中文翻譯

健康教室-測量血壓

血壓測量前(半小時內)

1. 勿吃飯、抽菸、喝刺激性飲料
2. 避免劇烈活動

血壓測量前(半小時內)

1. 坐著雙腳平放在地板上
2. 勿說話
3. 壓脈帶不可太鬆或太緊，以可水平塞進2根手指爲宜

資料來源:衛生福利部

LINE 1955 | f 1955hotline | 勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR | 廣告

泰文版

ห้องเรียนสุขศึกษา - การวัดความดันโลหิต

ก่อนวัดความดันโลหิต (ครึ่งชั่วโมง)

1. งดรับประทานอาหาร สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีสารกระตุ้นประสาท
2. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังกายมาก

ขณะวัดความดันโลหิต

1. นั่งและวางเท้าราบกับพื้น
2. งดพูดคุย
3. พันผ้าพันแขนไม่หลวมหรือแน่นเกินไป พอสอดนิ้วในแนวราบเข้าไปได้ 2 นิ้ว

แหล่งข้อมูล : กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

印尼版

Kelas Kesehatan
Mengukur Tekanan Darah

Sebelum mengukur tekanan darah (dalam waktu 30 menit)

1. Jangan makan, merokok, mengonsumsi minuman stimulant
2. Hindari beraktivitas fisik berat

Saat mengukur tekanan darah

1. Duduk dengan dua kaki rata di lantai
2. Jangan berbicara
3. Manset yang terpasang tidak boleh terlalu kencang atau longgar, sebaiknya bisa memasukan dua jari secara horizontal

Sumber: Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan (MOHW)

LINE 1955
1955hotline
勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR
廣告

越南版

Lớp học sức khỏe - Đo huyết áp

Trước khi đo huyết áp (trong vòng nửa giờ)

1. Không ăn cơm, hút thuốc, uống đồ uống có chất kích thích.
2. Tránh hoạt động gắng sức.

Khi đo huyết áp

1. Ngồi và hai bàn chân đặt bằng phẳng trên sàn.
2. Đừng nói chuyện.
3. Quấn vòng bít không được quá chặt hoặc quá lỏng, có thể đút vừa 2 ngón tay vào dưới vòng bít.

Nguồn: Bộ Y tế – Phúc lợi

LINE 1955 | 1955hotline | 勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR | 廣告

英文版

Health classroom – measuring blood pressure

Prior to taking your blood pressure (for the preceding 30 minutes)

1. Do not eat, smoke or drink caffeinated beverages
2. Avoid strenuous activity

When taking your blood pressure

1. Keep your feet flat on the floor
2. Do not speak
3. Do not secure the strap too tight or loose around the arm.

Source: Ministry of Health and Welfare

LINE 1955 | 1955hotline | 勞動部勞動力發展署 WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR | 廣告