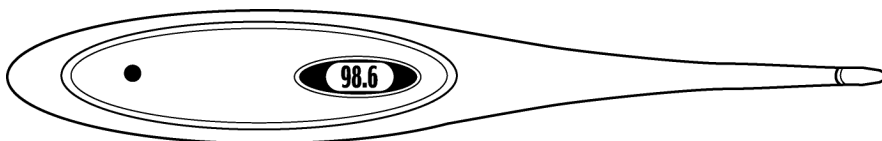


# Taking a Temperature

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.

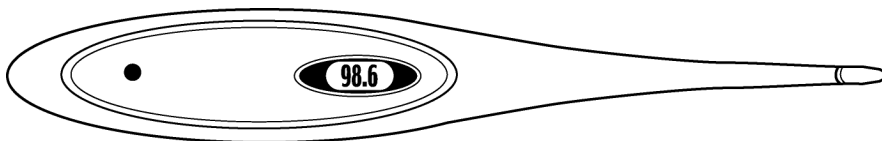
# Измерение температуры

Теплота организма определяется путем измерения температуры с помощью термометра. Повышение температуры, называемое жаром, может быть признаком инфекции.

Обычной шкалой для измерения температуры тела в США являются градусы Фаренгейта (F). Другие страны используют градусы Цельсия (C).

Температура измеряется путем использования термометра орально, путем размещения во рту, или подмышечно, путем размещения термометра под плечом в подмышечной ямке. Измеряйте температуру у младенцев под мышкой, если врачом не назначено иное.

**Купите цифровой термометр в ближайшем бакалейном магазине или аптеке.** Для того чтобы найти его в магазине, спросите продавца.



**При измерении температуры используйте цифровой термометр**

- **Оральная или внутриротовая температура**

За 15 минут до измерения температуры не кладите в рот ничего горячего или холодного. Это может повлиять на показания термометра.

1. Вытащите термометр из футляра.
2. Промойте термометр водой с мылом или протрите спиртом.
3. Включите термометр и покройте его одноразовой крышкой, если она имеется в наличии. Удостоверьтесь в том, что экран очищен от предыдущих показаний.

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. Поместите верхнюю часть термометра под язык по направлению к задней части рта.
5. Мягко сомкните губы вокруг термометра. Не прикусывайте. Может понадобиться поместить его на место рукой.
6. Держите термометр во рту до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал.
7. Вытащите термометр.
8. Прочитайте цифры в окошке. Эти цифры означают температуру.  
**Нормальная температура тела 37 градусов С (98,6 градусов F) при измерении во рту.**
9. Запишите температуру, если Вам необходимо вести записи.
10. Удалите пластиковую крышку и выбросите ее в контейнер для мусора.
11. Промойте термометр водой с мылом или протрите спиртом.
12. Поместите термометр в футляр.

**Позвоните своему врачу:**

- Если Вам предписано.
- Если Ваша температура выше 38,6 градусов С (101,5 градусов F) при измерении во рту.

• **Подмышечная температура**

Перед измерением подмышечной температуры подождите 15 минут после завершения физических упражнений или приема ванны. Это может повлиять на показания термометра.

1. Вытащите термометр из футляра.
2. Промойте термометр водой с мылом или протрите спиртом.
3. Включите термометр и покройте его одноразовой крышкой, если она имеется в наличии. Удостоверьтесь в том, что экран очищен от предыдущих показаний.
4. Досушите промокните подмышку салфеткой или тканью. Не трите, поскольку трение может нагреть кожу.
5. Поместите покрытый кончик термометра под мышку и вытяните руку вдоль туловища.

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. Держите термометр на месте до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал.
7. Вытащите термометр.
8. Прочитайте цифры в окошке. Эти цифры означают температуру. Нормальная температура тела 36,4 градусов С (97,6 градусов F) при измерении под мышкой.
9. Запишите температуру, если Вам необходимо вести записи.
10. Удалите пластиковую крышку и выбросьте ее в контейнер для мусора.
11. Промойте термометр водой с мылом или протрите спиртом.
12. Поместите термометр в футляр.

**Позвоните своему врачу:**

- Если Вам предписано.
- **Если у младенцев младше 2 месяцев** температура превышает 37,6 градусов С (99,8 градусов F) при измерении под мышкой.
- **Если у младенцев старше 2 месяцев, детей и взрослых** температура превышает 38 градусов С (100,5 градусов F) при измерении под мышкой.