



American
Heart
Association.

Ka'u Mo'olelo Kaomi Koko

Inoa: _____

Ka'u Pahuhopu no ke Koko: _____ mm Hg

Nā kuhikuhi:

- E nānā i kou koko no 3 mau lā (ka palena iki) a i 7 mau lā (makemake 'ia) ma mua o kou manawa i hālāwai ai me kāu loea mālama ola. Pono 'oe e heluhelu i 'elua mau manawa i ka lā, me ke ka'awale o ho'okahi minuke. 'Elua heluhelu 'ana i ke kakahiaka ma mua o ka lawe 'ana i kāu lā'au lapa'au a me ka 'ai 'ana, a 'elua heluhelu 'ana i ka wā moe ma mua o ka hiamoe 'ana.
- Ma mua o kou ana 'ana i ka puhipaka, 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, a e ho'okahe i kou 'ōpū mimi.
- No nā hopena pololei, 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 noho mālīe no ka 'oi aku ma mua o 5 mau minuke a mai kama'ilio.
- I ke ana 'ana i kou kaomi koko, e ho'omaha i kou lima ma luna o kahi pālahalaha i hiki ai ke ku'i koko i ka pae o ka pu'uwai. E kā'ei i ke ku'e lima ma kou 'ili 'ōlohelohe ma luna o ke kūlou o ke ku'eku'e, 'a'ole ma luna o ke kapa.
- E ho'opa'a i kou kaomi koko ma kēia pepa a hō'ike i kāu kauka i kēlā me kēia kipa 'ana.

LĀ	AM	PM

LĀ	AM	PM

E a'o hou e pili ana **ke nānā 'ana i kou koko ma ka home.** (pūnaeweke ma ka 'ōlelo Pelekania)