

# तापमान नापु

## 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).

There are different ways to take a temperature. It is often measured using a digital thermometer orally, by placing it in the mouth, or axillary, meaning placing it under the arm in the armpit.

There are special thermometers that can take a tympanic (in the ear), temporal (on the forehead) or rectal temperature.

Take a baby's temperature under the arm unless directed otherwise by the doctor. Talk with your health care provider if you have questions or concerns.

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 (Mouth)

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. You can also buy tip covers (called probe covers) that you throw away after use.

थर्ममीटरद्वारा तापमान नापेर शरीरको ऊष्माको मापन गरिन्छ। तापमानमा वृद्धिलाई ज्वरो भनिन्छ अनि यो कुनै सङ्क्रमणको सङ्केत हुन सक्छ।

शरीरको तापमान नापको लागि युनाइटेड स्टेट्समा उपयोग गरिने आम स्केल डिग्री फारेनहाइट (°F) हो। अन्य मुलुकहरूले डिग्री सेन्टिग्रेड (°C)-को उपयोग गर्छन्।

तापमान नापे विभिन्न तरिकाहरू छन्। डिजिटल थर्ममीटरलाई मौखिक रूपमा उपयोग गरेर अर्थात् यसलाई मुखभित्र हालेर अथवा कक्षीय रूपमा अर्थात् यसलाई काखीमा पाखुरो मुनि हालेर प्रायःजसो शारीरिक तापमान नापिन्छ।

त्यहाँ विशेष थर्ममीटरहरू हुन्छन्, जसले टिम्पेनिक (कान भित्र) टेम्पोरल (निधारमा) वा रेक्टल (मलाशयको) तापमानहरू नाप सक्छन्।

डक्टरले अन्यथा निर्देश दिएका छैनन् भने, शिशुको तापमान पाखुरो मुनि नापुहोस्। यदि तपाईंसित प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसित कुराकानी गर्नुहोस्।

स्थानीय ग्रसरी (किराना पसल) वा औषधि पसलमा एक डिजिटल थर्ममीटर किनुहोस्। तिनीहरूलाई पसलमा खोज्नको लागि मद्दत माग्नुहोस्।

## डिजिटल थर्ममीटरको उपयोगद्वारा तापमान नापु

### मौखिक (मुख)

तापमान नापुभन्दा 15 मिनट पहिलेदेखि मुख भित्र कुनै तातो वा चिसो पदार्थ नहाल्नुहोस्। यसले गर्दा गलत परिणाम निस्कन सक्छ।

1. थर्ममीटरलाई यसको बट्टाबाट बाहिर निकाल्नुहोस्।
2. साबुन र पानीद्वारा अथवा एल्कोहलले दलेर थर्ममीटरलाई सफा गर्नुहोस्। तपाईंले टुप्पो छोप्रे खोलहरू (जसलाई उपकरणको ढक्कन भनिन्छ) किन्न सक्नुहुन्छ, जसलाई उपयोग पश्चात् फ्याँक्न सकिन्छ।

3. Turn the thermometer on. 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 (37 degrees C) by mouth.

### Call your doctor:

- If your temperature is greater than 101.5 degrees F by mouth.  
or
- Follow the directions of your doctor, if it is different.

### Axillary (Under the Arm)

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. You can also buy tip covers (called probe covers) that you throw away after use.
3. Turn the thermometer on. 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 tip under the arm and rest the arm down across the body.

3. थर्ममीटरलाई अन (चालू) गर्नुहोस्। स्क्रीनको जाँच गरेर यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि त्यहाँ पहिलेका रिडिङहरू छैनन्।
4. थर्ममीटरको टुप्पोलाई जिब्रो मुनि मुखको पछाडिपट्टि ठेलेर राख्नुहोस्।
5. थर्ममीटरको वरिपरि ओंठहरूलाई विस्तारै बन्द गर्नुहोस्। थर्ममीटरलाई नटोकनुहोस्। सही स्थानमा राख्नको लागि त्यसलाई हातले समात्ने आवश्यकता पर्न सक्छ।
6. बीपको आवाज नआएसम्म थर्ममीटरलाई त्यही स्थानमा राखिरहन होस्।
7. थर्ममीटरलाई निकाल्नुहोस्।
8. त्यसको विण्डो (तापमान दर्शाउने)-मा देखाइएका संख्याहरूलाई पढ्नुहोस्। यी संख्याहरूले तापमान बताउँछन्। मुख भित्र हालेर नापेको खण्डमा, शरीरको सामान्य तापमान 98.6 डिग्री फारेनहाइट (37 डिग्री सेल्सियस) हुन्छ।

### तपाईंको डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्:

- यदि मुख भित्र हालेर नाप्दा तापमान 101.5 डिग्री फारेनहाइटभन्दा अधिक छ भने।  
वा
- यदि यो भित्रै छ भने, तपाईंको डक्टरका निर्देशहरूको पालना गर्नुहोस्।

### कक्षीय (पाखुरो मुनि)

पाखुरो मुनि थर्ममीटर राखेर तापमान नाप्नको लागि व्यायाम वा स्नान पश्चात् 15 मिनटहरूको लागि पर्खिनुहोस्। यसले गर्दा गलत परिणाम निस्कन सक्छ।

1. थर्ममीटरलाई यसको बट्टाबाट बाहिर निकाल्नुहोस्।
2. साबुन र पानीद्वारा अथवा एल्कोहलले दलेर थर्ममीटरलाई सफा गर्नुहोस्। तपाईंले टुप्पो छोप्रे खोलहरू (जसलाई उपकरणको ढक्कन भनिन्छ) किन्न सक्नुहुन्छ, जसलाई उपयोग पश्चात् फ्याँक्न सकिन्छ।
3. थर्ममीटरलाई अन (चालू) गर्नुहोस्। स्क्रीनको जाँच गरेर यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि त्यहाँ पहिलेका रिडिङहरू छैनन्।
4. टिशु पेपर वा कपडाले थपथपाएर काखीलाई सुक्खा बनाउनुहोस्। दलेर सुक्खा नबनाउनुहोस् किनभने दल्ने प्रक्रियाले त्वचालाई तातो बनाउन सक्छ।
5. टुप्पोलाई काखी मुनि राख्नुहोस् अनि पाखुरोलाई शरीरको तलतिर झारेर त्यसलाई थिच्नुहोस्।

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 (36.4 degrees C) under the arm.

6. बीपको आवाज नआएसम्म थर्ममीटरलाई त्यही स्थानमा राखिरहन होस्।
7. थर्ममीटरलाई निकाल्नुहोस्।
8. त्यसको विण्डो (तापमान दर्शाउने)-मा देखाइएका संख्याहरूलाई पढ्नुहोस्। यी संख्याहरूले तापमान बताउँछन्। काखी मुनि राखेर नाप्दा शरीरको सामान्य तापमान 97.6 डिग्री फारेनहाइट (36.4 डिग्री सेल्सियस) हुन्छ।

### Call your doctor:

- **Babies less than 2 months old:** a temperature higher than 99.8 degrees F (37.7 degrees C) under the arm.
  - **Babies older than 2 months, children and adults:** a temperature higher than 100.5 degrees F (38 degrees C) under the arm.
- or
- Follow the directions of your doctor, if it is different.

### तपाईंको डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्:

- **2 महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरू:** काखी मुनि राखेर नाप्दा, तापमान 99.8 डिग्री फारेनहाइट (37.7 डिग्री सेल्सियस)-भन्दा अधिक छ।
  - **2 महिनाभन्दा अधिक उमेरका शिशुहरू, केटाकेटीहरू अनि वयस्कहरू:** काखी मुनि राखेर नाप्दा, तापमान 100.5 डिग्री फारेनहाइट (38 डिग्री सेल्सियस)-भन्दा अधिक छ।
- वा
- यदि यो भिन्नै छ भने, तपाईंको डक्टरका निर्देशहरूको पालना गर्नुहोस्।