آدرس لینک چند فیلم کوتاه خود مراقبتی در منزل

 [https://www.aparat.com/v/qAWMJ](http://www.aparat.com/v/qAWMJ)  **نحوه اندازه گيري قند خون در منزل**

**نحوه اندازه گيري فشار خون در منزل**https://www.aparat.com/v/vp0zs

https://www.aparat.com/v/auIfz **نحوه صحيح اندازه گيري قد ،وزن و دور كمر (تن سنجی)**