

Automatic Upper Arm

Blood Pressure Monitor

M2 (HEM-7143-E)

All for Healthcare

Read Instruction manual ❶ and ❷ before use.

Ελληνικά Διαβάστε το Εγχειρίδιο οδηγιών ❶ και ❷ πριν από τη χρήση.

Português Leia o Manual de instruções ❶ e ❷ antes de utilizar.

Dansk Læs brugervejledningen ❶ og ❷ før brug.

Suomi Lue käyttöohjeet ❶ ja ❷ ennen käyttöönottoa.

Svenska Läs bruksanvisning ❶ och ❷ före användning.

Ағылшын Пайдалану алдында ❶ және ❷ пайдалану нұсқаулығын оқыңыз.

Английська Перед використанням прочитайте керівництво з експлуатації ❶ і ❷.

IM2-HEM-7143-E-E1-01-10/2020

- 1 Package Contents
- ΕΛ Περιεχόμενα συσκευασίας

SV Förpackningens innehåll

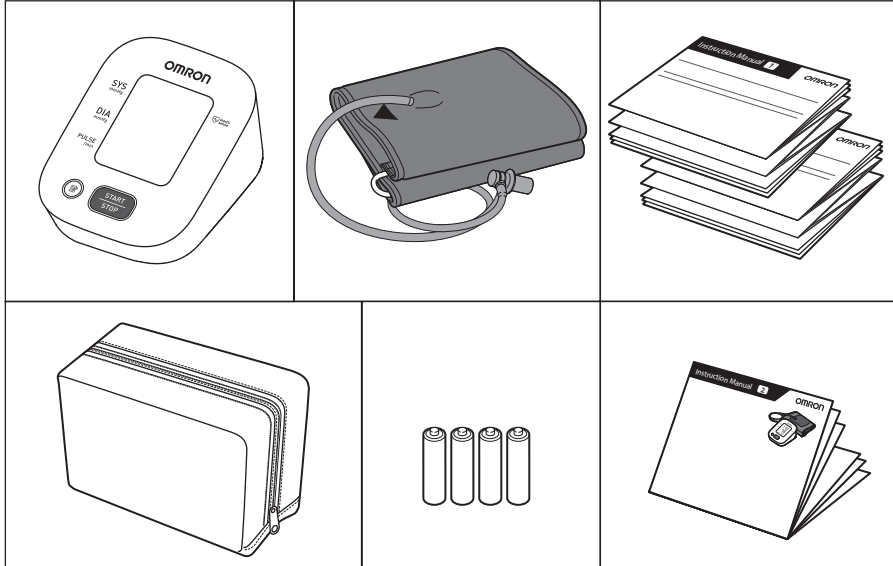
PT Conteúdo da embalagem

KZ Қаптаманың құрамы

DA Pakkens indhold

UK Комплект поставки

FI Pakkauksen sisältö



- 2 Preparing for a Measurement
- ΕΛ Προετοιμασία για μέτρηση

SV Förbereda en mätning

PT Preparação de uma medição

KZ Өлшеуге дайындау

DA Forberedelse af en måling

UK Підготовка до вимірювання тиску

FI Valmistautuminen mittaukseen

30 minutes before

ΕΛ 30 λεπτά πριν

PT 30 minutos antes

DA 30 minutter før

FI 30 minuuttia ennen

SV 30 minuter innan

KZ 30 минут бұрын

UK За 30 хвилин

5 minutes before: Relax and rest.

ΕΛ 5 λεπτά πριν: Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε.

PT 5 minutos antes: descontrair e repousar.

DA 5 minutter før: Slap af og hvil.

FI 5 minuuttia ennen: rentouda ja lepää.

SV 5 minuter innan: slappna av och vila.

KZ 5 минут бұрын: босаңсып, демалу.

UK За 5 хвилин: розслабтеся та відпочиньте.

- 3 Installing Batteries
- ΕΛ Εγκατάσταση των μπαταριών

SV Sätta i batterierna

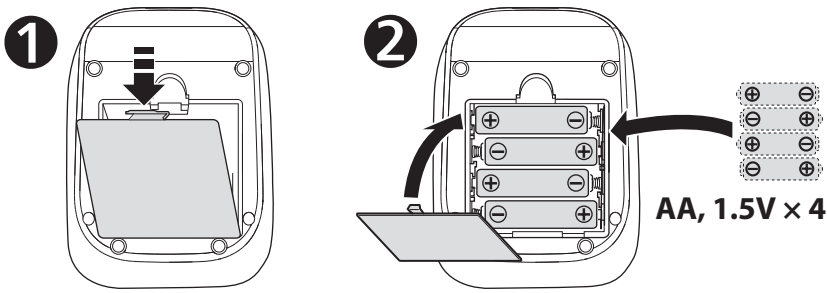
PT Instalação das pilhas

KZ Батареяларды орнату

DA Sætning af batterier

UK Установлення елементів живлення

FI Paristojen asentaminen



- 4 Applying the Cuff on the Left Arm
- ΕΛ Τοποθέτηση της περιχειρίδας στον αριστερό βραχίονα

SV Sätta på manschetten på vänster arm

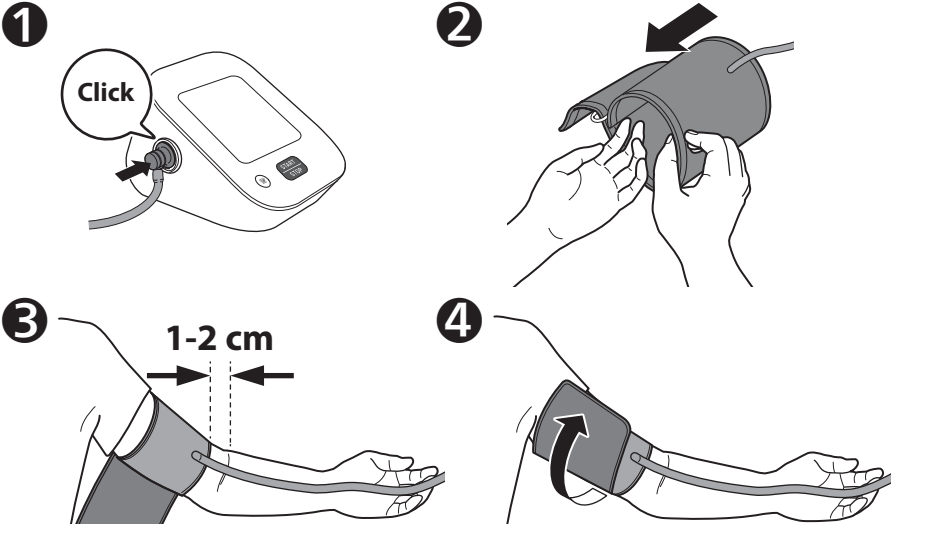
PT Aplicação da braçadeira no braço esquerdo

KZ Манжетаны сол қолға тағу

DA Påsætning af manchetten på venstre arm

UK Обгортання манжети навколо лівої руки

FI Mansetin asettaminen vasempaan olkavarteen



- 3 Tube side of the cuff should be 1 - 2 cm above the inside elbow.
- ΕΛ Η πλευρά της περιχειρίδας με τον σωλήνα πρέπει να βρίσκεται 1 - 2 cm πάνω από την εσωτερική πλευρά του αγκώνα.

PT O lado do tubo da braçadeira deve estar 1 - 2 cm acima do interior do cotovelo.

DA Slangesiden af manchetten skal sidde 1 til 2 cm over indersiden af albuen.

FI Mansetin letkupuolen tulee olla 1–2 cm kyynartaipeen sisäpuolen yläpuolella.

SV Slangsidan av manschetten ska vara 1–2 cm ovanför insidan av armbågen.

KZ Манжетаның түтік беті иықтан 1–2 см жоғары болуы қажет.

UK Край манжети з трубкою слід розташувати на 1–2 см вище ліктьового згину.

- 4 Make sure that air tube is on the inside of your arm and wrap the cuff securely so it can no longer slip round.
- ΕΛ Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας αέρα βρίσκεται στην εσωτερική πλευρά του χεριού σας και τυλίξετε την περιχειρίδα γερά ώστε να μην μπορεί να περιστραφεί.

PT Certifique-se de que o tubo de ar está na parte interior do braço e enrole a braçadeira firmemente, para que não deslize.

DA Kontrollér, at luftslangen sidder på indersiden af armen, og vikl manchetten fast om armen, så den ikke kan drejes rundt.

FI Varmista, että ilmaletku on olkavarren sisäpuolella, ja kääri mansetti riittävän tiukasti, jotta se ei voi pyöriä olkavarren ympärillä.

SV Se till att luftslangen sitter på insidan av armen och linda manschetten ordentligt så att den inte längre kan glida runt.

KZ Аяа түтігі қолдың ішкі жағында орналасқанын тексеріп, манжетаны сырғымайтындай етіп мықтап ораңыз.

UK Переконайтеся, що повітряна трубка знаходиться на внутрішній поверхні руки, і надійно обгорніть манжету так, щоб вона не поверталася.

If taking measurements on the right arm, refer to:

ΕΛ Αν λαμβάνετε μετρήσεις από τον δεξι βραχίονα:

PT Se fizer as medições no braço direito, consulte:

DA Ved målinger på højre arm, se:

FI Jos teet mittaukset oikeasta olkavarresta, lue:

SV Om du mäter på höger arm, se:

KZ Егер оң қолда өлшеулер жүргізсеңіз, келесі бөлімді қараңыз:

UK Якщо вимірювання проводиться на правій руці, див.

Instruction Manual ❶
General Precautions

- 5 Sitting Correctly
- ΕΛ Σωστή στάση του σώματος

SV Rätt sittställning

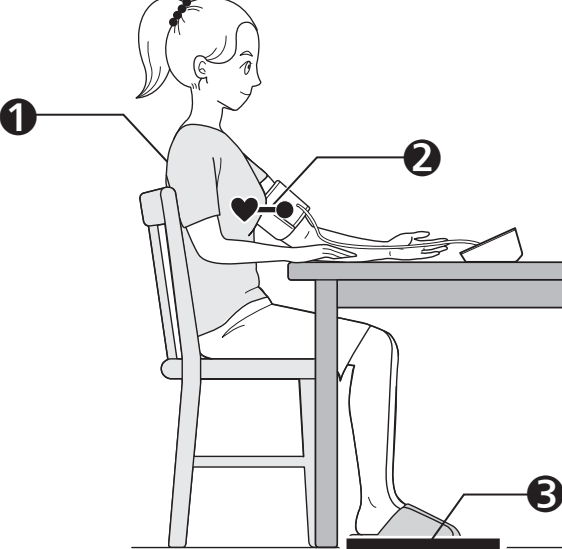
PT Como sentar-se corretamente

KZ Дұрыс отыру

DA Sæt dig korrekt

UK Сидіння в правильному положенні

FI Istuminen oikein



- 1 Sit comfortably with your back and arm supported.
- ΕΛ Καθίστε άνετα με την πλάτη και τον βραχίονά σας να στηρίζονται.

PT Sente-se confortavelmente apoiando as costas e o braço.

DA Sid behageligt med støtte til ryg og arm.

FI Istu mukavasti selkä ja käsivarsi tuettuina.

SV Sitt bekvämt med stöd för ryggen och armen.

KZ Арқаңыз бен қолыңызды тіреп, ыңғайлы отырыңыз.

UK Сядьте зручно таким чином, щоб спина та рука на щось спиралися.
- 2 Place the arm cuff at the same level as your heart.
- ΕΛ Τοποθετήστε την περιχειρίδα στο ίδιο επίπεδο με την καρδιά σας.

PT Coloque a braçadeira ao mesmo nível do coração.

DA Placer manchetten i niveau med dit hjerte.

FI Aseta mansetti sydämen tasolle.

SV Armmanschetten ska vara på samma nivå som hjärtat.

KZ Қол манжетасын жүректің деңгейіне қойыңыз.

UK Манжета на плече має бути на рівні серця.

- 3 Keep feet flat, legs uncrossed, remain still and do not talk.
- ΕΛ Πατάτε τα πόδια σας στο πάτωμα, μη σταυρώνετε τα πόδια σας, παραμείνετε ακίνητοι και μη μιλάτε.

PT Mantenha os pés no chão, não cruze as pernas, mantenha-se imóvel e não fale.

DA Sæt fødderne på gulvet, kryds ikke benene, forhold dig i ro, og tal ikke.

FI Pidä jalkaterät lattiaa vasten, älä risti jalkoja, pysy paikallasi ja älä puhu.

SV Håll fötterna plant mot golvet, benen får inte vara korsade, var stilla och prata inte.

KZ Аяқты созып, айқастырмай, қозғалмай және сөйлеспей отырыңыз.

UK Ноги слід тримати неперехрещеними, зі стопами на підлозі. Не рухайтеся і не розмовляйте.

- 6 Taking a Measurement
- ΕΛ Λήψη μέτρησης

SV Göra en mätning

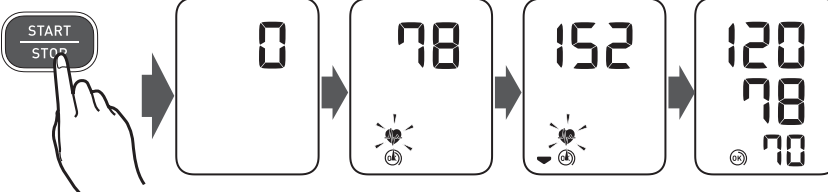
PT Realização de uma medição

KZ Өлшеу жасау

DA Foretag en måling

UK Виконання вимірювання

FI Mittauksen ottaminen



When the [START/STOP] button is pressed, the measurement is taken and saved automatically.

ΕΛ Όταν πατάτε το κουμπί [START/STOP], λαμβάνεται η μέτρηση και αποθηκεύεται αυτόματα.

PT Quando o botão [START/STOP] é premido, a medição é feita e gravada automaticamente.

DA Når du trykker på knappen [START/STOP], foretages og gemmes målingen automatisk.

FI Kun [START/STOP]-painiketta painetaan, mittaus tehdään ja tallennetaan automaattisesti.

SV När knappen [START/STOP] trycks in tas mätningen och sparas automatiskt.

KZ [START/STOP] түймесі басылғанда, өлшеу жасалып, автоматты түрде сақталады.

UK Кнопка [START/STOP] запусає вимірювання, результати якого зберігаються автоматично.

If your systolic pressure is more than 210 mmHg:

After the arm cuff starts to inflate, press and hold the [START/STOP] button until the monitor inflates 30 to 40 mmHg higher than your expected systolic pressure.

ΕΛ Αν η συστολική σας πίεση είναι πάνω από 210 mmHg:

Όταν η περιχειρίδα αρχίσει να διογκώνεται, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί [START/STOP] έως ότου το πιεσόμετρο διογκώσει την περιχειρίδα 30 έως 40 mmHg υψηλότερα από την αναμενόμενη συστολική σας πίεση.

PT Se a tensão sistólica estiver acima dos 210 mmHg:

Depois de a braçadeira começar a insuflar, prima e mantenha premido o botão [START/STOP] até que o medidor insufla 30 a 40 mmHg acima da tensão sistólica esperada.

DA Hvis det systoliske tryk er mere end 210 mmHg:

Hold knappen [START/STOP] nede, når armmanchetten begynder at blive pumpet op, til apparatet er pumpet 30 til 40 mmHg højere op end det forventede systoliske tryk.

FI Jos systolinen paine on yli 210 mmHg:

Kun mansetti alkaa täyttyä, paina [START/STOP]-painiketta ja pidä se painettuna, kunnes mittari täyttyy 30–40 mmHg odotettua systolista painetta korkeammalle.

SV Om ditt systoliska tryck är högre än 210 mmHg:

När manschetten börjar blåsas upp håller du [START/STOP]-knappen intryckt tills mätaren är upplåst till 30–40 mmHg högre än ditt förväntade systoliska tryck.

KZ Егер сіздің систолалық қысымыңыз 210 мм сын. бағ. мәнінен жоғары болса:

Қол манжетасы ауа жинауды бастаған соң, [START/STOP] түймесін монитор сіз күткен систолалық қысымнан 30-40 мм сын. бағ. жоғары қысым жинағанша басып тұрыңыз.

UK Якщо систолічний тиск перевищує 210 мм рт. ст.:

Після початку наповнення манжети повітрям натисніть і утримуйте кнопку [START/STOP], поки прилад не підніме тиск до значення, яке перевищує очікуваний систолічний тиск на 30—40 мм рт. ст.

7	Checking Readings
EL Έλεγχος των μετρήσεων	SV Kontrollera avläsningar
PT Verificar leituras	KZ Көрсеткіштерді тексеру
DA Kontrol af målinger	UK Перевірка показань
FI Lukemien tarkastelu	

1 **Appears if “SYS” is 135 mmHg or above and/or “DIA” is 85 mmHg* or above.**

EL Εμφανίζεται αν η συστολική πίεση «SYS» είναι 135 mmHg ή περισσότερο ή/και η διαστολική πίεση «DIA» είναι 85 mmHg* ή περισσότερο.

PT Aparece se o valor de "SYS" for de 135 mmHg ou superior e/ou o valor de "DIA" for de 85 mmHg* ou superior.

DA Vises, hvis "SYS" er 135 mmHg eller derover, og/eller "DIA" er 85 mmHg* eller derover.

FI Tulee näkyviin, jos SYS on 135 mmHg tai korkeampi ja/tai DIA on 85 mmHg* tai korkeampi.

SV Visas om "SYS" är 135 mmHg eller högre och/eller "DIA" är 85 mmHg* eller högre.

KZ Егер «SYS» көрсеткіші 135 мм сын. бағ. немесе одан жоғары және/немесе «DIA» көрсеткіші 85 мм сын. бағ.* немесе одан жоғары болса, көрсетіледі.

UK Ця позначка з'являється, якщо «SYS» сягає 135 мм рт. ст. або вище та (або) «DIA» сягає 85 мм рт. ст.* або вище.

2 **Appears when your body moves during a measurement. Remove the arm cuff, wait 2 - 3 minutes and try again.**

EL Εμφανίζεται όταν το σώμα σας κινηθεί κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Αφαιρέστε την περιχειρίδα, περιμένετε 2 - 3 λεπτά και δοκιμάστε ξανά.

PT Aparece quando o corpo se mexe durante uma medição. Retire a braçadeira, aguarde 2 - 3 minutos e tente de novo.

DA Vises, hvis du bevæger kroppen under en måling. Tag armmanchetten af, vent 2-3 minutter, og forsøg igen.

FI Tulee näkyviin, jos liikutat kehoasi mittauksen aikana. Irrota mansetti, odota 2–3 minuuttia ja yritä uudelleen.

SV Visas när du rör dig under en mätning. Ta av manschetten, vänta 2–3 minuter och försök igen.

KZ Өлшеу барысында дене қозғалғанда көрсетіледі. Қол манжетасын алып тастап, 2–3 минут күтіңіз, содан соң әрекетті қайталаңыз.

UK Ця позначка з'являється, якщо ваше тіло рухається під час вимірювання тиску. Зніміть манжету, зачекайте 2–3 хвилини та спробуйте ще раз.

3 **Appears when an irregular rhythm** is detected during a measurement. If it appears repeatedly, OMRON recommends to consult your physician.**

EL Εμφανίζεται όταν ανιχνεύεται ακανόνιστος ρυθμός** κατά τη διάρκεια της μέτρησης. Αν εμφανίζεται επανειλημμένα, η OMRON συνιστά να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

PT Aparece quando um ritmo irregular** é detetado durante uma medição. Se aparecer repetidamente, a OMRON recomenda que consulte o seu médico.

DA Vises, hvis en uregelmæssig rytme** registreres under en måling. Hvis dette vises gentagne gange, anbefaler OMRON, at du kontakter din læge.

FI Tulee näkyviin, jos epäsäännöllinen rytmi** havaitaan mittauksen aikana. Jos symboli näkyy toistuvasti, OMRON suosittelee ottamaan yhteyttä lääkäriin.

SV Visas när en oregelbunden rytm** upptäcks under en mätning. Om den här symbolen visas uppregade gånger rekommenderar OMRON att du rådgör med din läkare.

KZ Өлшеу барысында тұрақсыз соғыс** анықталғанда көрсетіледі. Егер ол қайталанып көрсетілсе, OMRON компаниясы дәрігерге хабарласуды ұсынады.

UK Ця позначка з'являється, якщо під час вимірювання виявлено порушення ритму**. Якщо з'являється неодноразово, OMRON рекомендує звернутися до лікаря.

4 **Cuff is tight enough.**

EL Η περιχειρίδα είναι αρκετά σφιχτή.

PT A braçadeira está bem apertada.

DA Manchetten er tilstrækkelig stram.

FI Mansetti on asetettu riittävästi tiukasti.

SV Manschetten sitter tillräckligt stramt.

KZ Манжета жеткілікті тығыз.

UK Манжету обгорнуто достатньо щільно.

4 **Apply cuff again MORE TIGHTLY.**

EL Τοποθετήστε πάλι την περιχειρίδα ΠΙΟ ΣΦΙΧΤΑ.

PT Aplique a braçadeira de novo MAIS APERTADA.

DA Sæt manchetten STRAMMERE på.

FI Aseta mansetti uudelleen TIUKEMMIN.

SV Sätt på manschetten igen och DRA ÅT DEN MER.

KZ Манжетаны қайта ҚАТТЫРАҚ ТЫҒЫЗДАП тағыңыз.

UK Обгорніть манжету ще раз ЩІЛЬНІШЕ.

***The high blood pressure definition is based on the 2018 ESH/ESC Guidelines.**

EL *Ο ορισμός της υψηλής αρτηριακής πίεσης βασίζεται στις Οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Υπέρτασης (ESH)/Καρδιολογίας (ESC) του 2018.

PT *A definição de tensão arterial alta baseia-se nas Orientações (Guidelines) de 2018 da ESH/ESC.

DA *Definitionen af højt blodtryk er baseret på 2018 ESH/ESC-retningslinjerne.

FI *Korkean verenpaineen määrittys perustuu vuoden 2018 ESH-/ESC-ohjeisiin.

SV *Definitionen för högt blodtryck baseras på ESH/ESC-riktlinjerna från 2018.

KZ **Жоғары қан қысымының анықталуы 2018 ESH/ESC нұсқауларына негізделген.

UK **Визначення високого артеріального тиску взято з рекомендацій Європейського товариства гіпертензії / Європейського товариства кардіологів 2018 р.

****An irregular heart beat rhythm is defined as a rhythm that is 25 % less or 25 % more than the average rhythm detected during a measurement.**

EL **Ως ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός ορίζεται ο ρυθμός που είναι κατά 25% λιγότερος ή κατά 25% περισσότερος από τον μέσο ρυθμό που ανιχνεύεται κατά τη διάρκεια μιας μέτρησης.

PT **Um ritmo de batimento cardíaco irregular é definido como um ritmo 25% inferior ou 25% superior ao ritmo médio detetado durante uma medição.

DA **En uregelmæssig hjerterytme defineres som en hjerterytme, der er 25% mindre eller 25% mere i forhold til den gennemsnitlige hjerterytme, der registreres under en måling.

FI **Epäsäännöllisellä sydämenrytmillä tarkoitetaan 25 % hitaampaa tai 25 % nopeampaa sydämenrytmiä verrattuna mittauksen aikana tunnistettuun keskimääräiseen sydämenrytmiin.

SV **Oregelbundna hjärtslag är en hjärtrytm som är 25 % långsammare eller 25 % snabbare än den genomsnittliga hjärtrytm som identifieras under en mätning.

KZ **Тұрақсыз жүрек соғысы өлшеу барысында анықталған орташа тамыр соғысының 25%-дан кем немесе 25%-дан жоғары соғысы ретінде анықталады.

UK **Порушенням ритму серцебиття вважається ритм, який на 25 % відрізняється від середнього ритму, визначеного під час вимірювання.

Error messages or other problems? Refer to:

EL Μηνύματα σφάλματος ή άλλα προβλήματα; Ανατρέξτε στο:

PT Mensagens de erro ou outros problemas? Consulte:

DA Fejlmeddelelser eller andre problemer? Se:

FI Virheilmoituksia tai muita ongelmia? Lue:

SV Felmeddelanden eller andra problem? Se:

KZ Қате туралы хабарлар немесе басқа проблемалар бар ма? Келесіні қараңыз:

UK Повідомлення про помилки або інші проблеми? Див.:

Instruction Manual 1.

8	Using Memory Functions
EL Χρήση των λειτουργιών μνήμης	SV Använda minnesfunktioner
PT Utilização das funções de memória	KZ Жад функцияларын пайдалану
DA Brug af hukommelsesfunktioner	UK Використання функцій пам'яті
FI Muistitoimintojen käyttö	

8.1 Readings Stored in Memory

EL Αποθήκευση μετρήσεων στη μνήμη

PT Leituras guardadas na memória

DA Målinger, der er gemt i hukommelsen

FI Muistiin tallennettujen lukemien tarkastelu

SV Avläsningar lagrade i minnet

KZ Көрсеткіштер жадта сақталады

UK Показання, збережені в пам'яті

Up to 30 readings are stored.

EL Αποθηκεύονται έως 30 μετρήσεις.

PT São armazenadas até 30 leituras.

DA Op til 30 målinger gemmes.

FI Laite tallentaa enintään 30 lukemaa.

SV Upp till 30 avläsningar lagras.

KZ 30 көрсеткішке дейін сақталады.

UK Зберігається до 30 показань.

9	Other Settings
EL Άλλες ρυθμίσεις	SV Övriga inställningar
PT Outras definições	KZ Басқа параметрлер
DA Andre indstillinger	UK Інші налаштування
FI Muut asetukset	

9.1 Restoring to the Default Settings

EL Επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

PT Restauração das predefinições

DA Gendannelse af standardindstillingerne

FI Oletusasetusten palauttaminen

SV Återställa till förvalda inställningar

KZ Өденкі параметрлерді қалпына келтіру

UK Повернення до налаштувань за замовчуванням

1 Press and hold the START/STOP button for 4 seconds.

2 4sec+

3 Press the arrow buttons to navigate to the default settings menu.

4 4sec+

5 Press the OK button to confirm the default settings.

AC Adapter

HHP-CM01 **HHP-BFH01**

<https://www.omron-healthcare.com/>

			Manufacturer Κατασκευαστής Fabricante	Producent Valmistaja Tillverkare	Өндіруші Виробник	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN
EC REP			EU-representative Αντιπρόσωπος στην ΕΕ	Representante na UE EU-representant EU-edustaja EU-representant	EC өкілі Представник в ЄС	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, THE NETHERLANDS www.omron-healthcare.com
Importer in EU Εισαγωγέας στην ΕΕ Importador na UE			Maahantuoja EU:ssa Importador i EU	Importør i EU Maahantuoja EU:ssa Importör i EU	EO елдеріндегі импорттаушы Імпортёр в ЄС	Omron Healthcare Brasil Indústria e Comércio de Produtos Médicos Ltda Av. Ain Ata (Lot. M II. P I Logístico), nº 370 – Lote 12 – Quadra B – Jardim Ermida I 13212-213 – Jundiaí – SP – Brazil
Production Facility Εργοστάσιο παραγωγής Local de produção Produktionsanlæg			Tuotantolaitos Produktionsanläggning Өндірістік бөлімшесі Виробничі потужності			OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com/distributors
Subsidiaries Θυγατρικές Filiais Datterselskaber Tytäryhtiöt Dotterbolag Бөлімшелері Дочірні компанії			Importer in the United Kingdom and UK responsible person			OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH www.omron-healthcare.com/distributors
						OMRON SANTÉ FRANCE SAS www.omron-healthcare.com/distributors

Issue Date / Ημερομηνία έκδοσης / Data de edição / Udstedelsesdato / Julkaisupäivä / Utgivningsdatum / Шығарылған күні / Дата випуску

Made In Brazil / Κατασκευάζεται στη Βραζιλία / Fabricado no Brasil / Produceret i Brasilien / Valmistettu Brasiliassa / Tillverkad i Brasilien / Бразилияда жасалған / Виготовлено в Бразилії.