

Измерение температуры

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.

Температура тела измеряется термометром. Высокая температура может быть признаком инфекции.

Температуру тела в США измеряют в градусах Фаренгейта (°F), а в других странах — в градусах Цельсия (°C).

Чаще всего температуру измеряют орально (во рту) или под мышкой с помощью цифрового термометра.

Существуют специальные термометры, которые могут измерять ушную, лобную и ректальную температуру.

У младенцев температура измеряется в подмышечной впадине, если врачом не назначено иное. Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу.

Купите цифровой термометр в ближайшем магазине или аптеке. Продавец поможет вам его найти.

Измерение температуры цифровым термометром

Орально (во рту)

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. Вымойте термометр с мылом или протрите спиртом. Также можно купить одноразовые наконечники.

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.

3. Включите термометр. Убедитесь, что на экране нет предыдущих показаний.
4. Поместите верхнюю часть термометра под язык по направлению к задней части рта.
5. Мягко сомкните губы вокруг термометра. Не прикусывайте его. Возможно, вам придется придерживать его рукой.
6. Держите термометр, пока не услышите звуковой сигнал.
7. Вытащите термометр.
8. Прочитайте цифры в окошке. Эти цифры означают температуру. Нормальная температура тела при измерении во рту — 98,6 °F (37 °C).

Позвоните врачу:

- Если температура при измерении во рту выше 101,5 °F.
или
- В случае расхождений следуйте указаниям врача.

Под мышкой

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

1. Вытащите термометр из футляра.
2. Вымойте термометр с мылом или протрите спиртом. Также можно купить одноразовые наконечники.
3. Включите термометр. Убедитесь, что на экране нет предыдущих показаний.
4. Досухо промокните подмышку салфеткой или тканью. Не трите, поскольку трение может нагреть кожу.

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. Поместите кончик термометра под мышку и вытяните руку вдоль туловища.
 6. Держите термометр, пока не услышите звуковой сигнал.
 7. Вытащите термометр.
 8. Прочитайте цифры в окошке. Эти цифры означают температуру. Нормальная температура тела под мышкой — 97,6 °F (36,4 °C).

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.

Позвоните врачу:

- **Если у ребенка младше 2 месяцев** температура под мышкой выше 99,8 °F (37,7 °C).
 - **Если у ребенка старше 2 месяцев или взрослого** температура под мышкой выше 100,5 °F (38 °C).
- или
- В случае расхождений следуйте указаниям врача.