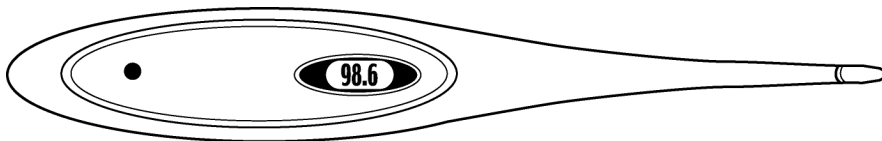


Taking a Temperature

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.

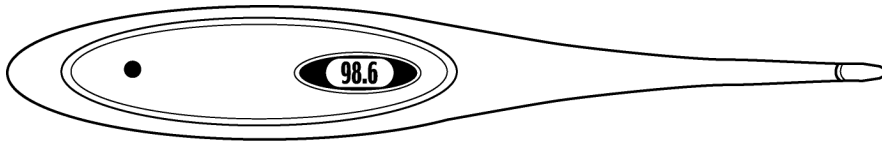
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available.
Check that the screen is clear of any earlier readings.

Prise de température

La chaleur corporelle est mesurée en prenant sa température avec un thermomètre. Une augmentation de la température, appelée fièvre, peut être un signe d'infection.

L'échelle utilisée pour mesurer la température corporelle aux États-Unis est le degré Fahrenheit (F). Les autres pays utilisent le degré Centigrade (C). La température est mesurée en utilisant un thermomètre par voie buccale, en le plaçant dans la bouche, ou par voie axillaire, en le plaçant sous le bras, au niveau de l'aisselle. Pour un bébé, à moins que votre médecin vous ait indiqué de le faire d'une autre manière, prenez sa température sous le bras.

Achetez un thermomètre digital dans votre supermarché ou drugstore local. Demandez qu'on vous aide à le trouver dans le magasin.



Prendre sa température avec un thermomètre digital

- **Température buccale ou par la bouche**
Ne mettez rien de chaud ou de froid dans votre bouche 15 minutes avant de prendre votre température. Ceci peut affecter le résultat.
 1. Sortez le thermomètre de son étui.
 2. Nettoyez le thermomètre avec de l'eau et du savon ou frottez-le à l'alcool.
 3. Mettez-le en marche et posez un capuchon jetable dessus s'il est disponible.
Vérifiez que l'écran ne comporte pas de résultats de précédentes prises.

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 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. Placez l'extrémité du thermomètre sous la langue, vers l'arrière de votre bouche.
5. Fermez délicatement les lèvres autour du thermomètre. Ne mordez pas. Il est possible que vous deviez le maintenir en place avec une main.
6. Laissez-le en place jusqu'à ce qu'il sonne.
7. Retirez le thermomètre.
8. Lisez les chiffres dans la fenêtre. Ces chiffres sont votre température. **Par la bouche, la température corporelle normale est de 37 degrés C (98,6 degrés F).**
9. Notez votre température si vous devez tenir un relevé.
10. Retirez le capuchon en plastique et jetez-le à la poubelle.
11. Nettoyez le thermomètre avec de l'eau et du savon ou frottez-le à l'alcool.
12. Remettez le thermomètre dans son étui.

Appelez votre médecin :

- Si on vous a demandé de le faire.
- Si votre température est supérieure à 38,6 degrés C (101,5 degrés F) lorsqu'elle est prise par la bouche.

• **Température axillaire ou sous le bras**

Attendez 15 minutes après avoir fait de l'exercice ou après vous être lavé avant de prendre votre température axillaire. Ceci peut affecter le résultat.

1. Sortez le thermomètre de son étui.
2. Nettoyez le thermomètre avec de l'eau et du savon ou frottez-le à l'alcool.
3. Mettez-le en marche et posez un capuchon jetable dessus s'il est disponible. Vérifiez que l'écran ne comporte pas de résultats de précédentes prises.
4. Séchez votre aisselle avec un morceau de tissu en la tamponnant. Ne frottez pas votre aisselle lorsque vous la séchez car les frottements peuvent chauffer votre peau.
5. Placez l'extrémité couverte sous votre bras et fermez votre aisselle en laissant pendre votre bras le long de votre corps.

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.

6. Laissez-le en place jusqu'à ce qu'il sonne.
7. Retirez le thermomètre.
8. Lisez les chiffres dans la fenêtre. Ces chiffres sont votre température. Sous le bras, la température corporelle normale est de 36,4 degrés C (97,6 degrés F).
9. Notez votre température si vous devez tenir un relevé.
10. Retirez le capuchon en plastique et jetez-le à la poubelle.
11. Nettoyez le thermomètre avec de l'eau et du savon ou frottez-le à l'alcool.
12. Remettez le thermomètre dans son étui.

Appelez votre médecin :

- Si on vous a demandé de le faire.
- **Si les bébés de moins de 2 mois** ont une température supérieure à 37,6 degrés C (99,8 degrés F) lorsqu'elle est prise sous le bras.
- **Si les bébés de plus de 2 mois, les enfants et les adultes** ont une température supérieure à 38 degrés C (100,5 degrés F) lorsqu'elle est prise sous le bras.