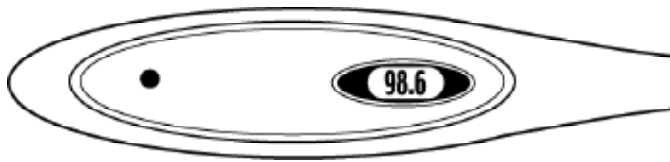


Taking a Temperature

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.

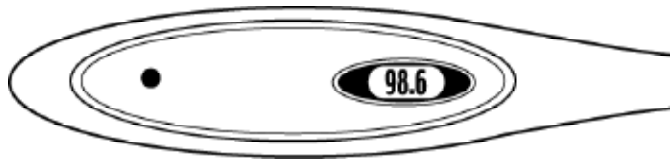
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available. Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the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

Como medir a temperatura

A temperatura do corpo é medida com o uso de um termômetro. A elevação da temperatura, chamada de febre, pode ser um sinal de infecção.

O tipo mais comum de termômetro utilizado nos Estados Unidos mede a febre em graus Fahrenheit (F). Outros países usam graus centígrados (C). A temperatura pode ser medida oralmente, colocando-se o termômetro na boca, ou axilarmente, colocando-se o termômetro debaixo do braço. Em bebês, a temperatura deve ser medida debaixo do braço, a menos que o médico recomende outra maneira.

Compre um termômetro digital no supermercado ou farmácia local.
Peça ajuda ao atendente para encontrá-los na loja.



Como medir a temperatura com o uso de um termômetro digital

- **Como medir a temperatura oral ou pela boca**

Não coloque nada quente ou frio na boca por 15 minutos antes de medir a temperatura para não interferir no resultado.

1. Tire o termômetro da embalagem.
2. Limpe o termômetro com água e sabão ou com álcool.
3. Ligue o termômetro e cubra-o com o protetor descartável, se houver. Verifique se o visor não está apresentando resultados anteriores.
4. Coloque a ponta do termômetro debaixo da língua na direção da parte de trás da boca.

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. Feche os lábios suavemente ao redor do termômetro. Não morda o termômetro. Pode ser necessário segurar o termômetro no local com uma das mãos.
6. Mantenha o termômetro no local até ouvir o apito.
7. Retire o termômetro.
8. Veja os números que aparecem no visor. Esses números correspondem à temperatura do corpo. **A temperatura normal do corpo é de 37 graus Celsius ou 98,6 graus F medida pela boca.**
9. Anote a temperatura, se for necessário manter um registro.
10. Retire o protetor descartável e jogue-o no lixo.
11. Limpe o termômetro com água e sabão ou com álcool.
12. Guarde o termômetro em sua embalagem.

Entre em contato com seu médico:

- ▶ De acordo com as instruções recebidas.
 - ▶ Se a temperatura for superior a 38,6 graus Celsius ou 101,5 graus F pela boca.
-
- **Como medir a temperatura axilar ou debaixo do braço**

Espera 15 minutos depois de fazer exercícios ou tomar banho antes de medir a temperatura na axila para não interferir no resultado.

 1. Tire o termômetro da embalagem.
 2. Limpe o termômetro com água e sabão ou com álcool.
 3. Ligue o termômetro e cubra-o com o protetor descartável, se houver. Verifique se o visor não está apresentando resultados anteriores.
 4. Seque a axila com um lenço de papel ou pano. Não esfregue para secar, já que esfregar pode aquecer a pele.

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. Coloque a ponta do termômetro debaixo do braço e posicione o braço em repouso ao longo do corpo.
6. Mantenha o termômetro no local até ouvir o apito.
7. Retire o termômetro.
8. Veja os números que aparecem no visor. Esses números correspondem à temperatura do corpo. **A temperatura normal do corpo é de 36,4 graus Celsius ou 97,6 graus F debaixo do braço.**
9. Anote a temperatura, se for necessário manter um registro.
10. Retire o protetor descartável e jogue-o no lixo.
11. Limpe o termômetro com água e sabão ou com álcool.
12. Guarde o termômetro em sua embalagem.

Entre em contato com seu médico:

- ▶ De acordo com as instruções recebidas.
- ▶ Se uma temperatura superior a 37,6 graus Celsius ou 99,8 graus F for medida debaixo do braço **em bebês de menos de 2 meses de idade.**
- ▶ Se uma temperatura superior a 38 graus Celsius ou 100,5 graus F for medida **em bebês de mais de 2 meses de idade, crianças e adultos.**