

قياس درجة الحرارة

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.

يتم قياس حرارة الجسم من خلال استخدام الترمومتر (ميزان الحرارة). 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).

هناك طرق مختلفة لقياس درجة الحرارة. وغالباً ما يتم قياسه باستخدام ترمومتر رقمي عن طريق الفم، بوضع الترمومتر في الفم، أو تحت الإبط، بمعنى وضعه تحت الذراع في منطقة الإبط.

هناك أنواع خاصة من أجهزة الترمومتر يمكنها أن تقيس درجة حرارة طبلة الأذن (في الأذن)، أو على الصدغ (على الجبهة) أو من خلال المستقيم.

ينبغي قياس درجة حرارة جسم الطفل الرضيع من خلال وضع الترمومتر تحت الإبط إلا إذا أمر الطبيب بغير ذلك. يُرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملون معه إذا كانت لديكم أسئلة أو مخاوف.

يمكن شراء ترمومتر رقمي من محال البقالة أو الصيدلية. ويمكنك طلب المساعدة للعثور عليه في المحل.

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.

قياس درجة الحرارة باستخدام الترمومتر الرقمي

عن طريق الفم

لا يجب وضع أي شيء ساخن أو بارد في الفم لمدة 15 دقيقة قبل قياس درجة الحرارة. فهذا قد يؤثر على القراءة.

1. يُرجى إخراج الترمومتر من الحامل الخاص به.
2. يجب تنظيف الترمومتر بالصابون والماء أو مسحه بالكحول. ويمكنك أيضاً شراء أغطية للطرف (تسمى أغطية المجس) بحيث يمكنك التخلص منها بعد الاستخدام.

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.

3. يُرجى تشغيل الترمومتر. ويجب التحقق من خلو الشاشة من أي قراءات سابقة.
4. يوضع طرف الترمومتر تحت اللسان باتجاه الجانب الخلفي من الفم.
5. تُغلق الشفتين برفق حول الترمومتر. ولا يجب العض عليه. وربما يحتاج الأمر إلى الإمساك بالترمومتر في موضعه باليد.
6. يُترك الترمومتر في موضعه إلى أن يُصدر صوت صفير.
7. ثم يتم إخراج الترمومتر.
8. الرجاء قراءة الأرقام الظاهرة على الشاشة. فهذه الأرقام هي درجة الحرارة. ويرجى العلم بأن درجة الحرارة الطبيعية للجسم هي 98.6 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية) عند قياسها عن طريق الفم.

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.

يُرجى الاتصال بطبيبك في الحالات التالية:

- إذا زادت درجة حرارة جسمك عن 101.5 درجة فهرنهايت عند قياسها عن طريق الفم.
أو
- يجب اتباع توجيهات الطبيب، إذا كان الأمر مختلفاً.

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.

قياس الحرارة عن طريق الإبط (أسفل الذراع)

يُرجى الانتظار مدة 15 دقيقة بعد ممارسة التمرينات الرياضية، أو بعد الاستحمام، قبل قياس درجة الحرارة عن طريق الإبط. فهذا قد يؤثر على القراءة.

1. يُرجى إخراج الترمومتر من الحامل الخاص به.
2. يجب تنظيف الترمومتر بالصابون والماء أو مسحه بالكحول. ويمكنك أيضاً شراء أغطية للطرف (تسمى أغطية المجس) بحيث يمكنك التخلص منها بعد الاستخدام.
3. يُرجى تشغيل الترمومتر. ويجب التحقق من خلو الشاشة من أي قراءات سابقة.
4. يُرجى تجفيف الإبط بمنديل أو قطعة قماش. وينبغي عدم الحك أثناء عملية التجفيف، لأن الحك قد يعمل على تسخين الجلد.

5. Put the 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 (36.4 degrees C) under the arm.

5. يوضع الطرف المغطى أسفل الذراع مع إنزال الذراع بطول الجسم.

6. يُترك الترمومتر في موضعه إلى أن يُصدر صوت صفير.

7. يتم إخراج الترمومتر.

8. الرجاء قراءة الأرقام الظاهرة على الشاشة. فهذه الأرقام هي درجة الحرارة. ويرجى العلم بأن درجة الحرارة الطبيعية للجسم هي 97.6 درجة فهرنهايت (36.4 درجة مئوية) عند قياسها عن طريق الإبط أسفل الذراع.

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.

يُرجى الاتصال بطبيبك في الحالات التالية:

- بالنسبة للأطفال الرضع الذين تقل أعمارهم عن شهرين: إذا زادت درجة الحرارة عن 99.8 درجة فهرنهايت (37.7 درجة مئوية) عند قياسها أسفل الذراع.

- بالنسبة للأطفال الأكبر من شهرين والأطفال والبالغين: إذا زادت درجة الحرارة عن 100.5 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) عند قياسها أسفل الذراع.

أو

- يجب اتباع توجيهات الطبيب، إذا كان الأمر مختلفاً.