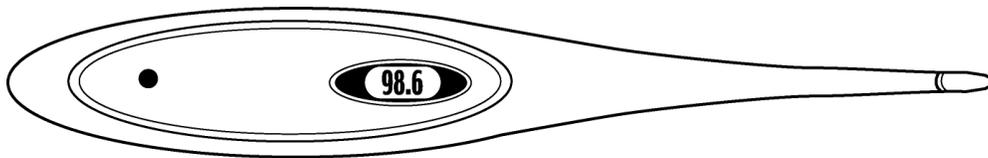


Taking a Temperature

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 the 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**

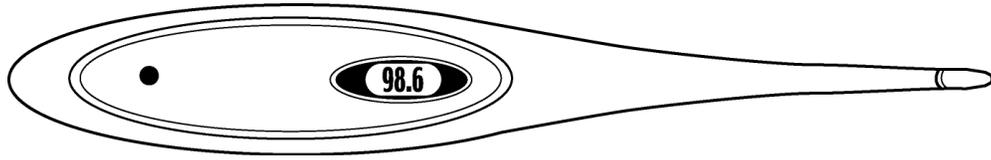
Do not put anything hot or cold in the mouth for 15 minutes before taking a temperature. This can affect the reading.

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.
4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the back of the mouth.

قياس درجة الحرارة

يتم قياس حرارة الجسم من خلال استخدام الترمومتر. ويُعرف الارتفاع في درجة الحرارة بالحمى، وقد يكون هذا مؤشراً على الإصابة بالعدوى.

المعيار الشائع لقياس درجة حرارة الجسم في الولايات المتحدة هو درجة فهرنهايت (F). وهناك بعض الدول الأخرى تستخدم الدرجة المئوية (C). ويتم قياس درجة الحرارة شفويًا أو إبطيًا، إما عن طريق وضع الترمومتر داخل الفم أو تحت الإبط. وينبغي قياس درجة حرارة جسم الطفل الرضيع من خلال وضع الترمومتر تحت الإبط إلا إذا أمر الطبيب بغير ذلك. يمكن شراء ترمومتر رقمي من محل البقالة أو الصيدلية. ويمكنك طلب المساعدة للحصول عليه في المحل.



قياس درجة الحرارة باستخدام ترمومتر رقمي

• درجة حرارة الفم

لا تضع أي شيء ساخن أو بارد في الفم لمدة 15 دقيقة قبل قياس درجة الحرارة. إذا أن هذا قد يؤثر على القراءة.

1. أخرج الترمومتر من الحامل الخاص به.
2. نظّف الترمومتر بالصابون والماء أو امسحه بالكحول.
3. شغّل الترمومتر مع تغطيته بغطاء يمكن التخلص منه إذا كان موجوداً. وتحقق من خلو الشاشة من أي قراءات سابقة.
4. ضع طرف الترمومتر تحت اللسان باتجاه الجانب الخلفي من الفم.

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 disposable 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. أغلق الشفتين برفق حول الترمومتر. لا تعض. وربما يحتاج الأمر إلى الإمساك بالترمومتر في موضعه باليد.
6. اترك الترمومتر في موضعه إلى أن يُصدر صوت صفير.
7. أخرج الترمومتر.
8. اقرأ الأرقام الظاهرة على الشاشة. فهذه الأرقام هي درجة الحرارة. ويرجى العلم بأن درجة الحرارة الطبيعية للجسم هي 98.6 درجة فهرنهايت عند قياسها عن طريق الفم.
9. دوّن درجة الحرارة في السجل إذا كان ثمة سجل يتم الاحتفاظ به.
10. انزع الغطاء الذي يمكن التخلص منه وألق به في النفايات.
11. نظّف الترمومتر بالصابون والماء أو امسحه بالكحول.
12. أعد وضع الترمومتر مجدداً في الحامل الخاص به.

اتصل بطبيبك:

- ◀ بحسب التوجيهات.
- ◀ إذا زادت درجة حرارة جسمك عن 101.5 درجة فهرنهايت عن طريق الفم.

• درجة الحرارة المقاسة عن طريق الإبط أو أسفل الذراع

- انتظر مدة 15 دقيقة بعد ممارسة التمرينات الرياضية، أو بعد الاستحمام، من أجل قياس درجة الحرارة عن طريق الإبط. إذا أن هذا قد يؤثر على القراءة.
- 1. أخرج الترمومتر من الحامل الخاص به.
- 2. نظّف الترمومتر بالصابون والماء أو امسحه بالكحول.
- 3. شغّل الترمومتر مع تغطيته بغطاء يمكن التخلص منه إذا كان موجودا. وتحقق من خلو الشاشة من أي قراءات سابقة.
- 4. جفّف الإبط من خلال التريبيت بمنديل أو بقطعة قماش. وينبغي عدم الحك أثناء عملية التجفيف، لأن الحك قد يعمل على تسخين الجلد.

5. Put the covered tip under the arm and rest the arm down across the body.
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 disposable 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.

5. ضع الطرف المغطى أسفل الذراع مع إنزال الذراع بطول الجسم.
6. اترك الترمومتر في موضعه إلى أن يُصدر صوت صفير.
7. أزل الترمومتر.
8. اقرأ الأرقام الظاهرة على الشاشة. فهذه الأرقام هي درجة الحرارة. ويرجى العلم بأن **درجة الحرارة الطبيعية للجسم هي 97.6 درجة فهرنهايت عند قياسها عن طريق الإبط.**
9. دوّن درجة الحرارة في السجل إذا كان ثمة سجل يتم الاحتفاظ به.
10. انزع الغطاء الذي يمكن التخلص منه وألق به في النفايات.
11. نظّف الترمومتر بالصابون والماء أو امسحه بالكحول.
12. أعد وضع الترمومتر مجدداً في الحامل الخاص به.

اتصل بطبيبك:

- ◀ بحسب التوجيهات.
- ◀ إذا كانت درجة حرارة طفل رضيع دون الشهرين تزيد عن 99.8 درجة فهرنهايت بحسب قياسها من تحت الإبط.
- ◀ إذا كانت درجة حرارة طفل رضيع فوق الشهرين وكذلك الأطفال الأكبر سناً والبالغين تزيد عن 100.5 درجة فهرنهايت بحسب قياسها من تحت الإبط.