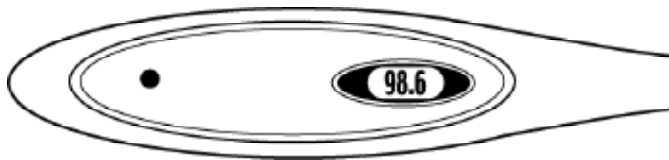


# Taking a Temperature

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.

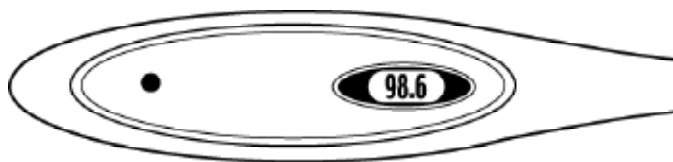
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.

# Вимірювання температури

Теплота організму визначається шляхом вимірювання температури за допомогою термометра. Підвищення температури, що називається жаром, може бути ознакою інфекції.

Звичайною шкалою для виміру температури тіла в США є градуси Фаренгейта (F). Інші країни використовують градуси Цельсія (C). Температура вимірюється за допомогою термометра орально шляхом розміщення в роті або під пахвами шляхом розміщення під плечем у пахвовій ямці. Вимірюйте температуру малюків під пахвою, якщо лікарем не призначене інше.

**Купіть цифровий термометр у найближчому продуктовому магазині або аптеці.** Для того, щоб знайти його в магазині, попросіть про допомогу.



## При вимірі температури використовуйте цифровий термометр

- **Оральна або внутрішньоротова температура**

За 15 хвилин до вимірювання температури не кладіть в рот нічого гарячого або холодного. Це може вплинути на показання термометра.

1. Витягніть термометр із футляра.
2. Промийте термометр водою з милом або протріть спиртом.

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.
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.

3. Включіть термометр і покрийте його одноразовою кришкою, якщо вона є в наявності. Упевніться в тому, що екран очищений від попередніх показань.
4. Помістіть верхню частину термометра під язик в напрямку до задньої частини рота.
5. М'яко зімкніть губи навколо термометра. Не прикушуйте. Може знадобитися помістити його на місце рукою.
6. Тримайте термометр на місці доти, поки не почуєте звуковий сигнал.
7. Витягніть термометр.
8. Прочитайте цифри у віконці. Ці цифри означають температуру. **Нормальна температура тіла – 98,6 градусів F (37 градусів C) при вимірі в роті.**
9. Запишіть температуру, якщо Вам необхідно вести записи.
10. Видаліть одноразову кришку і викиньте її в контейнер для сміття.
11. Промийте термометр водою з милом або протріть спиртом.
12. Помістіть термометр у футляр.

### **Зателефонуйте своєму лікарю:**

- ▶ Якщо Вам це призначено.
- ▶ Якщо Ваша температура вище 101,5 градусів F (38,6 градусів C) при вимірі в роті.

### • **Пахвова температура**

Перед виміром пахвової температури зачекайте 15 хвилин після завершення фізичних вправ або приймання ванни. Це може вплинути на показання термометра.

1. Витягніть термометр із футляра.

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.
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.

2. Промийте термометр водою з милом або протріть спиртом.
3. Включіть термометр і покрийте його одноразовою кришкою, якщо вона є в наявності. Упевніться в тому, що екран очищений від попередніх показань.
4. Досуха промокніть пахву серветкою або тканиною. Не тріть, оскільки тертя може нагріти шкіру.
5. Помістіть покритий кінчик під пахву і витягніть руку вздовж тулуба.
6. Тримайте термометр на місці доти, поки не почуєте звуковий сигнал.
7. Витягніть термометр.
8. Прочитайте цифри у віконці. Ці цифри означають температуру. **Нормальна температура тіла – 97,6 градусів F (36,4 градусів C) при вимірі під пахвами.**
9. Запишіть температуру, якщо Вам необхідно вести записи.
10. Видаліть одноразову кришку і викиньте її в контейнер для сміття.
11. Промийте термометр водою з милом або протріть спиртом.
12. Помістіть термометр у футляр.

### **Зателефонуйте своєму лікарю:**

- ▶ Якщо Вам це призначено.
- ▶ **Якщо у малюків молодше 2 місяців** температура перевищує 99,8 градусів F (37,7 градусів C) при вимірі під пахвою.
- ▶ **Якщо у малюків старше 2 місяців, дітей і дорослих** температура перевищує 100,5 градусів F (38,1 градус C) при вимірі під пахвою.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Taking a Temperature. Ukrainian.