

□ Основни части и бутони (Фиг. 1 и 2)

- **A – Дисплей:** Екран с висока резолюция.
- **B – Капак на батериите:** Намира се в долната част.
- **C – Маншет за китка:** Постава се директно върху китката.
- **D – Бутон Вкл./Изкл. ($\mathbf{\mathcal{U}}$):** Включва и изключва апарата / започва измерването.
- **E – Бутон Памет (M):** За преглед и управление на записаните измервания.
- **F – Бутон Настройки (S):** За настройка на потребител, дата, час, мерни единици и звук.

□ Поставяне и смяна на батериите (Фиг. 4)

1. Отворете капака за батериите (B) с нокът.
2. Поставете **2 броя алкални батерии тип AAA (1.5V)**, като спазвате посочената полагност (положителен + и отрицателен - полюс).
3. Затворете капака плътно.

Забележка: Когато на екрана се появи символът за изтощена батерия (□), прекратете измерванията и сменете батериите. Смяната на батериите **не изтрива** предишните записи в паметта.

Поставяне на маншета и стойка за измерване (Фиг. 5 и 6)

1. **Поставяне:**
 - Свалете дрехите и бижутата от китката.
 - Поставете маншета от вътрешната страна на китката (дланта е обърната нагоре).
 - Оставете разстояние от **1–2 см** между ръба на маншета и основата на дланта.
 - Затегнете добре маншета около китката.
2. **Правилна позиция:**
 - Сядайте удобно на стол с изправен гръб и стъпала, стъпили здраво на пода.

- Седнете в стая с приятна температура и си починете поне 5 минути.
 - **Важно:** Поставете китката с апарата на нивото на сърцето. Подпрете лакътя си на масата (може да използвате кърпа или възглавничка под лакътя за стабилност).
3. **Какво да НЕ правите по време на измерване (Фиг. 6):**
- ✗ Не стискайте ръката си в юмрук.
 - ✗ Не поставяйте апарата от външната страна на китката.
 - ✗ Не се движете и не говорете.

Как да измерите кръвното си налягане (Фиг. 7 и 8)

1. Седнете в правилна позиция и поемете дълбоко въздух, за да се отпуснете.
2. Натиснете бутона **Вкл./Изкл.** ($\mathbf{\mathcal{U}}$).
3. Апаратът ще се включи, ще нулира дисплея и автоматично ще започне да напompва въздух.
4. Докато апаратът постепенно изпуска въздуха, на екрана стойностите намаляват и иконата на сърце (♥□) започва да премигва.
5. След приключване на измерването, на екрана ще се изпишат:
 - **SYS:** Систолчно (горна граница).
 - **DIA:** Диастолично (долна граница).
 - **PUL / MIN:** Пулс (брой удари в минута).

💡 **Забележка:** Символът с премигващо сърце (♥□) показва наличие на аритмия (неравномерна сърдечна дейност).

📖 Преглед и изтриване на паметта (Фиг. 8 и 9)

Апаратът поддържа запис на до **99** измервания за 2-ма потребители.

- **Преглед на паметта:**
 - При изключен апарат натиснете бутона **Памет (M)**.
 - Първото показание показва **средната стойност** от последните 3 измервания.

- С последващи натискания на бутона **(M)** преглеждате отделните предишни измервания по хронологичен ред.
- **Изтриване на паметта:**
 - При изключен апарат задръжте бутона **(M)** за 3 секунди, след което натиснете бутона **(S)**.
 - На екрана ще се появи надпис **EE**, което потвърждава, че записаните данни са изтрети.

⚙ **Настройки: Потребител, дата, час и мерни единици (Фиг. 9 и 10)**

1. **Избор на потребител (User 1 / User 2):**
 - При изключен апарат задръжте бутона **(S)** за 3 секунди, докато иконата за потребител (👤) започне да мига.
 - Натиснете бутона **(M)**, за да изберете между Потребител 1 и Потребител 2.
2. **Настройка на Дата и Час:**
 - След избор на потребител натиснете бутона **(S)**, за да влезете в настройка на датата и часа.
 - С бутона **(M)** променяйте стойностите (година, месец, ден, час, минута), а с бутона **(S)** потвърждавайте всяко поле.
3. **Смяна на мерни единици (mmHg / kPa):**
 - В режим **РА** използвайте бутона **(M)** за избор между **mmHg** (стандартно) и **kPa**, след което потвърдете с **(S)**.
4. **Звуков режим (SP):**
 - В режим **SP** с бутона **(M)** изберете **ON** (включен звук) или **OFF** (изключен звук) и потвърдете с **(S)**.

✦ Съвети за максимална точност

- **30 минути преди измерване** не пушете, не пийте кафе, алкохол и избегнете тежки физически натоварвания.
- Починете си поне 5 минути в спокойна среда.
- Правете измерванията по едно и също време на деня (напр. сутрин и вечер).
- Ако искате повторно измерване, изчакайте поне **5 минути** между двете измервания.

⚠ Важни предпазни мерки и безопасност

- Резултатите от измерването са само за справка и самодиагностиката може да бъде опасна. Винаги следвайте указанията на вашия лекар.
- Самодиагностиката или прилагането на лечение въз основа на домашни измервания може да влоши състоянието ви. Заболявания като диабет, хиперлипидемия и хипертония могат да ускорят атеросклерозата.
- Използвайте апарата **само** за измерване на кръвно налягане на китката. Не го използвайте за други цели и го пазете далеч от бебета и хора, които не могат да изразяват волята си.
- Избягвайте използването на апарата близо до силни електромагнитни полета, оборудване под високо налягане или устройства за радиочестотно излъчване, за да предотвратите смущения и грешки.
- Не разглобявайте и не се опитвайте да ремонтирате апарата или маншета сами. Не напompвайте маншета, ако той не е увит около китката.
- Почиствайте основното тяло само с мека, суха кърпа или леко навлажнена кърпа с неутрален почистващ препарат, след което го подсушете. Не използвайте летливи разтворители.
- Извадете батериите, ако няма да използвате апарата дълго време (над три месеца), за да избегнете повреда от теч. Ако киселина от батерия попадне в очите или по кожата ви, незабавно изплакнете обилно с вода и потърсете лекар.

✕ Отстраняване на неизправности (Кодове за грешки)

Ако на екрана се появи грешка (код **E 1**), проверете следното:

Код на грешка	Възможна причина	Как да я отстраните
Er 1	Проблем със сигнала в сензора.	Осигурете правилна позиция и неподвижност.
Er 2	Няма отчетено резултат.	Проверете маншета, стегнете го отново и повторете измерването.
Er 3	Абнормален резултат от измерването.	Отпуснете се, прегледайте позицията си и повторете.
Er 4	Маншетът е твърде хлабав или има изтичане на въздух.	Проверете дали маншетът е увит правилно и плътно.
Er 5	Маншетът е твърде стегнат или въздуховодът е запушен.	Увийте маншета правилно (оставете пространство 1–2 см).
Er 6	Силни смущения по време на измерването.	Повторете измерването в спокойна среда без движение.
Er 7	Налягането надвишава горната граница.	Изчакайте и повторете внимателно.

Класификация на кръвното налягане (СЗО)

Апаратът разполага с цветна скала от лявата страна на дисплея, съобразена със стандартите на Световната здравна организация (СЗО):

Категория	Систолично (Горна граница)	Диастолично (Долна граница)
Най-добра (Ideal)	±119 mmHg	±79 mmHg
Нормална (Normal)	120 – 129 mmHg	80 – 84 mmHg

Категория	Систолично (Горна граница)	Диастолично (Долна граница)
Нормална висока (Normal-High)	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Лека хипертония (Mild)	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Умерена хипертония (Moderate)	160 – 179 mmHg	100 – 109 mmHg
Тежка хипертония (Severe)	≥180 mmHg	≥110 mmHg