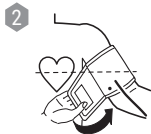


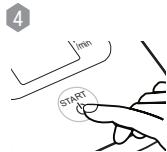
1
Insert batteries or
plug in AC adapter



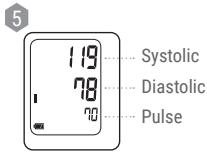
2
Place cuff on left upper
arm, and fasten securely
(ability to slide 2 fingers
underneath).



3
Position arm on table
with the cuff level
with your heart



4
Press **START**
Remain still as cuff
inflates, then deflates



5
Review measurement
results

For additional
instructions,
see manual

TIPS FOR TAKING BLOOD PRESSURE

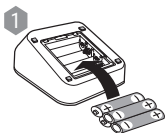


BEFORE YOUR MEASUREMENT:

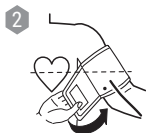
- For 30 minutes prior to taking your blood pressure
 - » Do not exercise
 - » Do not drink coffee, caffeinated soda or alcohol
 - » Do not smoke
- Sit quietly for 5-10 minutes
- Ensure you are using the right size cuff

DURING YOUR MEASUREMENT:

- Do not talk
- Sit with your back straight and supported
- Uncross your legs and place feet flat on floor
- Rest arm on a table so that the cuff is at heart level
- Measure two times a day, in the morning and evening



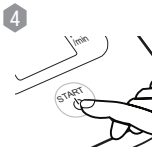
1
Insérez les piles ou
branchez l'adaptateur
C.A.



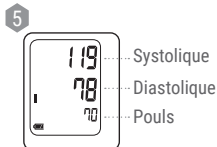
2
Placer le brassard sur le
bras supérieur gauche
et le fixer solidement
(Possibilité de glisser
2 doigts en dessous).



3
Positionnez le bras
sur une table, le
brassard au niveau de
votre cœur



4
Appuyez sur **START**
Rester immobile pendant de la mesure
que le brassard gonfle,
puis se dégonfle



5
Examiner les résultats

Pour des
instructions
supplémentaires,
voir manuel

CONSEILS POUR LA PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE



AVANT VOTRE MESURE:

- Pendant 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle
 - » Ne faites pas d'exercice
 - » Ne buvez pas de café, de soda caféiné ou d'alcool
 - » Ne fumez pas
- S'asseoir tranquillement pendant 5-10 minutes
- Assurez-vous d'utiliser le brassard de bonne taille

PENDANT VOTRE MESURE:

- Ne parlez pas
- S'asseoir le dos droit et soutenu
- Décroiser vos jambes et placez les pieds à plat sur le sol
- Reposer votre bras sur une table de sorte que le brassard soit au niveau du cœur
- Mesurer deux fois par jour, le matin et le soir