

Манжета должна подходить по размеру. Слишком узкая завышает цифры, слишком широкая занижает. Окружность плеча указана на самой манжете — сверьте её с сантиметровой лентой.

Запястные тонометры удобны, но ошибаются чаще. Если другого нет, держите запястье на уровне сердца и не сгибайте кисть.