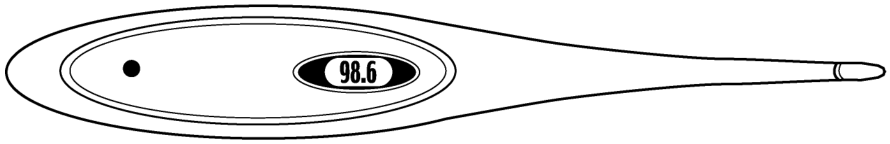
Taking a Temperature

Body heat is measured by taking a temperature with a thermometer. An increase in temperature, called a fever, may be a sign of infection.

The common scale used to measure body temperature in the United States is degrees Fahrenheit (F). Other countries use degrees Centigrade (C). Temperature is measured using a thermometer orally, by placing it in the mouth, or axillary, by placing it under the arm in the armpit. Take a baby's temperature under the arm unless directed otherwise by your doctor.

Buy a digital thermometer at your local grocery or drug store. Ask for help to find them in the store.



Taking a temperature using a digital thermometer

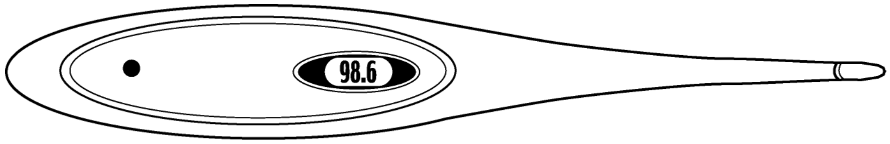
- **Oral or Mouth Temperature**
  Do not put anything hot or cold in the mouth for 15 minutes before taking a temperature. This can affect the reading.
  1. Take the thermometer out of its holder.
  2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
  3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available. Check that the screen is clear of any earlier readings.

शरीर का तापमान नापना

षरीर की गरमी थर्मामीटर से तापमान लेकर नापी जाती है। तापमान में बढोतरी, जिसे बुखार कहा जाता है, संक्रमण की निषानी हो सकती है।

अमरीका में षरीर का तापमान नापने के लिए साधारण रूप से उपयोग किया जाने वाला माप डिग्री फैरनहाइट (F) है। अन्य देष डिग्री सैंटिग्रेड (C) का उपयोग करते हैं। तापमान या तो थर्मामीटर का उपयोग मौखिक रूप से, उसे मुँह में रखकर, या कक्षिक रूप से, उसे बगल में रख कर किया जाता है। उस स्थिति मे षिषु का तापमान बगल में से ही लें, जब आपके चिकित्सक ने कुछ और सलाह न दी हो।

अपने स्थानिक ग्रोसरी या दवाई की दुकान से डिजिटल थर्मामीटर खरीदिए। दुकान में उन्हें ढूँढने के लिए मदद माँगें।



डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग कर शरीर का तापमान नापना

- **मौखिक या मुँह का तापमान**

  तापमान नापने के 15 मिनट पहले मुँह में कुछ भी गरम या ठंडा न डालें। इससे पाठ्यांक (reading) पर असर पड़ सकता है।

  4. थर्मामीटर को उसके डिब्बे से बाहर निकालिए।
  4. थर्मामीटर को साबुन और पानी से या रगडने के अल्कोहॉल से साफ कीजिए।
  3. थर्मामीटर को चालू कीजिए और यदि उपलब्ध हो, तो उपयोग करके फेंक दिया जा सके ऐसे कवर से इसे ढँक दीजिए। इस बात की जाँच कर लें कि उसकी स्क्रीन पर पहले के पाठयांक तो नहीं दिख रहे हैं।

4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the back of the mouth.
5. Close the lips gently around the thermometer. Do not bite down. It may need to be held it in place with a hand.
6. Keep the thermometer in place until it beeps.
7. Remove the thermometer.
8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature. **Normal body temperature is 98.6 degrees F by mouth.**
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

Call your doctor:

- As you are directed.
- If your temperature is greater than 101.5 degrees F by mouth.

- **Axillary or Under the Arm Temperature**

Wait 15 minutes after exercising or bathing before checking an axillary temperature. This can affect the reading.

1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available. Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Pat the armpit dry with a tissue or cloth. Do not rub when drying because rubbing may warm the skin.
5. Put the covered tip under the arm and rest the arm down across the body.

4. थर्मामीटर की नोक जीभ के नीचे मुँह के पीछे के हिस्से में रखिए।
5. होंठ धीरे से थर्मामीटर के आसपास बंद कीजिए। काटिए नहीं। उसको ठीक से रखने के लिए हाथ से पकडने की ज़रूरत पड़ सकती है।
6. थर्मामीटर को उसमें से बीप की आवाज आने तक वहीं पर रखें।
7. थर्मामीटर निकाल लें।
8. विन्डो में दिख रहे अंक पढ़िए। ये अंक तापमान हैं।

मुँह से शरीर का सामान्य तापमान 98.6 डिग्री F है।

9. यदि इसका रिकार्ड रखना है, तो तापमान लिख लिजीए।
10. प्लास्टिक का कवर निकाल कर कूड़ेदान में फेंक दीजिए।
11. थर्मामीटर को साबुन और पानी से या रगडने के अल्कोहॉल से साफ कीजिए।
12. थर्मामीटर को उसके डिब्बे में वापिस रख दीजिए।

अपने चिकित्सक को फोन कीजिए:

— आपको मिले निर्देषों के अनुसार।
— यदि मुँह से आप का तापमान 101.5 डिग्री **F** से ज्यादा है।

- **कक्षिक या बगल के नीचे तापमान**

कक्षिक तापमान जाँचने के लिए कसरत करने या नहाने के बाद 15 मिनट इंतज़ार कीजिए। इससे पाठयांक पर असर पड़ सकता है।

1. थर्मामीटर को उसके डिब्बे से बाहर निकालिए।
2. थर्मामीटर को साबुन और पानी से या रगडने के अल्कोहॉल से साफ कीजिए।
3. थर्मामीटर को चालू कीजिए और यदि उपलब्ध हो तो उपयोग करके फेंक दिया जा सके ऐसे कवर से इसे ढँक दीजिए। इस बात की जाँच कर लें कि उसकी स्क्रीन पहले पर पहले के पाठयांक तो नहीं दिख रहे हैं।
4. बगल को टिष्यू या किसी कपड़े से थपथपाकर सुखाइए। सुखाने के समय घिसें नहीं क्योंकि घिसने से त्वचा गरम हो सकती है।
5. ढँकी हुई नोक को बाजू के नीचे रखकर बाजू को शरीर पर तिरछा टिकाइए।

6. Keep the thermometer in place until it beeps.
7. Remove the thermometer.
8. Read the numbers in the window. These numbers are the temperature. Normal body temperature is 97.6 degrees F under the arm.
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

Call your doctor:

- As you are directed.
- **If babies less than 2 months old** have a temperature greater than 99.8 degrees F under the arm.
- **If babies older than 2 months, children and adults** have a temperature greater than 100.5 degrees F under the arm.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

6. थर्मामीटर को उसमें से बीप की आवाज आने तक वहीं पर रखें।
7. थर्मामीटर हटा लें।
8. विन्डो में दिख रहे अंक पढ़िए। ये अंक तापमान हैं। बाजू के नीचे षरीर का सामान्य तापमान 97.6 डिग्री **F** है।
9. ;दि इसका रिकार्ड रखना है, तो तापमान लिख लिजीए।
10. प्लास्टिक का कवर निकाल कर कूड़ेदान में फेंक दीजिए।
11. थर्मामीटर को साबुन और पानी से या रगडने के अल्कोहॉल से साफ कीजिए।
12. थर्मामीटर को उसके डिब्बे में वापिस रख दीजिए।

अपने चिकित्सक को फोन कीजिए:

— आपको मिले निर्देषों के अनुसार।

— **यदि 2 महीने से कम आयु के शिशुओं** का <u>बाजू के नीचे</u> तापमान 99.8 डिग्री **F** से ज्यादा हो।

— **यदि 2 महीने से अधिक आयु के शिशु, बच्चों और वयस्कों** का <u>बाजू के नीचे</u> तापमान 100.5 डिग्री **F** से ज्यादा हो।

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.