบตัว : 128 มิลลิปรอท
ความดันช่วงหัวใจคลายตัว : 78 มิลลิปรอท
อัตราการเต้นของหัวใจ : 72 ครั้งต่อนาที
ผลลัพธ์จะถูกจัดเก็บโดยอัตโนมัติ
หมายเลข“0” คือ ไม่มีค่าความจำ/ลบหน่วยความจำ
หมายเลข“1,2,3,...,60” คือ หน่วยความจำที่ 1,2,3,...,60

6. ในการปิดเครื่องให้กดปุ่ม เปิด/ปิด

 **หมายเหตุ:** เมื่อคุณรู้สึกว่าฝ่าผันทันแขนรัดแน่นเกินไปโปรดคลายฝ่าผันทันแขนแล้วดึงท่ออากาศออกทันทีอย่าพูดขยับแขนหรือลำตัว ระหว่างการวัดความดัน




- เมื่อไม่ได้ใช้งาน เครื่องจะปิดโดยอัตโนมัติภายใน 2 นาที
- เมื่อเครื่องไม่สามารถวัดค่าได้อย่างถูกต้องหน้าจอจะแสดงสัญลักษณ์ “E”
- กดปุ่มเปิด-ปิด เพื่อปิดหน้าจอ และรอ 4-5 นาที เพื่อเริ่มการวัดอีกครั้ง
- ในเวลาเดียวกันให้ทำตามคำแนะนำต่อไปนี้ระหว่างการวัดเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงผลสัญลักษณ์ “E” อีกครั้ง
 1. กรุณานั่งวัดในท่าทางที่ถูกต้องและไม่พูดคุยขณะวัด
 2. ใส่ฝ่าผันทันให้ถูกต้อง
 3. เชื่อมต่อท่ออากาศอย่างถูกต้อง
 4. หลีกเลี่ยงการรบกวนทางแม่เหล็กไฟฟ้า

การอ่านค่าหน่วยความจำ



กดปุ่มหน่วยความจำ  ค่าเฉลี่ยของการวัด 3 ครั้งล่าสุดจะปรากฏ พร้อมสัญลักษณ์ 
กดปุ่มหน่วยความจำเพื่ออ่านค่าความจำอื่นๆ
กดปุ่มหน่วยความจำ  หรือปุ่ม SET  เพื่อแสดงข้อมูลถัดไปหรือย้อนกลับ

 **หมายเหตุ:** เครื่องวัดความดันสามารถจดจำข้อมูลได้ 60 หน่วย โดยจะลบข้อมูลที่เก่าที่สุดโดยอัตโนมัติ เมื่อจำนวนข้อมูลเกินกว่า 60 หน่วย

การลบค่าหน่วยความจำทั้งหมด

กดปุ่ม SET  ค้างไว้ประมาณ 3 วินาที เพื่อเข้าสู่โหมดการตั้งค่าหน่วยความจำทั้งหมดแสดงสถานะกระพริบ
กดปุ่มหน่วยความจำ  เพื่อเลือกลบ
“0” แสดงการลบหน่วยความจำทั้งหมด
และกดปุ่มเปิด  เพื่อยืนยัน

เครื่องสามารถตรวจจับความเคลื่อนไหวขณะวัดได้

สัญลักษณ์  จะปรากฏบนหน้าจอ เมื่อผู้วัดมีการเคลื่อนไหวในระหว่างทำการวัดความดัน หากเครื่องวัดแสดงผลสัญลักษณ์  ให้ทำการวัดซ้ำ โดยพักร่างกายประมาณ 3-5 นาทีก่อนแล้วจึงทำการวัดใหม่โดยห้ามพูดคุยหรือขยับร่างกาย

การประเมินผลลัพธ์

หัวใจเต้นผิดปกติ:

เครื่องมือนี้สามารถแสดงผล ผู้ใช้งานที่มีความเสี่ยงของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โดยหน้าจอจะแสดงสัญลักษณ์ (♥) การแสดงสัญลักษณ์ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติที่หน้าจอนั้น อาจเกิดจากข้อบกพร่องในระบบ bioelectrical ที่ควบคุมการเต้นของหัวใจหรืออาการที่ทำให้อัตราการเต้นหัวใจช้าหรือเร็วเกินไป อาจเกิดขึ้นด้วยกรณีอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ, อายุ, ร่างกายมีสารกระตุ้นความเครียด หรือ ขาดการนอนหลับ หากเครื่องวัดแสดงสัญลักษณ์ (♥) ให้ทำการวัดซ้ำ โดยพักร่างกายประมาณ 3-5 นาที ก่อนแล้วจึงทำการวัดใหม่โดยห้ามพูดคุยหรือขยับร่างกาย หากว่าหน้าจอยังคงแสดงสัญลักษณ์ (♥) อีกครั้ง ผู้ใช้ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรวินิจฉัยอาการหัวใจผิดปกติด้วยตนเองเนื่องจากจะเป็นอันตรายได้ โปรดปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น

การจัดลำดับความรุนแรงตามผลตรวจ:

ค่าที่วัดได้สามารถถูกจัดลำดับและประเมินผลตามตารางมาตรฐานดังต่อไปนี้ อย่างไรก็ตาม ตารางมาตรฐานนี้เป็นเพียงแค่ตัวชี้แนะเบื้องต้น ความดันโลหิตของคนแต่ละคนนั้น ต่างกัน รวมไปถึงถึงอายุของแต่ละคนที่เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องด้วย เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใช้ควรปรึกษาแพทย์ เนื่องจากแพทย์ของท่านจะสามารถบ่งบอกค่าความดันโลหิตที่ปกติของท่านได้

ตารางสำหรับการจำแนกค่าความดันโลหิต (mmHg): WHO

ระดับความดันโลหิต	แถบสีแสดงค่าความดัน	SYS mmHg	DIA mmHg	การดำเนินการ
อันตราย	สีแดง	≥180	≥110	ควรพบแพทย์ทันที
สูงมาก	สีส้ม	160-179	100-109	ควรพบแพทย์ทันที
ค่อนข้างสูง	สีเหลือง	140-159	90-99	พบแพทย์เป็นระยะ
สูงกว่าปกติ	สีเขียว	130-139	85-89	พบแพทย์เป็นระยะ
ปกติ		120-129	80-84	สำรวจตัวเอง
เหมาะสม	สีฟ้า	<120	< 80	สำรวจตัวเอง

คู่มือสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

• ความดันโลหิตสูง (Hypertension); ความดันโลหิต 140/90 หรือสูงกว่าถือว่าเป็นความดันโลหิตสูง ภาวะความดันโลหิตสูง (HBP) เป็นภาวะร้ายแรงที่สามารถนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจ, หัวใจล้มเหลว, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคไต, ไตวายและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ความดันโลหิตมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นตามอายุ การดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีช่วยให้บางท่านชะลอหรือป้องกันความดันโลหิตสูงขึ้นได้ มาตรการต่อไปนี้จะถือว่าเป็นแนวทางสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง:

- 1) ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความดันโลหิตของคุณในชีวิตประจำวัน
- 2) ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- 3) หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสเค็มไปเกินขนาด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงและอาหารที่มีไขมัน กินผักผลไม้ และอาหารที่มีไฟเบอร์สูง
- 4) หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 5) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 6) ผ่อนคลายและลดความเครียด ความเครียดสามารถเพิ่มความดันโลหิตได้ทันที ผ่อนคลายและลดความเครียดเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของคุณ

6. ข้อความแสดงความผิดพลาดและวิธีแก้ไข

ตัวบ่งชี้ข้อผิดพลาด

สัญลักษณ์	สาเหตุ	วิธีการแก้ไขเบื้องต้น
E1	สวมผ้าพันต้นแขนไม่ถูกต้อง	สวมผ้าพันต้นแขนให้ถูกต้องตามหน้าที 27
	เสียบท่ออากาศให้ถูกต้อง	ตรวจสอบว่าการเชื่อมต่อของท่ออากาศว่าเชื่อมต่อถูกต้อง
EE	ค่า SYS สูงกว่า 210 mmHg	โปรดอย่าเคลื่อนไหวหรือพูดขณะวัดหรือติดต่อผู้จัดจำหน่าย
	แรงดันบีบต่ำกว่า 30 mmHg	
E4	เครื่องหรือผู้ใช้งานมีการเคลื่อนไหวในขณะที่วัดความดัน	สวมผ้าพันต้นแขนให้ถูกต้อง ทำร่างกายของคุณให้นิ่ง ห้ามขยับ ห้ามพูดคุย
E5	แรงดันบีบสูงกว่า 300 mmHg	โปรดอย่าเคลื่อนไหวหรือพูดขณะวัดหรือติดต่อผู้จัดจำหน่าย

การแก้ไขปัญหาเบื้องต้น

ความผิดปกติ	สาเหตุที่เป็นไปได้	วิธีการแก้ไข
เครื่องไม่ทำงาน	ถ่านอ่อนหรือใส่ขั้วถ่านที่ไม่ถูกต้อง	ตรวจสอบการเชื่อมต่อแบตเตอรี่ และเปลี่ยนถ่านอ่อนหรือใส่ขั้วถ่านให้ถูกต้อง
ผ้าพันต้นแขนไม่มีแรงบีบ	เสียบท่ออากาศไม่ถูกต้อง	ตรวจสอบข้อต่อท่ออากาศ และเชื่อมต่ออย่างถูกต้อง
ขณะบีบลมเข้าผ้าพันต้นแขน	ถ่านอ่อน	เปลี่ยนถ่านใหม่
ค่าผิดปกติ	ใส่ผ้าพันต้นแขนไม่ถูกต้อง	ใส่ผ้าพันต้นแขนให้ถูกต้องตามหน้า 27
	พูดคุยระหว่างการวัด	ไม่พูดคุยระหว่างการวัด
	แขนเสื้อม้วนขึ้นกดที่แขน	ถอดเสื้อแขนยาวแล้วเริ่มวัดใหม่
	มีความบกพร่องทางระบบประสาทหรือตื่นตื่น	รักษาความเย็น หายใจเข้าลึก ๆ เพื่อสงบสติอารมณ์
	การวัดผิดพลาด	ปรับท่าทางการนั่งให้ถูกต้องตามหน้า 28

7. การบำรุงรักษาและการเก็บรักษา

- 1 อย่าให้เครื่องและบรรจุภัณฑ์ถูกกระแทก เช่น การทำตกจากที่สูงหรือหล่นพื้น
- 2 อย่าแช่หรือจุ่มอุปกรณ์และส่วนประกอบใดๆ ในน้ำ อย่าให้เครื่องถูกของแข็งกระแทก, อุณหภูมิสูง, ฝุ่น, ความชื้น, ก๊าซที่มีฤทธิ์กัดกร่อน เก็บให้พ้นแสงแดดและที่ที่มีก๊าซ
- 3 ใช้ผ้าพันต้นแขนอย่างระมัดระวัง ผ้าพันต้นแขนมีถุงลมภายใน ไม่ควรม้วนหรือบีบอัดอย่างแน่นอาจเกิดความเสียหายได้

- 4 ทำความสะอาดเครื่องด้วยผ้านุ่มและแห้ง อย่าใช้ทินเนอร์หรือตัวทำละลายที่คล้ายกัน
- 5 ทำความสะอาดผ้าพันต้นแขนอย่างระมัดระวังด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ และสบู่อ่อนๆ ไม่ควรล้างด้วยผงซักฟอกหรือสารอื่น ๆ
- 6 ใช้ชิ้นส่วนและอุปกรณ์เสริมที่ผ่านการรับรองเท่านั้น ชิ้นส่วนและอุปกรณ์เสริมที่ไม่ผ่านการรับรองอาจทำให้ตัวเครื่องเสียหายได้
- 7 เก็บอุปกรณ์และส่วนประกอบในที่สะอาดและปลอดภัย
- 8 เกี่ยวกับถ่าน: หากไม่ใช้งานเป็นเวลานานให้ถอดถ่านออกเพื่อป้องกันการรั่วไหลของถ่าน

8. ข้อมูลทางเทคนิค

รุ่น	B-BM01
ระบบการทำงาน	ระบบการวัดแบบเริ่มวัดตั้งแต่ปีมลเมเข้าจนถึงการปล่อยลม
ช่วงการวัด	ความดันผ้าพันต้นแขน 0-290 มิลลิปรอท ชีพจร 40~180 ครั้ง/นาที
ความคลาดเคลื่อน	ความดัน ± 3 มิลลิปรอท ชีพจร $\pm 5\%$ ของค่าที่วัดได้
จอแสดงผล	จอ LCD มีไฟ ขนาด 65 x 90 มม.
หน่วยความจำ	2 ถ่าน (60 ค่า/ถ่าน)
ขนาด	110 x 150 x 70 มม.
น้ำหนัก	310 กรัม (ไม่รวมถ่าน)
ขนาดผ้าพันต้นแขน	22-42 ซม.
สภาพแวดล้อมในการใช้งาน	อุณหภูมิ: 5°C ~ 40°C ความชื้น: 15% RH ~ 85% RH ความดันอากาศ: 860 ~ 1060 ปรอท
สภาพแวดล้อมการเก็บรักษา	อุณหภูมิ: -20°C ~ 70°C ความชื้น: 10% RH ~ 95% RH ความดันอากาศ: 860 ~ 1060 ปรอท
แหล่งพลังงาน	ถ่าน AA 1.5 V จำนวน 4 ก้อน หรือ AC adapter DC6V

MM :လက်မောင်းပတ်ဝှေ့သုံးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အော်တိုမစ်တစ် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာကို ရွေးချယ်သုံးစွဲမှု အတွက် များစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ကိရိယာကို အိမ်တွင်းသုံး အနေဖြင့် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲ ထုတ်လုပ်ထားပါသည်။ ကိရိယာကို မှန်ကန် ဘေးကင်းစွာ သုံးစွဲသွားနိုင်ရန်အတွက် စတင် မသုံးစွဲမီ ဤလမ်းညွှန်လက်စွဲကို အသေးစိတ် ဖတ်ရှုထားစေလိုပါသည်။ နောင်အခါများ၌ ကိုးကားမှု ပြုနိုင်ရန် အတွက်နှင့် အခြား သုံးစွဲသူတို့မှပါ ဖတ်ရှုလိုက်နာသုံးစွဲသွားနိုင်ရန် အတွက် ဤလမ်းညွှန်လက်စွဲကို သေချာစွာ သိမ်းဆည်းထားစေလိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မှ လိုက်လံစောင့်ရှောက်ခြင်း သင့်အား လမ်းညွှန်ပေးမှုနှင့် သုံးစွဲမှု အထောက်အကူပေးမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးသွားပါမည်။

မာတိကာ

1. ကိရိယာပစ္စည်းမိတ်ဆက်.....	34	5. သွေးဖိအားတိုင်းတာမှု.....	40
2. ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပိုင်းဆိုင်ရာရှင်းလင်းချက်.....	34	- လက်ပတ်ဝတ်ဆင်မှု.....	40
- သင်္ကေတအမှတ်အသားများ.....	34	- မှန်ကန်သည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထား.....	41
- သုံးစွဲမှုလမ်းညွှန်ချက်.....	35	- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်စတင်အသုံးပြုပုံ.....	41
- ထားသိုသိမ်းဆည်း စောင့်ရှောက်မှု ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်.....	36	- မှတ်ဉာဏ်၌သိမ်းဆည်းထားသည့်အချက်အလက်ဖတ်ရှုယူမှု.....	42
- ပြုပြင်မွမ်းမံမှုနှင့် စွန့်ပစ်ရှင်းလင်းမှု ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်.....	37	- မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်အကုန် ဖျက်ပစ်ခြင်း.....	42
3. ကိရိယာပစ္စည်းနှင့်စပ်ဆိုင်ရာရှင်းလင်းချက်.....	38	- တိုင်းတာနေစဉ်ခဏ လှုပ်ရှားမှုကို စက်မှ အာရုံခံသိရှိနိုင်မှု.....	42
- ဖော်နီတာစကရင်ပေါ်ရှိ အမှတ်အသားများ.....	38	- ရလဒ်ဆန်းစစ်အကြံပြုမှု.....	43
4. ကိရိယာပစ္စည်းပြင်ဆင်မှု.....	39	6. မူမမှန်ချက်သတိပေးစာသားနှင့် ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း.....	44
- ဓာတ်ခဲထည့်မှု.....	39	7. မွမ်းမံစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ထားသိုသိမ်းဆည်းမှု.....	45
- ပါဝါအခက်ပိတ်တာဖြင့် သုံးစွဲမှု.....	39	8. နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်.....	45
- ဆက်တင်တန်ဖိုးချိန်ညှိမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်ဖျက်ထုတ်မှု.....	40		
- လက်ပတ်ကို စက်နှင့် ထိုး၍ဆက်သွယ်မှု.....	40		

- ဗူးအတွင်း ပါရှိသည့် အရာများ
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက် မိုဒယ် B-BM01 1 လုံး
- လက်မောင်းလက်ပတ် အရွယ် 22-42 စင်တီမီတာ 1 ခု
- AA 1.5 V ဓာတ်ခဲ 4 လုံး
- ပါဝါအအက်ပ်တာ 1 ခု
- ပစ္စည်းထည့်သိမ်းရန်အိတ် 1 လုံး
- သုံးစွဲမှုလက်စွဲလမ်းညွှန် (EN,MM) 1 စောင်

1. ကိရိယာပစ္စည်းမိတ်ဆက်

ပုံစံကင်ဗူးကြပ်ထဲ၌ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက် အစိတ်အပိုင်းများ ကောင်းမွန်သည့် အနေအထားဖြင့် အားလုံး ပြည့်စုံစွာ ပါလာကြောင်း သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။ စတင် အသုံးပြုမှု မပြုမီ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်နှင့် ပါဝင်အစိတ်အပိုင်းများ၌ သိသာထင်ရှားသည့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများ မရှိကြောင်း (သို့) အစိတ်အပိုင်းတစ်စုံတစ်ရာ လိုအပ် ပျောက်ရှု နေမှု မရှိကြောင်း ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးပေးပါ။ ကိရိယာပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းသံသယ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါက စက်ပစ္စည်းကို ဖွင့်ဖောက် အသုံးပြုမှု မပြုသေးပဲ အရောင်းကုန်စားလှယ်ထံ ဦးစွာ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။


ဤဒီဂျစ်တယ်သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်သည် လက်မောင်း၌ ပတ်၍ အသုံးပြုရသော အော်တိုမစ်တစ် တိုင်းတာရေးကိရိယာ ဖြစ်ပြီး၊ သုံးစွဲသူ အသားပေး ဒီဇိုင်းပုံစံဖြင့် Oscillometric နည်းလမ်းသုံး၍ သွေးပေါင်ချိန် နှင့် သွေးခုန်နှုန်းကို မှန်ကန်တိကျ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ တိုင်းတာသိရှိ နိုင်စေသည်။

ဤကိရိယာပစ္စည်း၏ အားသာချက်များ :

1. တိုင်းတာမှုရလဒ်ကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြောပြပေးနိုင်
2. လင်းလက်သည့် LCD စကရင်မျက်နှာပြင်
3. Intel comfort စနစ်ဖြင့် ညင်သာသည့် ဖိညှစ်မှု ရရှိစေ
4. နှလုံးစည်းချက် မှုမမှန်မှုကို တိုင်းတာ စစ်ဆေးသိရှိနိုင်

5. တိုင်းတာနေစဉ်ခဏ လှုပ်ရှားမှုကိုပါ အာရုံခံသိရှိနိုင်
6. သုံးစွဲသူ 2 ဦးအထိ အချက်အလက် မှတ်တမ်းတင်ပေးနိုင် (တန်ဖိုး 60 / သုံးစွဲသူ)
7. WHO စံသတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ သွေးဖိအားတန်ဖိုးပြအရောင်ဘားလှိုင်း
8. မီးပလပ်ထိုး၍ဖြစ်စေ၊ ဘက်ထရီထည့်၍ဖြစ်စေ သုံးစွဲနိုင်

2. ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပိုင်းဆိုင်ရာရှင်းလင်းချက်

 သင်္ကေတအမှတ်အသားများ အောက်ပါ သင်္ကေတ အမှတ်အသားများ အသီးသီးကို သုံးစွဲမှုလက်စွဲလမ်းညွှန်နှင့် ကိရိယာပစ္စည်းပေါ်၌ တွေ့ရှိနိုင်သည်။

	သတိပေးချက်
	သတိပြုရန် အရေးကြီးသတင်းအချက်အလက်နှင့်မှတ်သားရန်
	လမ်းညွှန်လက်စွဲပါ ညွှန်ကြားချက်များ အရ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ
	BF အမျိုးအစားကိရိယာပစ္စည်း၏ လျှပ်စစ်နှင့်စပ်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး
	ဒီဇီလျှပ်စီး
	EC Directive-WEEE သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ စွန့်ပစ်ရှင်းလင်းရန်
	ထုပ်ပိုးပစ္စည်းကို ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် စွန့်ပစ်ရှင်းလင်းရန်

Storage/Transport 	သိမ်းဆည်းထားသို့မူ ဆိုင်ရာ သင့်တော်သည့် အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆ
Operating 	သုံးစွဲမှု ဆိုင်ရာ သင့်တော်သည့် အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆ
	အစိုတတ်နှင့်အရည်များမှ ထိတွေ့မှု မရှိစေအောင် ရောင်ရှားရန်
	CE အမှတ်အသား - ကိရိယာပစ္စည်းမှ ဆေးဝါးကိရိယာပစ္စည်း ဆိုင်ရာ MDD 93/42/EEC သတ်မှတ်ချက်နှင့် ညီညွတ် ကိုက်ညီကြောင်း ထောက်ခံချက်

⚠ သုံးစွဲမှုလမ်းညွှန်ချက်

- မှန်ကန်၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သွေးဖိအား တန်ဖိုးကို ရရှိစေရန် အတွက် နေ့စဉ် တူညီသော အချိန်နာရီများ၌ တိုင်းတာမှု ခံယူသင့်သည်။
- အစဉ်အပြီ 5 မိနစ်ခန့် နားနေပြီးမှသာ သွေးဖိအား တိုင်းတာမှု ခံယူသင့်သည်။
- တစ်ချိန်တည်း၌ အကြိမ်များစွာ သွေးဖိအား တိုင်းလိုပါက တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်အကြား 3-5 မိနစ်ခန့် စောင့်ဆိုင်း ပေးပြီးမှ တိုင်းတာပါ။
- အသုံးပြုသူ အနေနှင့် အစာစားမှု၊ ဆေးလိပ်သောက်မှု (သို့) လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ထားပါက မိနစ် 30 ခန့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးပြီးမှသာ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာမှု ခံယူသင့်သည်။
- ရရှိသည့် တိုင်းတာချက်တန်ဖိုးအပေါ် စိတ်မချပါက သေချာသည့် တန်ဖိုး ရရှိအောင် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် တိုင်းတာ နိုင်သည်။

- ဤစက်ဖြင့် တိုင်းတာရရှိသည့် ကိန်ဂဏန်းအချက်အလက်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေပြ ကနဦးအချက်အလက် များသာ ဖြစ်ပြီး၊ ပိုမို အသေးစိတ်ကျသည့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာစစ်ဆေးချက်များကို အစားထိုးနိုင်မှု မရှိပါ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိဖာသာ (ဆေးဝယ်သောက်မှု စသည့်) ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ချက် တစ်စုံတစ်ရာကို မပြုမီ သင်၏ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ပြုစေလိုပါသည်။
- သင်တိုင်းတာမှု ပြုနေကျ အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင် မဟုတ်သည့် (ဥပမာ ကား၊ လူနာတင်ယာဉ် ရဟတ်ယာဉ်ဖြင့် သွားလာစိုက် သို့မဟုတ် အားကစားပြုလုပ်မှု စသည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုအသီးသီး စသည့်) ပြင်ပနေရာများ၌ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ဖြင့် တိုင်းတာ ရရှိသည့် တန်ဖိုးမှာ အမှန်မှ သွေးဖယ်နေသည့် တန်ဖိုးများ ဖြစ်နေနိုင်သည်။
- ဤသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို မွေးကင်းစကလေးငယ်၊ ကိုယ်ဝန်အဆိပ်သင့်လူနာ (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၌ သုံးစွဲမှု မပြုရ။ အသုံးပြုလိုပါက ဆရာဝန်နှင့် အရင်ဦးစွာ တိုင်ပင် အကြံဉာဏ် ရယူပါ။
- ရုတ်ခြည်း (သို့) နာတာရှည် သွေးကြောရောဂါ (နှင့် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ အပါအဝင်) အကြောင်းခံမျိုးကြောင့် လက်မောင်း တစ်ပိုက် သွေးစီးဆင်းမှု မှမမှန်သူမျိုးတွင် လက်မောင်းပတ် အမျိုးအစား သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူ၏ ကြီးကြပ်စောင့်ရှောက်မှုအောက် (သို့) ၎င်း၏ အကြံပေးလမ်းညွှန်မှုဖြင့် ပြုလုပ်သည့် မှလွဲ၍ ဤကိရိယာကို အာရုံကြော (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်စုံတစ်ရာ အားနည်းချို့တဲ့နေသူ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှု အတွေ့အကြုံ မရှိသူများ သုံးစွဲစေရန် ဒီဇိုင်း ထုတ်လုပ်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ အနီးအနားရှိ ကလေးငယ်များမှ ဤကိရိယာကို ဆွဲယူ ဆော့ကစားမှု မရှိနိုင်အောင် သတိပြုပါ။
- ဤသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို လျှပ်စစ်ဓားတို့ကျင့်စက်ကိရိယာပစ္စည်းများဖြင့် ချိတ်ဆက် အသုံးပြုမှု မပြုရ။
- အရွယ်အစား မကိုက်ညီမှုကြောင့် မှားယွင်းသည့် တိုင်းတာမှု ရလဒ် ပေးနိုင်သဖြင့် မိမိလက်မောင်း အရွယ်အစားနှင့် အနေတော် မကြီးလွန်း မငယ်လွန်းသော လက်ပတ်ဆိုင်ရီသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရမည်။

- သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာခံမှု ပြုနေစဉ်အတွင်း၌ ပုံမှန်အနေအထားထက် ကြာမြင့်သည့် သွေးစီးကြောင်း ရပ်တန့်မှု ရှိသဖြင့် အကယ်၍ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက် လုပ်ဆောင်ချက် မှုမမှန်ကြောင်း ခံစားမိပါက လက်ပတ်ကို ပြန်လည် ဖြုတ်ထုတ်ပါ။
 - သွေးစီးဆင်းမှု အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်သုံးစွဲမှုမှ နေ၍ သုံးစွဲသူကို ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်စေ နိုင်သဖြင့် ၎င်းကို မကြာခင်က လွန်မင်းစွာ သုံးစွဲမှု မပြုသင့်။
 - လက်မောင်း (သို့) လက်ကောက်ဝတ် စသည့် နေရာတို့၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားမှု (သို့) ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူနေချိန်၌ လက်မောင်း (သို့) လက်ကောက်ဝတ်ပတ် အမျိုးအစား သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို အသုံးမပြုရ။
 - သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို ရင်သားကင်ဆာလူနာများ၌ အသုံး မပြုရ။
 - ကုမ္ပဏီမှ ပေးအပ်ထားသည့် လမ်းညွှန်လက်စွဲပါ လမ်းညွှန်ချက် အရ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို စောင့်ရှောက် သိမ်းဆည်းမှု မပြုခြင်းကြောင့် (သို့) မသင့်တော်စွာ သုံးစွဲခြင်းကြောင့် သုံးစွဲသူ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘေးဥပါဒ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ အတွက် ကုမ္ပဏီတွင် တာဝန် မရှိပါ။
- ⚠ ထားသိုသိမ်းဆည်း စောင့်ရှောက်မှု ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်တွင် အနုစိတ် အီလက်ထရောနစ် အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သဖြင့် မှန်ကန်သည့် တိုင်းတာမှု ရလဒ် ပေးနိုင်ရန်မှာ သုံးစွဲသူမှ စက်ကို စောင့်ရှောက်သိမ်းဆည်းမှု အပေါ်၌ မူတည်ပါသည်။
 - ကိရိယာကို ဆောင့်တိုက်မှု၊ အစိုဓာတ် ဖုန်အမှုန်နှင့် ထိတွေ့စေမှု၊ ရုတ်တရက်အပူချိန်ပြောင်းလဲမှု နှင့် နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု စသည်တို့မှ ရှောင်ရှားပါ။
 - သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို ပြုတ်ကျဆောင့်တိုက်မှု မဖြစ်အောင် သတိပြု ကိုင်တွယ်ပါ။
 - သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို သံလိုက်စက်ကွင်းရှိသည့်နေရာ (သို့) စက်ကို ရေဒီယို လက်ကိုင်ဖုန်း၊ စသည် ကိရိယာ ပစ္စည်းအနားထား၍ သုံးစွဲမှု စသည်တို့မှ ရှောင်ရှားပါ။
 - ဤသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်နှင့် အတူ ပါလာသည့် လက်ပတ် (သို့) လက်ပတ်အဟောင်းကို အံဝင်ခွင်ကျ အစားထိုး သုံးနိုင်မည့် အပိုပစ္စည်းဖြင့်သာ သုံးစွဲပါ။ သို့မဟုတ်ပါက မမှန်ကန်သည့် တိုင်းတာမှု ရလဒ် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

- လက်ပတ်ကို လက်မောင်း၌ သေချာ မပတ်ရသေးမီ မည်သည့် ခလုတ်ကိုမှ အရင် မနှိပ်ပါနှင့်။
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို အချိန်အတော်ကြာ မသုံးစွဲဖြစ်ပါက စက်ထဲမှ ဓာတ်ခဲကို ဖြုတ်ထုတ်ပေးပါ။
 - ⚠ ဓာတ်ခဲနှင့်စပ်ဆိုင်ရာသတိပေးချက်
- ဓာတ်ခဲမှ အရည်များ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ (သို့) မျက်လုံးနှင့် လာရောက်ထိတွေ့မိပါက သန့်ရှင်းသည့်ရေဖြင့် ထိတွေ့သည့် နေရာကို ချက်ချင်း ဆေးကြောပေးပါ။ မှုမမှန်မှုလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ခံစားနေရသေးပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။
 - ⚠ ဆို့နှင်နိုင်စေမှုအန္တရာယ် ! : ကလေးငယ်မှ လှမ်းဆွဲ စားဖျိုချမိရာမှ ဓာတ်ခဲ ပိုက်ထဲသို့ ရောက်သွားမှု (သို့) လည်ချောင်း၌ တစ်နေ့မှ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ဓာတ်ခဲကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့် နေရာ၌ ထားရှိ သိမ်းဆည်းပါ။
- ဓာတ်ခဲ၏ (+) နှင့် (-) ခေါင်း မှန်ကန်အောင် သတိပြု၍ ထည့်သွင်း အသုံးပြုပါ။
- ဓာတ်ခဲမှ အရည်ယိုစိမ့်ထွက်မှု ရှိကြောင်း ခံစားရပါက လက်အိတ်စွပ်၍ ဓာတ်ခဲထည့်အပေါက်ကို အဝတ်ခြောက်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။
- ဓာတ်ခဲကို ပူပြင်းလွန်းသည့် အပူနှင့် ထိတွေ့မှု မရှိအောင် ကာကွယ်ပါ။
 - ⚠ ပေါက်ကွဲနိုင်မှုအန္တရာယ် ! : မည်သည့် အကြောင်းဖြင့် မဆို ဓာတ်ခဲကို ဖီးပုံထဲသို့ မထည့်သွင်းရ။
- ဤသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်၌ ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည့် ဓာတ်ခဲသည် သုံးပြီး လွှင့်ပစ်ရသည့် အမျိုးအစား ဖြစ်သဖြင့် ပြန်လည် ဆောင်ယူ အားသွင်းမှု မပြုသင့်ပါ။
- အားသွင်းမှု (သို့) လျှပ်စစ်ရှေးခံဖြစ်အောင် မလုပ်ရ။
- အမျိုးအစားတူ (သို့) ခပ်ဆင်ဆင် ဓာတ်ခဲမျိုးကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ဓာတ်ခဲလဲလှယ်ရာ၌ အမြဲတမ်းပင် ဓာတ်ခဲအားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း အသစ် လဲလှယ်ပါ။
- ဓာတ်ခဲကို ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်မှု (သို့) ကြိတ်ချေမှု မပြုရ။



ပြုပြင်မွမ်းမံမှုနှင့် စွန့်ပစ်ရှင်းလင်းမှု ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

- ဓာတ်ခဲကို အထွေထွေ အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ချမှု မပြုသင့်။
အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းနှင့်ဓာတ်ခဲများ စွန့်ပစ်ရန် အတွက် သီးသန့် ထားရှိသော အထူးအမှိုက်ပုံး အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းစွန့်ပစ်ပါ။
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို မိမိသဘောဖြင့် မဖြုတ်တပ်ရ။ သို့မဟုတ်ပါက ပစ္စည်းအာမခံပေးထားချက် ပျက်ပြယ်သွား နိုင်ပါသည်။
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို မိမိသဘောဖြင့် ပြုပြင်မှု (သို့) အစိတ်အပိုင်းလဲတပ်မှု မပြုရ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါက စက်ကို မူလအနေအထား အတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ သုံးစွဲနိုင်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့မှ ဆက်လက် အာမခံ မပေးနိုင်ပါ။
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်၌ ချို့ယွင်းချက်ပြသနာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိလာပါက ထုတ်လုပ်သူထံသို့သာလျှင် ပေးပို့ ပြင်ဆင် စေရမည်။ ထုတ်လုပ်သူထံသို့ ပေးပို့ ပြင်ဆင်မှု မပြုစေမီ ဓာတ်ခဲအသစ်လဲ၍ စက်ကောင်းမကောင်း သေချာအောင် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို EC Directive- WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) စံနှုန်း သတ်မှတ်ချက် နှင့်အညီ စွန့်ပစ်ရှင်းလင်း ရမည်။ မေးခွန်းသံသယ ရှိပါက ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်စုံစမ်းပါ။

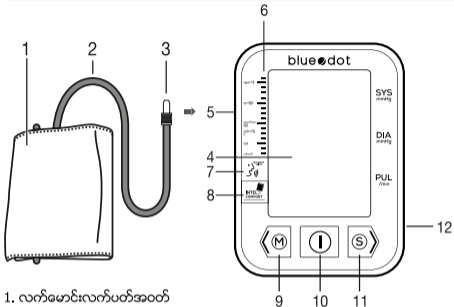


မှတ်ချက် - လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းစက်ကွင်းနှင့် လိုက်ဖက်ကိုက်ညီမှုနှင့် စပ်ဆိုင်ရာအချက်များ

- ဤကိရိယာကို အသုံးပြုမှုလမ်းညွှန်ချက်၌ ဖော်ပြထားသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတိုင်း၌ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း အနှောင့်အယှက်ရှိသည့် နေရာ၌ ဤကိရိယာ၏ သုံးစွဲနိုင်စွမ်း အကန့်အသတ် ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကြောင့် မူမမှန်သည့် ဖော်ပြချက်၊ စက်(သို့) စကရင်၏ လုပ်ဆောင်ချက် ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

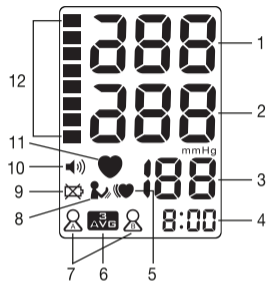
- မှားယွင်းသည့် လုပ်ဆောင်ချက် ပေးနိုင်သဖြင့် ဤကိရိယာကို အခြားသော ကိရိယာပစ္စည်းများနှင့်အတူ ပူးတွဲ၍ (သို့) အပေါ်အောက် ထပ်ဆင့်၍ ထားရှိ အသုံးပြုမှုမှ ရှောင်ကျင့်ပါ။ သို့ရာ၌ ဤကိရိယာကို အခြားကိရိယာပစ္စည်း များနှင့်အတူ အဆိုပါ အနေအထားမျိုးဖြင့် မဖြစ်မနေ ပူးတွဲ အသုံးပြုသွားရပါက ကိရိယာ၏ လုပ်ဆောင်ချက် မှန် မမှန် သေချာအောင် စစ်ဆေးရမည်။
- ထုတ်လုပ်သူမှ ဖော်ပြ (သို့) စီစဉ်ပေးထားသည်ထက် ပိုလွန်၍ အခြား ကိရိယာပစ္စည်းများကို ဆက်စပ် သုံးစွဲသည့် ကိစ္စ၌ ၎င်းတို့မှနေ၍ ပိုမိုသော လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း ထုတ်လွှတ်သက်ရောက်စေမှု (သို့) ဤကိရိယာ၏ လျှပ်စစ် သံလိုက်လှိုင်း ခုခံနိုင်မှုစွမ်းအား လျော့နည်းကျဆင်းစေမှု တို့ဖြစ်ရမှု စက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အမှားအယွင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အထက်လမ်းညွှန်ချက်များ အရ လိုက်နာလုပ်ဆောင်မှု မရှိရာမှ ကိရိယာစွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါသည်။

3. ကိရိယာပစ္စည်းနှင့်စပ်ဆိုင်ရာရှင်းလင်းချက်



1. လက်မောင်းလက်ပတ်အဝတ်
2. လေပိုက်
3. လေပိုက်ဆက်
4. မော်နီတာစကရင်
5. လေပိုက်ဆက်ပေါက်
6. WHO စံသတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ သွေးဖိအားတန်ဖိုးပြအရောင်ဘားလှိုင်း
7. မြန်မာဘာသာဖြင့် တိုင်းတာမှုတန်ဖိုးကို အသံထွက်မှု ပြဆိုအမှတ်အသား
8. လက်ပတ်မှ လက်မောင်းကို ညင်သာစွာ ရစ်ပတ်မှု ပြဆိုအမှတ်အသား
9. မှတ်ဉာဏ်လျှတ် (M)
10. အဖွင့်-အပိတ်လျှတ် (I)
11. ဆက်တင်ချိန်ညှိလျှတ် (S)
12. မီးပလပ်ပေါက်နှင့် ပါဝါအဒက်ပ်တာ

မော်နီတာစကရင်ပေါ်ရှိ အမှတ်အသားများ



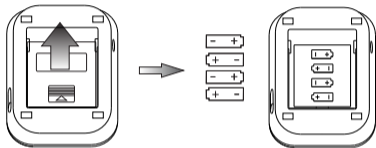
1. အပေါ်သွေးဖိအား SYS (mmHg)
2. အောက်သွေးဖိအား DIA (mmHg)
3. နှလုံးခုန်နှုန်း
4. ရက်နှင့်အချိန်ပြ
5. နှလုံးစည်းချက်မမှန်ပြအမှတ်အသား:
6. တိုင်းတာမှု နောက်ဆုံး 3 ကြိမ်မှ ပျမ်းမျှတန်ဖိုးပြ အမှတ်အသား
7. သုံးစွဲသူဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်သိမ်းဆည်းမှုနေရာပြ အမှတ်အသား:
8. သုံးစွဲနေချိန် လျှပ်ရှားမှုပြ အမှတ်အသား:
9. ဘက်ထရီအားပျော့မှု သတိပေးချက် အမှတ်အသား:
10. အသံဖွင့်-ပိတ်ပြ အမှတ်အသား:
11. သွေးခုန်နှုန်းပြအမှတ်အသား:
12. သွေးဖိအားတန်ဖိုးပြဘားလှိုင်း (WHO)

4. ကိရိယာပစ္စည်းစီစဉ်ပြင်ဆင်မှု

ဓာတ်ခဲထည့်မှု

ဓာတ်ခဲထည့်ပေါက် အဖုံးပေါ်ရှိ ▲ အမှတ်အသားပေါ်နိုင်၍ အဖုံးကို မြှားလားရာအတိုင်း တွန်း၍ ဖွင့်ပါ။

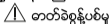
ဓာတ်ခဲထည့်ပေါက်တွင်း၌ ပြသထားသည့် အနေအထား အတိုင်း AA ဓာတ်ခဲ 4 လုံးကို ထည့်သွင်းပေးပါ။



i မှတ်ချက် : စကရင်ပေါ်၌ ဘက်ထရီအားပျော့မှု သတိပေးချက် အမှတ်အသား ပေါ်လာပါက ဓာတ်ခဲအသစ်နှင့် လဲပေးပါ။ သို့မဟုတ် AC (DC 6V) ပါဝါအအက်ပ်တာဖြင့် ပလပ်ထိုး၍ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန် - CE ထောက်ခံချက်ရ AC အအက်ပ်တာမျိုးကို ရွေးချယ်သုံးစွဲပါ။
စိုနေသည့်လက်ဖြင့် မီးပလပ် မီးကြိုးကို ကိုင်၍ မီးပလပ်ပေါက်ထဲသို့ ထိုးသွင်းမှု မပြုရ။

ဘက်ထရီအားပျော့သတိပေး အမှတ်အသား စွဲမြဲ ပေါ်နေပါက မည်သည့် တိုင်းတာမှုမှ ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်သဖြင့် ဓာတ်ခဲအသစ် လဲထည့် သုံးရပါမည်။ ဓာတ်ခဲအဟောင်းထုတ်၍ ဓာတ်ခဲအသစ်ထည့် လဲလှယ်ပြီးနောက် ရက်အချိန်ကို ပြန်လည် ချိန်ညှိပေးရပါမည်။







- ဓာတ်ခဲကို အထွေထွေ အမှိုက်ပုံးအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်မှု မပြုသင့်။ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းနှင့် ဓာတ်ခဲများ သီးသန့် အတွက် ထားရှိသော အထူးအမှိုက်ပုံး အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းစွန့်ပစ်ပါ။

ပါဝါအအက်ပ်တာဖြင့် သုံးစွဲမှု

ကိရိယာကို ပါဝါအအက်ပ်တာဖြင့်လဲ သုံးစွဲနိုင်ပြီး၊ ဤသို့ အေစီမီးပလပ်ပေါက်ထိုး သုံးစွဲရာ၌ ဘက်ထရီထည့်ပေါက်အတွင်း၌ ဘက်ထရီများ ရှိမနေစေရ။

- ကိရိယာပစ္စည်း ထိခိုက်ပျက်စီးမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အတွက် သွေးဖိအားတိုင်းစက်ကို ဤနေရာ၌ ပြဆိုထားသည့် ပါဝါ အအက်ပ်တာမျိုးဖြင့်သာလျှင် သုံးစွဲရပါမည်။
- အအက်ပ်တာပလပ်ကို သွေးဖိအားတိုင်းစက်၏ အအက်ပ်တာပလပ်ပေါက် ထဲသို့ ထိုးသွင်းပါ။ အအက်ပ်တာကို အညွှန်း ဖော်ပြချက်ပါ ဦးအားရှိ လျှပ်စစ်မီးဖြင့်သာလျှင် အသုံးပြုရမည်။
- ထို့နောက် အအက်ပ်တာပလပ်ကို မီးပလပ်ပေါက်ထဲသို့ ထိုးသွင်းပါ။
- သုံးစွဲပြီးပါက အအက်ပ်တာကို မီးပလပ်ပေါက်မှ အရင် ဖြုတ်ထုတ်ပြီးမှ သွေးဖိအားတိုင်းစက်၌ ထိုးထားသည့် ပလပ်ကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။ သွေးဖိအားတိုင်းစက်မှ အအက်ပ်တာကို ဖြုတ်ထုတ်လိုက်ပြီးနောက်၌ ဆက်တင်ချိန်ထားသည့် ရက်နှင့် အချိန်များ ပျောက်ဆုံး သွားမည် ဖြစ်သော်လဲ သိမ်းဆည်းထားသည့် တိုင်းတာမှုတန်ဖိုးမှာမှ မပျောက်ပျက်ပဲ ရှိနေပါမည်။

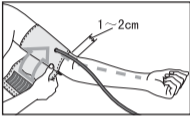
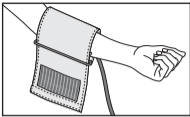
ဆက်တင်တန်ဖိုးချိန်ညှိမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်ဖျက်ထုတ်မှု သုံးစွဲသူအနေနှင့် ရက်နှင့်အချိန်ကို သတ်မှတ်ထည့်သွင်းပေးရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက နောက်နောင် သုံးစွဲသည့် အခါများ၌ တိုင်းတာရရှိသည့် တန်ဖိုးအား ရက်အချိန် တို့က မှန်ကန်စွာ မှတ်သားပေးနိုင်မှု ရှိမည် မဟုတ်ပါ။

- ဓာတ်ခဲလဲပြီးနောက် ပထမအကြိမ် (သို့) ၎င်းနောက်သုံးစွဲမှု : ပြုရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ သုံးစွဲမှုမုဒ်သို့ အလိုအလျောက် ဝင်ရောက်ပါမည်။
- ဓာတ်ခဲလဲထည့်ပေးပြီးနောက် : စက်ပိတ်ထားစဉ်အခိုက် ကိရိယာပေါ်ရှိ SET  ခလုတ်ကို 3 စက္ကန့်ခန့် ဖိနှိပ် ပေးထားပါက ခေါင်းစဉ်စာသား မှိတ်တုတ်မှတ်တုတ် ဖြစ်နေသည့် ဆက်တင်ချိန်ညှိမှုဖိနပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားမည်  ခလုတ်ကို နှိပ် နှိပ်သွား၍ လိုက်၍ ဆက်တင်ချိန်ညှိမှု ပြုပေးပါ။
- “မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်ဖျက်ထုတ်မှု -> အသံထွက်ဖန်ရှင် -> နှစ် -> လ -> ရက် -> နာရီ -> မိနစ်”
- အချက်အလက် ပြင်ဆင်မှု ပြုရန် မှတ်ဉာဏ်  ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
- ဆက်တင်ချိန်ညှိမှုတန်ဖိုးကို သိမ်းဆည်းရန် အဖွင့်-အပိတ်  ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
မှတ်ချက် : စကရင်ပေါ်၌ ပြသသည့် သွေးပေါင်ချိန် ယူနစ်တန်ဖိုးမှာ မီလီမီတာပြဒါး (mmHg) ဖြစ်သည်။

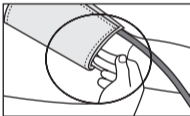
လက်ပတ်ကို စက်နှင့် ထိုး၍ဆက်သွယ်မှု လေပိုက်ကို သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကိုယ်ထည့်၌ စွပ်ပေးပါ။

5. သွေးဖိအားတိုင်းတာမှု
တိုင်းတာမှု မပြုမီ ကိရိယာပစ္စည်းသည် အခန်းအပူချိန်၌ ရှိနေကြောင်း သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။ စက်ဖြင့် သွေးဖိအားကို ဘယ်လက်မှ ဖြစ်စေ ညာလက်မှ ဖြစ်စေ တိုင်းတာရယူနိုင်သည်။


လက်ပတ်ဝတ်ဆင်မှု
ခပ်ကျပ်ကျပ် အဝတ်အစား (သို့) အလားတူ အရာများကြောင့် သွေးစီးဆင်းလည်ပတ်မှုကို သွားရောက် အနှောင့်အယှက်ပေး ထိခိုက်မှု မဖြစ်စေရ။ ဘယ်ဖက် တံတောင်ဆစ်၏ တံတောင်ဆစ်ကွေး အထက် 1-2 စင်တင်မီတာ အကွာခန့်၌ လက်ပတ်ကို အောက်ဖက်မှ ထား၍ တံပေးရန်နှင့် လက်ပတ်၏ လေပိုက်ကို လက်ဖဝါးအလယ်ခေါင်လိုင်းနှင့် တန်းနေအောင် ထားပေးပါ။



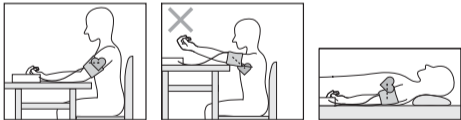
ပြီးနောက် လက်ပတ်ကို တင်းအောင် ဆွဲစေပါ။ တင်းလွန်းစွာ ဆွဲမစေရပဲ လက်တစ်လုံး (သို့) နှစ်လုံး ထိုးသွင်း ဝင်နိုင်ရုံလေး ရှိအောင် ဆွဲစေတင်းပေးပါ။



တိုင်းတာရရှိသည့် သွေးဖိအားမှာ ဘယ်ဖက်လက်နှင့် ညာဖက်လက် မတူပဲ ကွာခြားမှု ရှိနိုင်သဖြင့် လက်တစ်ဖက်ခြမ်းတည်း မှသာလျှင် တိုင်းတာ ယူပါ။ လက်နှစ်ဖက်အကြား တိုင်းတာရရှိသည့် တန်ဖိုးမှာ ကွာခြားလွန်းနေပါက မည်သည့် ဖက်ခြမ်း ရလဒ်ကို အတည်ယူသင့်ကြောင်း သင်၏ ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်း အကြံဉာဏ် ရယူပါ။

 အရေးကြီးအချက် : စက်နှင့်အတူ တွဲပါလာသည့် လက်ပတ်ဖြင့်သာလျှင် ဤသွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်၌ အသုံးပြုနိုင်သည်။ အသုံးပြုနိုင်သည့် လက်မောင်း အရွယ်အစားမှာ 22-42 စင်တီမီတာ အကြား ဖြစ်သည်။

မှန်ကန်သည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထား

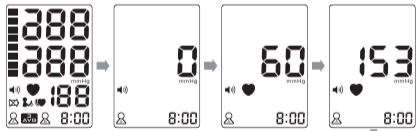


- သွေးဖိအား တိုင်းတာမှု မပြုမီ နှင့် နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံ တိုင်းတာမှု မပြုမီ 3-5 မိနစ်ခန့် နားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အမှန်မှသွေးဖိအားသည် တိုင်းတာမှုတန်ဖိုးရလဒ် ထွက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ထိုင်လျက် (သို့) အိပ်လျက် အနေအထားဖြစ်စေ သွေးဖိအားကို တိုင်းတာမှု ပြုနိုင်သော်လည်း လက်ပတ်သည် သင့်နှလုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း အမြင့်ခန့်ရှိကြောင်း (ပုံကဲ့သို့) သေချာစေရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက မှားယွင်းသွေးဖိအားသည် ရလဒ်ကို ထွက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။

- သွေးဖိအား တိုင်းတာလိုပါက ထိုင်လျက် ခြေထောက်ကိုချ၍ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိထား၍ တိုင်းတာသင့်သည်။ ခြေချိတ်ထိုင်၍ တိုင်းမှု မပြုရ။ နောက်မီပါသည် ကုလားထိုင်မျိုးဖြင့် ထိုင်၍ တိုင်းတာသင့်သည်။
- လက်တံနှင့်လက်ဖဝါးကို ပြေလျော့သက်သာစွာ ချထားနိုင်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ လက်ကို အောက်ခံ တစ်ခုခုပေါ် တင်၍ ချထား သင့်သည်။
- မှားယွင်းသည့် ရလဒ် မဖြစ်ရုံစေရန် အတွက် တိုင်းတာနေချိန်ခဏ စကားမပြောပဲ ငြိမ်ငြိမ်နေသင့်သည်။

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက် စတင်အသုံးပြုပုံ

1. SET (၆) လုတ်ကို နှိပ်၍ သုံးစွဲသူ A (သို့) B ကို ရွေးပါ။
2. လက်ပတ်ကို မှန်ကန်စွာ စည်းနှောင်ပါ။
3. အဖွင့်-အပိတ် (1) လုတ်ကို နှိပ်၍ လေမှုတ်သွင်းလျက် လက်ပတ်ဖောင်းလာစေပါ။
4. စက်မှလုပ်ဆောင်မှု ပြုနေစဉ် စကရင်ပေါ်၌ တိုင်းတာမှု ကိန်းဂဏန်းများ ပြောင်းလဲနေပါမည်။ အဆုံး၌ လက်ပတ် တင်းလာမှုမှ နေ၍ တစ်ဖန်ပြေလျော့လာပြီး သင့်သွေးဖိအားနှင့် သွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာယူပါမည်။



5. တိုင်းတာမှု ပြီးစီးသွားသည့်အခါ ရရှိသည့် သွေးဖိအားနှင့် သွေးခုန်နှုန်းကို စကရင်ပေါ်၌ ပြသပေးပါမည်။



ဥပမာ:

အပေါ်သွေးဖိအား : 128 မီလီမီတာပြဒါး

အောက်သွေးဖိအား : 78 မီလီမီတာပြဒါး

နှလုံးခုန်နှုန်း : 72 ကြိမ်/မိနစ်

တိုင်းတာရရှိသည့် ရလဒ်များကို အလိုလျောက် မှတ်တမ်းတင်

သိမ်းဆည်းထားပါမည်။ ဂဏန်း "0" မှာ မှတ်ဉာဏ်တန်ဖိုးအချက်အလက်မရှိ/
မှတ်ဉာဏ်ယူနှစ်အချက်အလက်ဖျက်ပစ်မှု ဂဏန်း 1,2,3,...,60 မှာ မှတ်ဉာဏ်
ယူနှစ် 1,2,3,...,60 ကို ဆိုလိုသည်။

6. စက်ပိတ်လိုပါက အဖွင့်/အပိတ် **1** ခလုတ်ကို နှိပ်ပေးပါ။

မှတ်ချက်: လက်မောင်းရှိ လက်ပတ် ရစ်ပတ်မှု တင်းလွန်းသည်ဟု ခံစားရပါက
လက်ပတ်ကို ချက်ချင်း ဖြုတ်ဖြေလျှော့၍ လေပိုက်ကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။
တိုင်းတာယူခံယူနေစဉ်အတွင်း စကားပြောဆိုမှု၊ ကိုယ်(သို့) လက်
လှုပ်ရှားမှု မပြုရ။

- အသုံးမပြုတော့ပါက စက်မှ 2 မိနစ်အတွင်း အလိုအလျောက် ပြန်ပိတ်သွားပါမည်။
- အချက်အလက် မှန်ကန်စွာ တိုင်းတာမှု မပြုနိုင်သည့် အခါမျိုး၌ စကရင်ပေါ်၌ "E" အမှတ်အသား ပေါ်လာပါမည်။
- ထိုအခါမျိုး၌ စက် အဖွင့်-အပိတ် ခလုတ်ကို နှိပ်၍ စကရင်ကို ပိတ်ပြီး၊ 4-5 မိနစ်ခန့် စောင့်ပြီးမှ ပြန်လည်၍ တိုင်းတာပါ။
- တစ်ချိန်တည်း၌ပင် "E" အမှတ်အသား မပေါ်လာစေရန် အတွက် တိုင်းတာနေစဉ် ခဏ အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များ အရ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
 1. စကားမပြောပဲ မှန်ကန်သည့် ပုံစံအနေအထားဖြင့် ထိုင်၍ တိုင်းတာမှု ခံယူပါ။
 2. လက်ပတ်ကို မှန်ကန်စွာ ပတ်၍ စည်းနှောင်ပါ။
 3. လေပိုက်ကို မှန်ကန်စွာ ချိတ်ဆက် တပ်ဆင်ပေးပါ။

4. လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း အနှောင့်အယှက် မရှိစေအောင် ရှောင်ရှား တိုင်းတာပါ။
မှတ်ဉာဏ်၌သိမ်းဆည်းထားသည့်အချက်အလက်ဖတ်ရှုမှု
မှတ်ဉာဏ် **1** ခလုတ်ကို နှိပ်ပါက **AVG** အမှတ်အသားနှင့်အတူ နောက်ဆုံးတိုင်းတာမှု
ရလဒ် 3 ကြိမ်၏ ပျမ်းမျှတန်ဖိုးကို ပြသ ပေးပါမည်။
မှတ်ဉာဏ်ခလုတ်ကို ထပ်နှိပ်နိုင်၍ အခြားတန်ဖိုးများကို ဆက်ဖတ်သွားနိုင်ပါသည်။
မှတ်ဉာဏ် **1** ခလုတ် (သို့) SET **2** ခလုတ်ကို နှိပ်၍ အချက်အလက်ကို ရှေ့ (သို့)
နောက်ကြောင်းပြန် ကြည့်သွားနိုင်ပါသည်။

i မှတ်ချက် : သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်မှ အချက်အလက် ယူနှစ်ပေါင်း 60 အထိ
မှတ်သားပေးနိုင်ပြီး၊ မှတ်သားထားသည့် ယူနှစ် 60 ကျော်သွားပါက
ရှေးအကျဆုံးသိမ်းဆည်းယူနှစ်မှ အချက်အလက်ကို ဖျက်ပစ်၍ အသစ် ရရှိသည့်
အချက်အလက်အသစ်ဖြင့် အစားထိုး သိမ်းဆည်းသွား ပါမည်။

မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်အကုန် ဖျက်ပစ်ခြင်း
မှတ်ဉာဏ်ယူနှစ် တန်ဖိုးချိန်ညှိမှုမှပစ်သို့ ဝင်ရောက်ရန် SET **2** ခလုတ်ကို 3 စက္ကန့်ကြာခန့်
ဖိနှိပ်ပေးထားပါက မှတ်ဉာဏ်မိနား စကရင်ပေါ်၌ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ် ဖြစ်လာပါမည်။
ပြီးနောက် အချက်အလက် ရွေးချယ်ဖျက်ပစ်ရန် မှတ်ဉာဏ် **1** ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
"0" ကိုနှိပ်၍ မှတ်ဉာဏ်အချက်အလက်အားလုံးပယ်ဖျက်ရန် ရွေးပါ။
ထို့နောက် အဖွင့်အပိတ် **1** ခလုတ်နှိပ်၍ အတည်ပြုပါ။

တိုင်းတာနေစဉ်ခဏ လှုပ်ရှားမှုကို စက်မှ အာရုံခံသိရှိနိုင်မှု **1**
သွေးဖိအား တိုင်းတာမှု ခံယူနေစဉ်ခဏ၌ အတိုင်းခံသူမှ လှုပ်ရှားမှု ရှိပါက စကရင်ပေါ်၌ **1**
အမှတ်အသား ပေါ်လာပါမည်။ စက်၌ **1** အမှတ်အသား ပေါ်လာပါက သွေးဖိအား **1**
ပန်တိုင်းတာရန် လိုအပ်ပြီး၊ 3-5 မိနစ်ခန့် နားပြီးမှ အသစ်ပြန်လည် တိုင်းတာပါ။ တိုင်းတာမှု
ခံယူနေစဉ် စကားပြောခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုပါနှင့်။

ရလဒ်ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှု

နည်းစည်းချက်မူမမှန်မှု :

ဤကိရိယာမှ နည်းစည်းချက်မူမမှန်မှု အလားအလာရှိနိုင်ဖွယ်လူနာကို သိရှိဖော်ပြပေးနိုင်ပြီး (♥) အမှတ်အသားဖြင့် စကရင်ပေါ်၌ ဖော်ပြ အသိပေးပါမည်။ ဤဖော်ပြချက်အရ လူနာ၌ နှလုံးရောဂါ အသက် ကိုယ်ခန္ဓာလုံ့ဆွမှုဒြပ်ပစ္စည်း ဖိစီးတင်းကျပ်မှု (သို့) အိမ်မပျော်မှု စသည့် အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှ နေ၍ နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းချုပ်ပေးသည့် bioelectrical အချက်ပြလှိုင်းချို့ယွင်းမှုမမှန်မှု သို့မဟုတ် နှလုံးခုန် မြန်လွန်းမှု (သို့) နှေးလွန်းမှုကို ပြဆိုနေနိုင်သည်။ ကိရိယာမှ (♥) အမှတ်အသားကို ဖော်ပြလာသည့် အခါမျိုး၌ 3-5 မိနစ်ခန့် နားပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်၍ တိုင်းတာပေးရန်နှင့် တိုင်းတာနေချိန် ဓကအတွင်း စကားပြောဆိုမှု (သို့) လှုပ်ရှားမှု မပြုပဲ နေရန် လိုသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် အသစ် ပြန်လည် တိုင်းတာရာ၌လဲ (♥) အမှတ်အသား ဖော်ပြနေမြဲ ဖြစ်ပါက သုံးစွဲသူ အနေနှင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသ တိုင်ပင်ရန် လိုသည်။ အန္တရာယ်စွန့်စားရမှု ရှိသဖြင့် မိမိသဘောဖြင့် မိမိဖာသာ နှလုံးမမှန်မှု မြစ်နေကြောင်း အကဲဖြတ် ဆန်းစစ်မှု မပြုရပဲ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အရသာ လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားသင့်သည်။

စစ်ဆေးချက်ရလဒ်၏ အလေးအပေါ့ သတ်မှတ်ချက်အဆင့်များ :
 တိုင်းတာရရှိသည့် တန်ဖိုးကို အောက်ပါ အတိုင်း အလေးအပေါ့ အဆင့်များ သတ်မှတ်ပေးသွားနိုင်သည်။ မည်သို့ပင် ဆိုစေ အဆိုပါ ဇယား သတ်မှတ်ချက်အဆင့်မှာ ကနဦး ညွှန်းဆိုချက်သာ ဖြစ်ပြီး၊ သွေးဖိအားမှာ လူတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ၎င်း၏ အသက် စသည့် စပ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိနိုင်သည့် အတွက် သင်၏ ပုံမှန် သွေးခုန်နှုန်း အတိုင်းအဆကို သင့်ဆရာဝန်မှသာလျှင် အကောင်းဆုံး အကဲဖြတ်မှု ပြုပေးနိုင်သဖြင့် သုံးစွဲသူ အနေနှင့် မိမိ၏ ဆရာဝန်နှင့်ပင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် အကြံဉာဏ် ရယူမှု ပြုသွားသင့်သည်။

သွေးဖိအားအလိုက် အလေးအပေါ့ အဆင့်ခွဲခြားမှု ဇယား (mmHg): WHO

သွေးဖိအားအဆင့်	သွေးဖိအားအဆင့်	SYS mmHg	DIA mmHg	လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန်
အန္တရာယ်ရှိ	အနီရောင်	≥180	≥110	ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်း ပြသရန်
အလွန်မြင့်	လိမ္မော်ရောင်	160-179	100-109	ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်း ပြသရန်
အတော်အတန်မြင့်	အဝါရောင်	140-159	90-99	ဆရာဝန်နှင့် အချိန်မှန် ပသသွားရန်
ပုံမှန်ထက်မြင်	အစိမ်းရောင်	130-139	85-89	ဆရာဝန်နှင့် အချိန်မှန် ပြသသွားရန်
ပုံမှန်		120-129	80-84	မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့် အကဲခတ်သွားရန်
သင့်တော်	အပြာနုရောင်	<120	< 80	မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့် အကဲခတ်သွားရန်

သေး တိုးလ နာအတ က် အကြံပြု လမ်းညွှန်ခက်

- သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension);
 သွေးဖိအား 140/90 နှင့်အထက် ရှိပါက သွေးတိုး ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ (HBP) အခြေအနေ မှနေ၍ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ နှလုံးလုပ်ဆောင်ချက်ပျက်ယွင်းမှု၊ ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးမှု နှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ပြဿနာများပါ ထပ်ဆင့် ဖြစ်ရှိလာစေနိုင်သည်။ သွေးဖိအားသည် အသက်ကြီးရင့်လာမှု အလိုက် ပိုမိုများလာလေ့ ရှိပြီး၊ ကောင်းမွန်သည့် ကျန်းမာရေးအလေ့အထဖြင့် သွေးတိုးရောဂါမှ ကာကွယ်မှု (သို့) ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားရမှုမှ မရှိစေရအောင် ပြုကျင့် လုပ်ဆောင်သွားရပါမည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်များ အနေနှင့် အောက်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များ အရ လိုက်နာ လုပ်ဆောင်သွားသင့်သည် :

- 1) သင့်နေ့စဉ်ဘဝ သွေးဖိအား တန်ဖိုးရလဒ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
- 2) သင့်တော်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ရှိနေအောင် ထိန်းချုပ်ပါ။
- 3) ငန်လွန်းသည့် အစားအစာ စားသုံးမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။ ကိုလက်စထရောလ် နှင့် အဆီများသည့် အစားအစာ စားသုံးမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- 4) ဆေးလိပ် (သို့) အရက်သောက်သုံးမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- 5) မပြတ်ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား ပြုလုပ်ပေးပါ။
- 6) ဖိစီးမှုနည်းပါးပြီး ပြေလျော့သက်သာစွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဖိစီးမှုကြောင့် သွေးဖိအား ရုတ်ချည်း မြင့်တက် စေနိုင်သည်။ ဖိစီးမှုနည်း၍ ပြေလျော့သက်သာအောင် နေခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။

6. မူမမှန်သတိပေးစာသားနှင့် ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း
မူမမှန်သတိပေးချက်

အမှတ်အသား	အကြောင်းရင်း	ကနဦးဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း
E1	လက်မောင်း၌ လက်ပတ် စည်းနှောင်ပုံ မမှန်ကန်မှု	စာမျက်နှာ 27 ၌ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း လက်ပတ်ကို မှန်ကန်စွာ စည်းနှောင်ပါ။
	လေပိုက်ထိုးဆက်ပုံ မမှန်ကန်မှု	လေပိုက် ထိုးဆက်ထားပုံ မှန်ကန်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
EE	SYS တန်ဖိုး 210 mmHg နှင့်အထက် မြင့်လွန်းနေမှု ပန်ခ်လေဖိအား 30 mmHg ထက် နိမ့်ကျနေမှု	လှုပ်ရှားမှု (သို့) စကားပြောဆိုမှု မပြုပဲ တိုင်းတာမှုကို ငြိမ်သက်စွာ ခံယူပါ (သို့) ထုတ်လုပ်သူနှင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်းပါ။
E4	တိုင်းတာနေစဉ် သွေးပေါင်ချိန်စက် (သို့) သုံးစွဲသူမှ လှုပ်ရှားမှု	လက်ပတ်ကို မှန်ကန်စွာ စည်းနှောင်ပေးပါ။ တိုင်းတာနေစဉ် ခဏ လှုပ်ရှားမှု (သို့) စကားပြောဆိုမှု မပြုပဲ ငြိမ်ငြိမ် နေပါ။
E5	ပန်ခ်လေဖိအား 300 mmHg အထက် မြင့်မားနေမှု	လှုပ်ရှား (သို့) စကားပြောဆိုမှု မပြုပဲ တိုင်းတာမှုကို ငြိမ်ငြိမ် ခံယူပါ (သို့) ထုတ်လုပ်သူနှင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်းပါ။

ကနဦးပြဿနာဖြေရှင်းမှု

မူမမှန်ချက်	ဖြစ်နိုင်ဖွယ် အကြောင်းရင်း	ဖြေရှင်းမှုနည်းလမ်း
စက်အလုပ်မလုပ်	ဘက်ထရီအားပျော့နေမှု (သို့) ဘက်ထရီအပေါင်းအနှုတ်ခေါင်း အနေအထား မမှန်မှု	အဒက်တာ ဖီးပလပ် ထိုးဆက်တပ်ထားမှု ချောင်နေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဘက်ထရီအပေါင်းအနှုတ်ခေါင်းကို အနေအထား မှန်ကန်အောင် တပ်ဆင်ပါ။
လက်ပတ် ညှစ်အား မရှိမှု	လေပိုက် ထိုးဆက်ထားပုံ မမှန်ကန်မှု	လေပိုက်အဆက်ကို စစ်ဆေး၍ မှန်ကန်အောင် တပ်ဆင် ပေးပါ။
လက်ပတ်ထဲသို့ လေထိုး မှုတ်သွင်းရာ၌	ဘက်ထရီအားပျော့နေမှု	ဘက်ထရီအသစ် လဲလှယ်ပေးရန်
မူမမှန်သည့် တိုင်းတာမှုတန်ဖိုး	လက်ပတ် စည်းနှောင်ပုံ မမှန်ကန်မှု	စာမျက်နှာ 27 ၌ ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း လက်ပတ်ကို မှန်ကန်စွာ စည်းနှောင်ပါ။
	တိုင်းတာနေစဉ် စကားပြောမှု	တိုင်းတာမှု ခံယူနေစဉ်အတွင်း စကား မပြောရ။
	အင်္ကျီ လက် ခေါက်လှန်စုသိမ်း၍ တိုင်းတာမှု	အင်္ကျီ လက်ရှည် ချွတ်ထုတ်၍ ပြန်လည် တိုင်းတာပါ။
	စိတ်လှုပ်ရှားနေမှု (သို့) အာရုံ ခံစားချက် မူမမှန်အနေအထား၌ ရှိနေမှု	ဆိတ်ငြိမ်မှု ရှိစေပါ။ စိတ်ခံစားချက် တည်ငြိမ်လာအောင် အသက် ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်ပေးပါ။
	တိုင်းတာမှုအမှားအယွင်း	စာမျက်နှာ 28 ဖော်ပြထားသည့် မှန်ကန်သည့် ကိုယ်ဟန် အနေအထားဖြင့် ထိုင်၍ တိုင်းတာပါ။

7. မွမ်းမံစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ထားသိုသိမ်းဆည်းမှု

1. သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်နှင့် ထည့်သွင်းမှုကြွပ်ကို အမြင့်မှပြုတ်ကျမှု၊ ဆောင့်တိုက်ခံရမှု စသည် မဖြစ်စေပါနဲ့။
2. သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက် ကိရိယာနှင့် အစိတ်အပိုင်းကို ရေထဲ၌ နှစ်စိမ်ချမှု မပြုရ။ မာသည့် ပစ္စည်းဖြင့် ဆောင့်တိုက် ခံရမှု မရှိစေရ။ မြင့်မားသည့်အပူရှိန် ဖုန်အမှုန် အစိုဓာတ် ကိုက်စားသတ္တိရှိခြင်းပစ္စည်းတို့နှင့် မထိတွေ့စေရ။ နေရောင်ခြည်နှင့် ဂက်စ်ဓာတ်ငွေ့များမှ ကင်းဝေးသည့်နေရာ၌ ထားရှိ သိမ်းဆည်းပါ။
3. လက်မောင်းလက်ပတ်အဝတ်ကို သတိဖြင့် ကိုင်တွယ် သုံးစွဲပါ။ လက်ပတ်အတွင်းဖက်၌ အိတ်ပါရှိပြီး၊ ထိခိုက် ပျက်စီးမှု ဖြစ်နိုင်သဖြင့် တင်းလွန်းစွာ ခေါက်လိပ်မှု (သို့) ဖိညှစ်မှု မပြုရ။
4. သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်ကို နူးညံ့ ခြောက်သွေ့သည့် အဝတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။ တင်နာ (သို့) အလားတူ ဖျော်ဝင်ပစ္စည်း သုံး၍ သန့်စင်မှု မပြုရ။
5. လက်မောင်းလက်ပတ်အဝတ်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဆွတ်ထားသော အဝတ်စ သုံး၍ သတိဖြင့် သန့်စင်မှုပြုပါ။ ဆပ်ပြာမှုန့် (သို့) အခြား ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြော လျှော်ဖွပ်မှု မပြုရ။
6. ထောက်ခံချက်ရ အပိုအစိတ်အပိုင်းနှင့် ကိရိယာပစ္စည်း များဖြင့်သာလျှင် သုံးစွဲပါ။ ထောက်ခံချက် မရထားသည့် အပိုအစိတ်အပိုင်းနှင့် ကိရိယာများဖြင့် သုံးစွဲရာ၌ စက်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။
7. သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းစက်၏ ကိရိယာနှင့် အစိတ်အပိုင်းကို သန့်ရှင်း ဘေးကင်းသည့် နေရာ၌ ထားရှိသိမ်းဆည်းပါ။
8. ဓာတ်ခဲနှင့် စပ်ဆိုင်ရာ ၊ အချိန်တာရှည် သုံးစွဲမှု မရှိသည့် အခါမျိုး၌ ဓာတ်ခဲမှ အရည်များ ယိုစိမ့်ထွက် ပေကျမှု မရှိစေအောင် ဓာတ်ခဲကို ဖြုတ်ထုတ်ပေးထားပါ။

8. နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်

မိုဒယ်	B-BM01
လုပ်ဆောင်ချက်စနစ်	လေမှုတ်သွင်းမှု လေထုတ် လုပ်ငန်းစဉ်အစအဆုံး တိုင်းတာမှုပြုစနစ်
တိုင်းတာနိုင်မှုဘောင်နယ်ပယ်	လက်ပတ်အဝတ်တင်းအား 0-290 မီလီမီတာပြုခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း 40-180 ကြိမ်/မိနစ်
ကွဲလွဲသွေဖယ်နိုင်မှုတန်ဖိုး	သွေးဖိအား ± 3 မီလီမီတာပြုခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း ± 5% (တိုင်းတာရရှိမှုတန်ဖိုးမှနေ၍)
မော်နီတာစကရင်	အလင်းပေးမီးပါရှိ LCD မော်နီတာ အရွယ်အစား 65 x 90 မီလီမီတာ
မှတ်ဉာဏ်ယူနှစ်	2 ဦး (60 တန်ဖိုး/ဦး)
အရွယ်အစား	110 x 150 x 70 မီလီမီတာ
အလေးချိန်	310 ဂရမ် (ဓာတ်ခဲမပါပဲ)
လက်မောင်းလက်ပတ်အရွယ်အစား	22-42 စင်တီမီတာ
အသုံးပြုမှုပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား	အပူချိန် : 5C - 40°C ၊ စိုထိုင်းဆ: 15% RH - 85% RH ၊ လေဖိအား: 860 - 1060 ပါစကယ်
သိမ်းဆည်းထားသိုမှုပတ်ဝန်းကျင်	အပူချိန်: -20°C - 70°C ၊ စိုထိုင်းဆ: 10% RH-95% RH ၊ လေဖိအား: 860 - 1060 ပါစကယ်
စွမ်းအားရင်းမြစ်	AA 1.5 V ဓာတ်ခဲ 4 လုံး (သို့) AC adapter DCOV

VN : Máy đo huyết áp bắp tay

Xin cảm ơn các bạn đã tin dùng máy đo huyết áp điện tử của chúng tôi. Máy được thiết kế chuyên để dùng trong hộ gia đình. Trước khi dùng nên đọc kỹ tài liệu hướng dẫn để sử dụng chính xác và an toàn. Vui lòng giữ tài liệu hướng dẫn này để làm thông tin hữu ích cho người khác và để nghiên cứu chuyên sâu hơn trong các lần sau.

Chúng tôi rất vui khi được tư vấn và hỗ trợ bạn trong việc sử dụng

Mục lục

1. Giới thiệu về máy đo.....	47	5. Cách đo huyết áp.....	53
2. Thông tin an toàn cho người sử dụng.....	47	Cách quấn vòng bít bắp tay.....	53
Dấu hiệu và ký hiệu.....	47	Tư thế đo huyết áp chuẩn.....	54
Hướng dẫn sử dụng.....	48	Khởi động máy đo huyết áp.....	54
Hướng dẫn cách bảo quản và bảo trì.....	49	Cách đọc giá trị hiển thị từ bộ nhớ.....	55
Hướng dẫn cách sửa chữa và loại bỏ	50	Cách xóa giá trị từ bộ nhớ.....	55
3. Mô tả về máy đo.....	51	Máy có khả năng phát hiện chuyển	
Thông tin chi tiết về các ký hiệu hiển thị		động.....	55
trên màn hình.....	51	Đánh giá kết quả.....	56
4. Chuẩn bị máy đo	52	6. Một số lỗi thường gặp và cách khắc phục.....	57
Cài đặt pin.....	52	7. Cách bảo dưỡng và bảo quản máy bền.....	57
Sử dụng bộ đổi điện AC.....	52	8. Thông tin kỹ thuật.....	58
Cài đặt giá trị hiển thị và xóa các giá trị			
từ bộ nhớ.....	53		
Kết nối vòng bít bắp tay với máy đo.....	53		

Bên trong hộp có:

- 01 máy đo huyết áp mã sản phẩm B-BM01
- 01 vòng bít quấn bắp tay kích thước 22 - 42cm.
- 04 quả pin AA 1.5V
- 01 bộ đổi điện AC
- 01 túi bảo vệ
- Tài liệu hướng dẫn sử dụng bằng tiếng Anh, tiếng Việt Nam

1. Giới thiệu về máy đo

Vui lòng kiểm tra, bao bì của máy đo huyết áp phải nguyên vẹn và không bị hư hỏng. Trước khi sử dụng, vui lòng kiểm tra thân máy và các thiết bị đi kèm xem có bị hư hỏng hoặc bị thiếu hay không, nếu bạn có bất kỳ nghi vấn nào liên quan đến sản phẩm vui lòng không sử dụng sản phẩm và hãy liên hệ với người bán để được tư vấn.

Máy đo huyết áp điện tử bắp tay giúp bạn đo huyết áp và nhịp tim một cách chính xác, dễ dàng và nhanh chóng bằng phương pháp dao động kế (Oscillometric) với thiết kế thuận tiện cho người sử dụng.

Điểm nổi bật của sản phẩm:

1. Đọc giá trị hiển thị bằng tiếng Việt Nam
2. Màn hình LCD, có đèn sáng
3. Bơm hơi êm hơn bằng công nghệ Intel comfort

4. Khả năng phát hiện nhịp tim bất thường
5. Phát hiện chuyển động trong quá trình đo
6. Lưu 60 kết quả/cho 2 người
7. Theo tiêu chuẩn tổ chức y tế thế giới (WHO)
8. Dùng được với cả bộ đổi điện AC và pin





2. Thông tin an toàn cho người sử dụng



Dấu hiệu và ký hiệu

Các ký hiệu sau đây sẽ xuất hiện trong tài liệu hướng dẫn và trên sản phẩm

	Cảnh báo
	lưu ý, lưu ý và thông tin quan trọng
	thực hiện theo sách hướng dẫn
	an toàn điện, loại BF.
	Dòng điện trực tiếp
	việc loại bỏ theo qui định của Chỉ thị EC Directive-WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Hủy bao bì sản phẩm bằng các biện pháp thân thiện với môi trường

Storage/Transport 	nhiệt độ và độ ẩm phù hợp khi bảo quản.
Operating 	Nhiệt độ và độ ẩm phù hợp khi sử dụng
	bảo vệ sản phẩm không bị ẩm/ướt.
	Ký hiệu EC chứng nhận sản phẩm đạt tiêu chuẩn theo Chỉ thị MDD 93/42/EEC đối với thiết bị y tế.

Hướng dẫn sử dụng

- Bạn nên đo huyết áp vào cùng một thời điểm mỗi ngày để có kết quả so sánh chính xác và đáng tin cậy.
- Trước mỗi lần đo huyết áp bạn nên nghỉ ngơi khoảng 5 phút.
- Nếu người dùng cần đo huyết áp nhiều lần, vui lòng đợi 3-5 phút sau mỗi lần đo.
- Nếu bạn vừa mới ăn, uống xong, hút thuốc hoặc tham gia các hoạt động khác, bạn nên cho cơ thể nghỉ ngơi khoảng 30 phút trước khi bắt đầu đo.
- Nếu bạn không chắc chắn về giá trị đo, bạn có thể đo lại để chắc chắn hơn.

- Chỉ số đo chỉ phản ánh các chỉ số cơ bản của cơ thể bạn và không thể sử dụng để thay thế các chỉ số cơ thể bằng phương pháp xét nghiệm y tế cụ thể hơn. Vui lòng tư vấn bác sĩ của bạn trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào về y tế (như dùng thuốc).
- Việc sử dụng máy đo huyết áp ngoài nhà hoặc khi đi du lịch (ví dụ: khi đi trên ô tô, xe cứu thương hoặc máy bay trực thăng hoặc tham gia các hoạt động như chơi thể thao) có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của chỉ số đo và cho kết quả đo không chính xác.
- Không sử dụng máy đo huyết áp này cho trẻ sơ sinh, bệnh nhân tiền sản giật hoặc phụ nữ có thai. Nên tư vấn bác sĩ trước khi sử dụng.
- Trường hợp người sử dụng có tình trạng lưu thông máu bất thường ở bắp tay do bệnh mạch máu cấp tính hoặc mãn tính (bao gồm cả xơ vữa động mạch), bạn không nên sử dụng máy đo huyết áp bắp tay.
- Thiết bị này không dành cho người khuyết tật về cơ thể, thần kinh và kiến thức (thiếu kinh nghiệm, hiểu biết), trừ khi họ được giám sát bởi người chịu trách nhiệm về sự an toàn hoặc được người giám sát hướng dẫn về cách sử dụng các thiết bị chăm sóc trẻ em có liên quan để chắc chắn rằng họ không nghịch các thiết bị này.
- Không kết nối máy đo huyết áp này với máy kích điện.

- Người dùng nên sử dụng vòng bít phù hợp với kích thước của bắp tay, không quá nhỏ hoặc quá lớn vì có thể gây sai số khi đo.
- Trong quá trình đo huyết áp, máu bị ngừng lưu thông trong khoảng thời gian dài hơn bình thường. Do đó, nếu bạn cảm thấy máy hoạt động không bình thường hãy tháo vòng bít ra.
- Vui lòng không sử dụng máy đo huyết áp quá thường xuyên vì nếu máu bị ngừng lưu thông thường xuyên có thể gây thương tích cho người sử dụng.
- Vui lòng không sử dụng máy đo huyết áp bắp tay hoặc cổ tay nếu người dùng bị thương hoặc đang điều trị y tế trên cánh tay, cổ tay.
- Không sử dụng máy đo huyết áp cho người bị ung thư vú.
- Công ty không chịu trách nhiệm nếu người sử dụng sản phẩm bị thương do sơ ý và sử dụng sản phẩm không đúng cách. Bởi vì công ty đã đưa ra cảnh báo trong sách hướng dẫn này.

Hướng dẫn cách bảo quản và bảo trì

- Máy đo huyết áp được trang bị các linh kiện điện tử tinh vi. Do đó, độ chính xác của máy khi đo phụ thuộc vào khả năng bảo quản của người dùng.
- Bảo quản máy đo ở nơi khô thoáng, tránh va chạm mạnh, bụi bẩn, thay đổi nhiệt độ đột ngột và tránh ánh nắng trực tiếp.

- Thận trọng không làm rơi máy đo huyết áp xuống sàn.
- Vui lòng không sử dụng máy đo huyết áp trong khu vực có từ trường hoặc đặt máy gần radio hoặc các thiết bị di động.
- Hãy sử dụng vòng bít bắp tay đi kèm với máy đo huyết áp này hoặc chỉ sử dụng một vòng bít tương đồng có thể thay cho cái cũ. Nếu không, sẽ xảy ra lỗi hoặc kết quả đo không chính xác.
- Vui lòng không nhấn bất kỳ nút nào trước khi quấn vòng bít trên cánh tay.
- Chúng tôi khuyên bạn nên tháo pin khỏi máy nếu bạn không sử dụng máy trong khoảng thời gian dài.



Cảnh báo/lưu ý về pin

- Nếu chất lỏng từ pin dính vào da hoặc mắt của bạn hãy rửa bằng nước sạch ngay lập tức và đi khám bác sĩ nếu bạn cảm thấy bất thường.



Nguy hiểm từ việc bị nghẹt thở! : Trẻ nhỏ có thể nuốt pin hoặc pin bị mắc vào cổ họng, do đó cần để pin tránh xa tầm tay của trẻ nhỏ.

- Hãy quan sát cực (+) và (-) của pin trước khi sử dụng.
- Nếu bạn cảm thấy pin bị rò rỉ. Vui lòng đeo găng tay bảo vệ và vệ sinh sạch sẽ ngăn chứa pin bằng khăn khô.
- Bảo vệ pin không bị quá nhiệt.



Nguy cơ nổ! : Không được ném pin vào lửa trong mọi trường hợp.

• Vì pin sử dụng trong máy đo huyết áp này là loại pin chỉ dùng một lần nên không thể tái sử dụng. Do đó không nên đem pin đi sạc điện.

- Không sạc hoặc làm chập mạch.
- Chỉ nên sử dụng pin cùng loại hoặc loại tương tự.
- Thay pin mới đồng loạt.
- Không tháo rời thành phần cấu tạo pin hoặc làm nát pin.

Hướng dẫn cách sửa chữa và loại bỏ

- Không vứt pin vào thùng rác chung. Nên phân loại và bỏ vào thùng rác đặc biệt dành cho thiết bị điện tử và pin.
- Không tự ý tháo rời thành phần cấu tạo của máy vì sẽ làm cho bảo hành sản phẩm không còn hiệu lực.
- Không tự ý sửa chữa hoặc sửa đổi các thành phần cấu tạo của máy. Bởi vì, chúng tôi không đảm bảo chắc chắn rằng máy sẽ trở lại hoạt động bình thường giống như trước.
- Nếu máy gặp sự cố/có vấn đề bạn hãy liên hệ với nhà sản xuất để sửa chữa và thử thay pin mới cho máy trước khi liên hệ với nhà sản xuất.
- Việc loại bỏ và tiêu hủy máy đo huyết áp này phải tuân thủ các yêu cầu của Chỉ thị EC - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



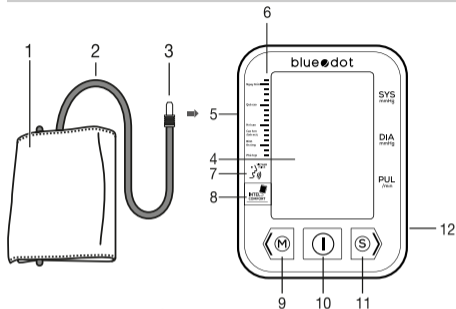
Nếu có bất kỳ thắc mắc nào hãy liên hệ với chính quyền địa phương nơi bạn đang ở.



Lưu ý về khả năng xung đột điện từ

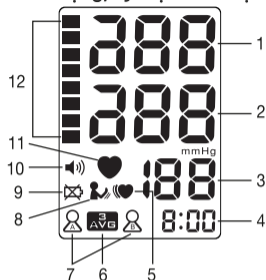
- Máy này được thiết kế để sử dụng trong tất cả các môi trường đã được liệt kê trong hướng dẫn sử dụng.
- Khả năng của máy sẽ bị hạn chế nếu sử dụng trong môi trường nhiễu điện từ, với các vấn đề thường gặp như kết quả/thông tin hiển thị không chính xác, thông báo lỗi màn hình hoặc lỗi máy.
- Tránh sử dụng máy đo này trực tiếp bên cạnh các thiết bị khác hoặc xếp chồng lên các thiết bị khác vì điều này có thể dẫn đến các sự cố, hoạt động bất thường. Tuy nhiên, nếu cần thiết phải sử dụng máy đo cùng với thiết bị khác, bạn phải kiểm tra để đảm bảo rằng máy đo hoạt động bình thường.
- Việc sử dụng thêm các phụ kiện khác ngoài những phụ kiện do nhà sản xuất chỉ định hoặc cung cấp có thể dẫn đến sự gia tăng xung đột từ trường, điện từ hoặc làm giảm khả năng bảo vệ điện từ của máy. Điều này có thể dẫn đến sự cố của máy.
- Việc không tuân thủ theo các hướng dẫn ở trên có thể làm giảm hiệu suất của máy.

3. Mô tả về máy đo



1. Vòng bít quấn bắp tay
2. Ống dẫn khí
3. Co nối ống dẫn khí
4. Màn hình hiển thị
5. Điểm cắm/kết nối ống dẫn khí
6. Vạch hiển thị giá trị huyết áp theo (WHO).
7. Đọc giá trị hiển thị bằng tiếng Việt Nam.
8. Ký hiệu vòng bít quấy bắp tay co bóp nhẹ nhàng.
9. Nút bộ nhớ (M)
10. Nút bật - tắt (I)
11. Nút cài đặt (S)
12. Đầu nối bộ đổi điện AC

Chi tiết biểu tượng/ký hiệu hiển thị trên màn hình



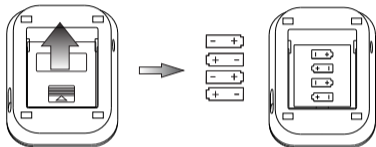
1. Chỉ số huyết áp tâm thu (mmHg)
2. Chỉ số huyết áp tâm trương (mmHg)
3. Nhịp tim
4. Hiển thị thời gian và ngày tháng
5. Biểu tượng hiển thị tim loạn nhịp (Irregular Heart Rate)
6. Biểu tượng hiển thị giá trị trung bình của 3 lần gần nhất (3 AVG)
7. Biểu tượng hiển thị giá trị ghi nhớ của người dùng (Memory A/B)
8. Biểu tượng hiển thị sự chuyển động trong khi đo (Motion)
9. Biểu tượng cảnh báo khi pin yếu (Low Battery)
10. Ký hiệu bật-tắt âm thanh (Mute)
11. Biểu tượng hiển thị mạch đập (Heart Rate)
12. Hiển thị giá trị huyết áp theo (WHO).

4. Chuẩn bị máy đo

Cài đặt pin:

Ấn vào biểu tượng ▲ trên nắp ngăn chứa pin và trượt theo hướng mũi tên để mở

Lắp 4 quả pin AA vào ngăn chứa theo đúng vị trí, đúng cực.



i **Ghi chú:** Nếu màn hình hiển thị pin yếu hãy thay pin mới hoặc có thể dùng máy qua bộ đổi điện AC (DC 6V).

Cảnh báo Hãy chọn sử dụng bộ đổi điện AC đã được chứng nhận tiêu chuẩn CE, không cắm vào ổ điện khi tay ướt

Nếu màn hình hiển thị pin yếu toàn phần, bạn không thể dùng máy đo, hãy thay pin mới và cài đặt lại thời gian và ngày tháng.

Loại bỏ pin

Không vứt pin vào thùng rác chung. Nên phân loại và bỏ vào thùng rác đặc biệt dành cho thiết bị điện tử và pin.



Sử dụng máy đo qua bộ đổi điện AC

Bạn có thể sử dụng máy đo qua bộ đổi điện AC chính đi kèm. Trước khi sử dụng bộ đổi điện AC, bạn phải tháo hết pin trong ngăn chứa ra.

- Để tránh hư hỏng có thể xảy ra, bạn chỉ được sử dụng máy đo với bộ đổi điện AC theo như hướng dẫn dưới đây.
- Cắm bộ đổi điện AC vào đầu nối trên máy đo huyết áp. Bộ đổi điện AC chỉ được kết nối với dòng điện áp ghi trên nhãn.
- Sau đó cắm bộ đổi điện AC vào ổ cắm điện.
- Sau khi sử dụng máy đo huyết áp, hãy rút bộ đổi điện AC ra khỏi ổ cắm điện trước khi rút bộ đổi điện ra khỏi máy đo huyết áp. Ngày và giờ hiển thị trên máy đo sẽ máy ngay sau khi bạn ngắt kết nối bộ đổi điện AC, nhưng kết quả đo vẫn được lưu trữ.

Cài đặt giá trị hiển thị và xóa bộ nhớ

Người dùng cần đặt ngày và giờ, nếu không bạn sẽ không thể lưu kết quả đo với ngày và giờ chính xác khi bạn sử dụng máy đo cho các lần sau.

- Trước khi sử dụng lần đầu tiên hoặc sau khi bạn thay pin: Máy đo sẽ tự động vào menu tương ứng.
- Nếu đã lắp pin: Lúc này máy đang tắt, hãy nhấn và giữ nút SET  trong khoảng 3 giây. Sau khi vào menu cài đặt, danh mục cài đặt sẽ nhấp nháy, hãy nhấn nút SET  để di chuyển sang các mục cài đặt tiếp theo theo thứ tự dưới đây:

“Xóa bộ nhớ -> chức năng nói -> năm -> tháng -> ngày -> giờ -> phút”

- Nhấn nút bộ nhớ  để chọn chỉnh sửa.
- Nhấn nút bật-tắt  để lưu trữ dữ liệu cài đặt.

Ghi chú: Màn hình hiển thị giá trị là milimet thủy ngân (mmHg).

Kết nối vòng bít bắp tay với máy đo

Cắm ống dẫn khí vòng bít quấn bắp tay với máy đo

5. Cách đo huyết áp

Đảm bảo thiết bị ở nhiệt độ phòng trước khi đo. Máy đo có thể đo cả cánh tay trái hoặc cánh tay phải.

Cách quấn vòng bít bắp tay

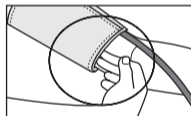
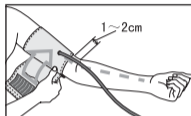
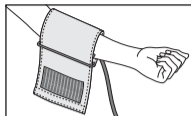
Dòng máu không bị cản trở lưu thông bởi quần áo chật hoặc những thứ tương tự. Đặt luồn vòng bít vào cánh tay trái, phần cuối của vòng bít nên cách phía trên khuỷu tay khoảng 1 – 2 cm và ống dẫn khí chạy dọc ở giữa lòng bàn tay bạn.

Bước tiếp theo là quấn vòng bít trên cánh tay, nhưng không được quấn quá chặt. Vòng bít quấn phải có khoảng cách co giãn hai inch, có thể luồn vào được.

Chỉ số/kết quả đo huyết áp có thể khác nhau giữa tay phải và trái. Cách tốt nhất để theo dõi chỉ số huyết áp là phải luôn đo trên cùng một cánh tay. Nếu chỉ số huyết áp giữa hai tay quá chênh lệch hãy tư vấn bác sĩ để xác định tay nào nên được sử dụng để đo.



Ghi chú: Máy đo chỉ có thể sử dụng với vòng bít đi kèm, phù hợp với kích thước vòng tay từ 22 – 42cm.





Tư thế đo huyết áp chuẩn



- Trước khi đo huyết áp, hãy nghỉ ngơi 3-5 phút, bao gồm cả trước lần đo tiếp theo, nếu không kết quả đo sẽ không chính xác.
- Bạn có thể đo huyết áp khi ngồi hoặc nằm. Tuy nhiên, phải đảm bảo rằng vòng bít ngang với tim (như hình), nếu không kết quả đo sẽ không chính xác.

- Khi bạn muốn đo huyết áp, hãy ngồi xuống, đặt hai chân tiếp xúc với sàn, không ngồi bắt chéo chân và nên ngồi trên ghế có tựa lưng.
- Thả lỏng cánh tay và bàn tay, tốt nhất là sử dụng gối kê tay.
- Để kết quả đo được chính xác, hãy ngồi yên và không nói chuyện.

Khởi động máy đo huyết áp

1. Nhấn nút SET  để chọn người dùng A hoặc B.
2. Quấn vòng bít trên cánh tay một cách chính xác.
3. Nhấn nút bật-tắt  Máy sẽ bơm khí, thổi phồng vòng bít.
4. Sau đó, màn hình sẽ liên tục hiển thị các giá trị đo và vòng bít sẽ tự động xì hơi với tốc độ không đổi để phát hiện huyết áp và mạch đập của bạn.



5. Khi quá trình đo hoàn tất, huyết áp và nhịp tim của bạn sẽ được hiển thị.

Ví dụ:

Huyết áp tâm thu: 128 mmHg

Huyết áp tâm trương: 78 mmHg


Nhịp tim: 72 nhịp/phút

Kết quả sẽ tự động lưu.

Số "0" có nghĩa là không có bộ nhớ/xóa bộ nhớ.

Các số 1,2,3, ...,60 là bộ nhớ lần thứ 1,2,3, ...,60



6. Để tắt máy, hãy nhấn nút bật – tắt

 **Ghi chú:** Nếu bạn cảm thấy vòng bít quấn chặt quá hãy nói lỏng và rút ống dẫn khí ra ngay lập tức, đừng vội cử động tay và cơ thể khi quấn vòng bít.



- Khi không được sử dụng máy sẽ tự động tắt trong vòng 2 phút.
- Khi máy không thể đo chính xác, màn hình hiển thị biểu tượng "E".
- Nhấn nút bật-tắt để tắt màn hình và đợi 4-5 phút để bắt đầu đo lại.
- Trong quá trình đo bạn hãy thực hiện theo các hướng dẫn sau để đo chính xác, tránh tái diễn lại biểu tượng "E".


1. Hãy ngồi đúng tư thế và không nói chuyện.
2. Quấn vòng bít đúng cách.
3. Kết nối ống dẫn khí đúng cách.
4. Tránh nhiễu, xung đột điện từ.

Cách đọc giá trị hiển thị từ bộ nhớ

Nhấn nút bộ nhớ , giá trị trung bình của 3 lần đo gần nhất được hiển thị bằng ký hiệu 



Nhấn nút bộ nhớ để đọc các giá trị bộ nhớ khác.

Nhấn nút bộ nhớ  hoặc nút SET  để hiển thị thông tin tiếp theo hoặc quay lại.

 **Ghi chú:** Máy có thể lưu trữ thông tin của 60 lần


đo và tự động xóa dữ liệu cũ nhất khi số lần đo vượt quá 60 lần.



Cách xóa giá trị từ bộ nhớ

Nhấn và giữ nút SET  trong khoảng 3 giây để vào chế độ cài đặt, tất cả các đèn báo bộ nhớ đều nhấp nháy. Nhấn nút bộ nhớ  để chọn xóa.

"0" biểu thị việc xóa tất cả bộ nhớ.

và nhấn nút tắt  để xác nhận.

Máy có thể phát hiện chuyển động trong khi đo. 

Biểu tượng  sẽ xuất hiện trên màn hình khi phát hiện người đo di chuyển. Nếu máy hiển thị biểu tượng  hãy đo lại. Để cơ thể nghỉ ngơi trong 3-5 phút trước khi đo lại, đồng thời không nói chuyện và không cử động cơ thể.

Đánh giá kết quả

Nhịp tim bất thường:

Máy đo này có thể hiển thị kết quả cảnh báo người dùng có nguy cơ loạn nhịp tim bằng biểu tượng 📵 xuất hiện trên màn hình. Biểu tượng nhịp tim bất thường xuất hiện trên màn hình đó có thể do các nguyên nhân như: Lỗi hệ thống điện sinh học (bioelectrical), hệ thống điều khiển nhịp tim; nguyên nhân khác dẫn đến nhịp tim đập quá chậm hoặc quá nhanh như bệnh tim, độ tuổi, thuốc giảm căng thẳng hoặc thiếu ngủ... Nếu máy đo hiển thị biểu tượng 📵 hãy đo lại, để cơ thể nghỉ ngơi trong 3-5 phút trước khi đo lại và không nói chuyện, không cử động cơ thể. Nếu màn hình vẫn hiển thị biểu tượng 📵, người dùng nên tư vấn bác sĩ, không được tự ý kết luận rằng bản thân gặp vấn đề về tim vì sẽ gây ra nguy hiểm. Vui lòng chỉ làm theo chỉ định của bác sĩ.

Xếp hạng mức độ nghiêm trọng theo kết quả đo:

Các giá trị đo sẽ được phân loại và đánh giá theo bảng tiêu chuẩn sau, tuy nhiên bảng tiêu chuẩn này chỉ là chỉ số đánh giá chung. Huyết áp của mỗi cá nhân sẽ khác nhau, bao gồm cả độ tuổi cũng liên quan đến kết quả đo. Do đó, người sử dụng nên tham khảo ý kiến của bác sĩ. Bác sĩ sẽ xác định chỉ số huyết áp bình thường của bạn.

Bảng phân loại chỉ số huyết áp (mmHg) của WHO

Phân loại chỉ số huyết áp	mức huyết áp	SYS mmHg	DIA mmHg	Chỉ định
Nguy hiểm	Màu đỏ	≥180	≥110	Gặp bác sĩ ngay lập tức
Quá cao	Màu da cam	160-179	100-109	Gặp bác sĩ ngay lập tức
Hơi cao	Màu vàng	140-159	90-99	Gặp bác sĩ định kỳ
Cao hơn định mức	Màu xanh lá	130-139	85-89	Gặp bác sĩ định kỳ
Bình thường		120-129	80-84	Kiểm soát bản thân
Phù hợp	Màu xanh dương	<120	< 80	Kiểm soát bản thân

Cảnh nang cho bệnh nhân cao huyết áp

Huyết áp cao (Hypertension);

Huyết áp từ 140/90 trở lên được coi là huyết áp cao. Tăng huyết áp (HBP) rất nguy hiểm, có thể dẫn đến các bệnh như bệnh động mạch vành, suy tim, đột quỵ, bệnh thận, suy thận và các vấn đề sức khỏe khác. Huyết áp có xu hướng tăng theo tuổi, việc duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp bạn làm chậm hoặc ngăn ngừa tình trạng cao huyết áp.

Các biện pháp sau đây rất hữu ích cho bệnh nhân cao huyết áp:

- 1) Tư vấn bác sĩ về huyết áp của bạn hàng ngày.
- 2) Kiểm soát cân nặng của bạn ở mức phù hợp.
- 3) Hạn chế ăn đồ mặn, thức ăn có hàm lượng cholesterol và chất béo cao.
- 4) Hạn chế hút thuốc và đồ uống có cồn.
- 5) Tập thể dục thường xuyên.
- 6) Thư giãn và giảm căng thẳng. Căng thẳng có thể làm tăng huyết áp ngay lập tức, thư giãn và giảm căng thẳng rất tốt cho sức khỏe của bạn.

6. Một số lỗi thường gặp và cách khắc phục

Danh mục báo lỗi

Biểu tượng	Nguyên nhân	Cách khắc phục
E1	Quấn vòng bit không đúng	Quấn vòng bit cho đúng cách theo như trang 27
	Cắm ống dẫn khí không đúng	Kiểm tra kết nối ống dẫn khí với máy đo
EE	Chỉ số huyết áp tâm thu cao hơn 219 mmHg	Vui lòng không cử động và không nói chuyện khi đo hoặc liên hệ với người bán máy
	Chỉ số huyết áp tâm thu thấp hơn 30 mmHg	
E4	Máy đo hoặc người đo di chuyển trong quá trình đo	Quấn vòng bit đúng cách, không cử động và không nói chuyện
E5	Chỉ số huyết áp tâm thu cao hơn 300 mmHg	Vui lòng không cử động và không nói chuyện khi đo hoặc liên hệ với người bán máy

Cách khắc phục các lỗi thường gặp

Lỗi thường gặp	Nguyên nhân	Cách khắc phục
Máy không hoạt động	Pin yếu hoặc nắp pin không đúng cực	Kiểm tra bộ đổi điện AC và phích cắm điện xem có lỏng không, nắp pin đúng cực
Vòng bit không có lực bóp	Cắm ống dẫn khí không đúng cách	Kiểm tra và kết nối ống dẫn khí cho đúng cách
Khi bơm khí nhưng vòng bit không căngbóp	Pin yếu đúng	Thay pin mới
Giá trị đo bất thườngbóp	Quấn vòng bit không đúng	Quấn vòng bit cho đúng cách theo như trang 27
	Nói chuyện khi đo	Không nói chuyện
	Tay áo quấn lên khi đo	Cởi áo tay dài rồi đo lại
	Sự bất thường từ hệ thần kinh, hồi hộp	Bình tĩnh, hít thở sâu để cân bằng cảm xúc
	Cách đo sai lệch	Điều chỉnh tư thế ngồi đo cho đúng theo trang 28

7. Cách bảo dưỡng và bảo quản máy bền

1 Không để máy và hộp đựng máy bị tác động bởi lực va chạm mạnh như để rơi từ trên cao xuống sàn.

2 Không nhúng máy và thiết bị đi kèm vào nước, không để máy va chạm với vật cứng, tiếp xúc với nhiệt độ cao, bụi, hơi ẩm, chất ăn mòn. Tránh ánh nắng trực tiếp và khí đốt.

3 Cẩn thận sử dụng vòng bit trên cánh tay. Vòng bit có túi khí bên trong, không nên cuộn hoặc nén quá chặt, vì dễ gây ra hư hỏng.

4 Vệ sinh máy bằng vải mềm và khô, không sử dụng dung môi (thinner) hoặc hóa chất tương tự khác để vệ sinh.

5 Cẩn thận khi vệ sinh vòng bút quấn bắp tay bằng khăn ẩm và xà phòng, không rửa bằng chất tẩy rửa hoặc các hóa chất khác.

6 Chỉ sử dụng các bộ phận và phụ kiện đi kèm với máy. Các bộ phận và phụ kiện bổ sung khác không được chứng nhận có thể làm hỏng máy đo.

7 Cất giữ và bảo quản máy đo ở nơi sạch sẽ, an toàn.

8. Về pin: Nếu không sử dụng trong một thời gian dài, hãy tháo pin ra để ngăn chặn sự rò rỉ của pin.

8. Thông tin kỹ thuật

Dòng	B-BM01
Hệ thống làm việc	Hệ thống bắt đầu hoạt động từ khi bơm khí vào cho đến khi thoát khí ra
Phạm vi đo	Huyết áp từ 0-290 mmHg, nhịp tim 40-180 nhịp/phút
Tỷ lệ sai lệch	Huyết áp ± 3 mmHg, nhịp tim $\pm 5\%$ kết quả đo
Màn hình hiển thị	Màn hình LCD có đèn kích thước 65 x 90mm
Bộ nhớ	2 người (60 lần/người)
Kích thước	110 x 150 x 70 mm
Trọng lượng	310g (chưa bao gồm Pin)
Kích thước vòng bút	22 – 42cm
Môi trường sử dụng	Nhiệt độ: 5°C - 40°C; Độ ẩm: 10% RH-95% RH; Áp suất không khí: 860 – 1060 Pascal
Môi trường bảo quản	Nhiệt độ: -20°C - 70°C; Độ ẩm: 10% RH-95% RH; Áp suất không khí: 860 – 1060 Pascal
Nguồn năng lượng	04 quả Pin AA 1.5V, Bộ đổi điện AC DCOV

blue●dot™



@lifeboxth



@lifebox