



American
Heart
Association.

ANA 'ANA O KE KOKO HOME NĀ KUHIKUHI

Ma mua o kou ana 'ana

- 'A'ohe puhi paka, nā mea inu caffeine, ka wai'ona a i 'ole ka ho'oikaika kino 30 mau minuke ma mua.
- E ho'ohana i kahi mea i hō'ōia 'ia me ka nui kūpono o ke ku'e lima. (E kipa aku Hō'ōia i ka BP (pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania) e 'ike i kahi hāme'a hiki iā 'oe ke hilina'i.)
- E ho'okahe i kou 'ōpū mimi.
- E noho mālie no ka 'oi aku ma mua o 5 mau minuke a mai kama'ilio.

Ke kulanā kūpono

- E noho pololei me ke kua i kāko'o 'ia, nā wāwae ma ka papahale a me nā wāwae i ke'a 'ole 'ia.
- E ho'omaha i kou lima me ka 'olu'olu ma kahi pālāhalaha ma ka pae pu'uwai.
- E kā'ei i ke ku'e lima ma kou 'ili 'ōlohelohe ma luna o ke kulanā o ke ku'eku'e, 'a'ole ma luna o ke kapa.



I ka wā o ke ana 'ana

- E noho mālie a mai kama'ilio.
- E lawe i 'elua mau heluhelu 'ana, 1 minuke ka māmāo.
- E ho'opa'a i nā hopena āpau ke pau ke ana 'ana a e ka'ana like me kāu loea mālāma ola kino e kōkua i ka hō'ōia 'ana i kāu 'ano koko ke'ena.



**HIKI KE LILO
I PILIKIA
HYPERTENSIVE***

Nā 'ano koko i 'ōlelo 'ia e ka American Heart Association

MĀHELE KAOMI KOKO	SYSTOLIC mm Hg (helu luna/helu ki'eki'e)		DIASTOLIC mm Hg (helu lalo/helu ha'aha'a)
MA'AMAU	'OI AKU KA LI'ILI'I MA MUA O 120	a	'OI AKU KA LI'ILI'I MA MUA O 80
KI'EKI'E	120 - 129	a	'OI AKU KA LI'ILI'I MA MUA O 80
KE KI'EKI'E O KA PAE 1 (Kaha Koko Ki'eki'e)	130 - 139	a i 'ole	80 - 89
KE KI'EKI'E O KA PAE 2 (Kaha Koko Ki'eki'e)	140 A I 'OI AKU	a i 'ole	90 A I 'OI AKU
KE KOKO KI'EKI'E KO'IKO'I (Inā 'a'ohe ou mau hō'ailona*, e kelepona i kāu loea mālāma ola)	'OI AKU MA MUA O 180	a/a i 'ole	'OI AKU MA MUA O 120
PŌPILIKIA KOKO KI'EKI'E (Inā loa'a iā 'oe kekahi o kēia mau hō'ailona*, e kelepona iā 911)	'OI AKU MA MUA O 180	a/a i 'ole	'OI AKU MA MUA O 120

*Nā Hō'ailona: 'eha umauma, pōkole o ka hanu, 'eha kua, pau ka mana'o, nāwaliwali, ho'ololi i ka 'ike maka, a i 'ole pilikia i ka 'ōlelo 'ana

* E kali i kekahi mau minuke a lawe hou i ke koko.

* Inā ki'eki'e mau kou koko a 'a'ohe hō'ailona a 'ōuli paha, e kelepona i kāu loea mālāma ola kino.

* Inā 'ike 'oe i nā hō'ailona o ka hō'ino 'ia 'ana o nā kino, e like me ka 'eha o ka umauma, ka pōkole o ka hanu, ka 'eha o ke kua, ka mae 'ana, ka nāwaliwali, ka loli o ka 'ike a i 'ole ka pa'akiki o ka 'ōlelo 'ana, e kelepona i ka 911.

E a'o hou aku ma

heart.org/BP

(pūnaeweale ma ka 'ōlelo Pelekania)