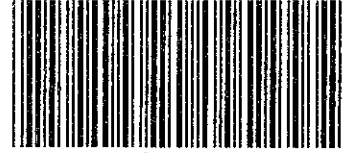


Заместителю Главы города Сочи

М.А. Бралюк

Администрация г. Сочи



07.02-24/2934-07.02.19

О проведении социальной акции

Уважаемая Марина Августовна!

11 февраля 2019 года Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии (Росстандарт) и региональные ЦСМ Росстандарта проводят во всех федеральных округах Всероссийскую благотворительную акцию «Будь уверен! Будь здоров!».

Цель акции – донести до жителей России важность регулярной проверки точности показаний бытовых тонометров для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний.

В день акции специалисты ЦСМ Росстандарта в Краснодарском крае на безвозмездной основе будут проводить для горожан проверку работоспособности бытовых тонометров, проверяя выходные параметры показателей артериального давления.

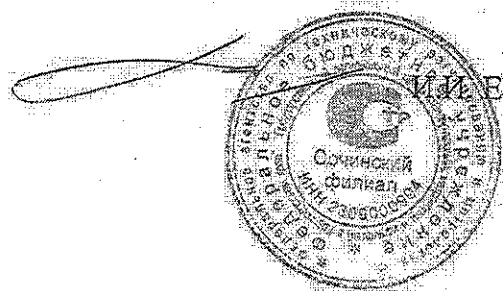
Для информирования населения прошу Вас оказать содействие в размещении информационных материалов о предстоящей акции в учреждениях, расположенных на территории города Сочи

Место проведения акции: г.Сочи, ул. Краснодарская, 34 А

Время проведения с 8.00 до 17.00.

По всем вопросам обращаться по телефону: 266-95-32.

Директор Сочинского филиала
ФБУ «Краснодарский ЦСМ»



Система менеджмента качества сертифицирована на соответствие требованиям ГОСТ ISO 9001-2015

Система менеджмента безопасности труда и охраны здоровья сертифицирована на соответствие требованиям ГОСТ Р 54934-2012/ OHSAS 18001:2007

БУДЬ УВЕРЕН!

БУДЬ ЗДОРОВ!

11.02.2019

ПРИНЕСИ
ТОНОМЕТР

И БЕСПЛАТНО
ПРОВЕРЬ ЕГО
ТОЧНОСТЬ!



РСТ

РОССТАНДАРТ

Федеральное агентство
по техническому регулированию
и метрологии

 ПРОВЕРКА ТОНОМЕТРОВ ПО АДРЕСУ:

Сочинский филиал ФБУ "Краснодарский ЦСМ"

г. Сочи, ул. Краснодонская, 34а

www.standart.kuban.ru

Тел. (8622) 66-95-32

Режим работы с 8:00-17:00

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ "ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ" ЦСМ РОССТАНДАРТА

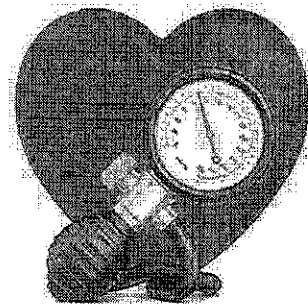
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

- один из основных показателей состояния организма.

Его измерение – обязательная часть комплексного обследования здоровья.

Даже небольшое отклонение от нормы может быть сопряжено с риском.

Артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Показатель систолического артериального давления всегда указывается первым, а диастолического - вторым.



110/70-130/85

**НОРМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
НАХОДИТСЯ В ЭТИХ РАМКАХ**

МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Измерение артериального давления является одним из основных методов диагностики. Однако какой бы метод не использовался, важно соблюдать определенные правила, иначе показатели будут искажены.

ЗА 1 ЧАС

До измерения артериального давления одним из традиционных методов (механическим или электронным тонометром) нельзя курить, употреблять алкоголь и напитки, содержащие кофеин, заниматься спортом и принимать лекарства из группы адреномиметиков (в том числе капли в нос с сосудосуживающими веществами).

В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Измерение артериального давления нужно проводить сидя, удобно расположившись на стуле и откинувшись на спинку, положив руку на стол на уровне сердца.

СПОКОЙНОЕ СОСТОЯНИЕ

Во время проведения измерений не следует двигаться и даже разговаривать. Иногда разница при измерении давления на разных руках может составлять 10-15 мм рт. ст. Это абсолютно нормальное явление.

ИЗМЕРЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ В ПЕРВЫЙ РАЗ

Если вы никогда раньше не измеряли давление, нужно сделать это по очереди на обеих руках и в будущем замерять его на той руке, где оно оказалось выше.

