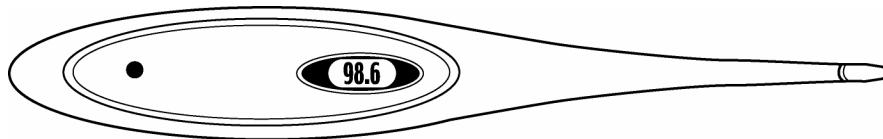


# Taking a Temperature

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.

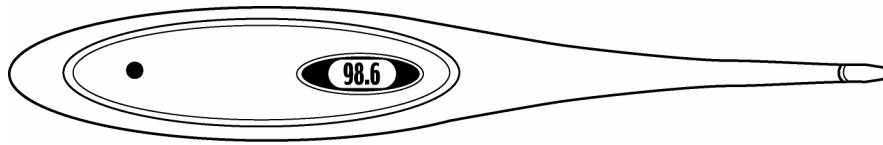
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available. Check that the screen is clear of any earlier readings.
4. Place the tip of the thermometer under the tongue toward the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

# Pagkuha ng Temperatura

Ang init ng katawan ay masusukat sa pamamagitan ng pagkuha sa temperatura gamit ang termometro. Ang pagtaas ng temperatura, na tinatawag na lagnat, ay maaaring palatandaan ng impeksiyon.

Ang karaniwang iskalang ginagamit sa Estados Unidos upang sukatin ang temperatura ng katawan ay ang gradong (degrees) Fahrenheit (F). Ginagamit ng ibang mga bansa ang gradong (degrees) Sentigrado (C). Ang temperatura ay masusukat gamit ang termometro sa pang-bibig, sa pamamagitan ng paglagay nito sa bibig, o sa pang kili-kili (axillary), sa pamamagitan ng paglagay nito sa kili-kili. Kunin ang temperatura ng sanggol sa kili-kili maliban lang kung iba ang ibinilin ng inyong doktor.

**Bumili ng digital na termometro sa inyong lokal na tindahan ng groseri o botika.** Humingi ng tulong upang hanapin ang mga ito sa tindahan.



## Pagkuha ng temperatura gamit ang digital na termometro

- **Temperatura sa Bibig**

Huwag maglagay ng anumang mainit o malamig na bagay sa bibig sa loob ng 15 minuto bago kunin ang temperatura. Maaaring maapektuhan nito ang resulta.

1. Alisin ang termometro sa kanyang lalagyan.
2. Linisin ang termometro gamit ang sabon at tubig o rubbing alcohol.
3. I-on ang termometro at takpan ng naitatapon na pantakip kung mayroon ito. Siguraduhin na ang screen ay walang lamang mga naunang resulta.
4. Ilagay ang dulo ng termometro sa ilalim ng dila sa bandang likod ng bibig.
5. Marahang isara ang bibig sa termometro. Huwag itong kakagatin. Maaaring kailangan itong hawakan sa puwesto gamit ang kamay.
6. Panatilihin ang termometro sa bibig hanggang ito ay tumunog.

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.
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.

7. Tanggalin ang termometro.
8. Basahin ang mga numero sa screen. Ang mga numerong ito ang temperatura. **Ang karaniwang temperatura ng katawan ay gradong 98.6 F o gradong 37 C sa pamamagitan ng bibig.**
9. Isulat ang temperatura kung kailangang itala ito.
10. Tanggalin ang plastik na takip at itapon ito sa basurahan.
11. Linisin ang termometro gamit ang sabon at tubig o rubbing alcohol.
12. Ibalik ang termometro sa lalagyan nito.

**Tawagan ang inyong doktor:**

- Ayon sa ibinilin sa inyo.
- Kung ang inyong temperatura ay lampas sa gradong 101.5 F o gradong 38.6 C sa pamamagitan ng bibig.

• **Temperatura sa Kili-kili**

Maghintay ng 15 minuto pagkatapos mag-ehersisyo o maligo bago kunin ang temperatura sa kili-kili. Maaaring maapektuhan nito ang resulta.

1. Alisin ang termometro sa kanyang lalagyan.
2. Linisin ang termometro gamit ang sabon at tubig o rubbing alcohol.
3. I-on ang termometro at takpan ng naitatapon na pantakip kung mayroon ito. Siguraduhin na ang screen ay walang lamang mga naunang resulta.
4. Patuyuin ang kili-kili gamit ang tisyu o pamunas. Huwag kukuskusin kapag pinapatuyo dahil maaaring painitin ng pagkuskos ang balat.
5. Ilagay ang may takip na dulo sa kili-kili at ipitin ito.
6. Panatilihin ang termometro sa kili-kili hanggang ito ay tumunog.
7. Tanggalin ang termometro.
8. Basahin ang mga numero sa screen. Ang mga numerong ito ang temperatura. **Ang karaniwang temperatura ng katawan ay gradong 97.6 F o gradong 36.4 C sa kili-kili.**
9. Isulat ang temperatura kung kailangang itala ito.
10. Tanggalin ang plastik na takip at itapon ito sa basurahan.
11. Linisin ang termometro gamit ang sabon at tubig o rubbing alcohol.
12. Ibalik ang termometro sa lalagyan nito.

**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.

**Tawagan ang inyong doktor:**

- Ayon sa ibinilin sa inyo.
- **Kung ang mga sanggol na mas bata sa 2 buwan** ay may temperaturang lampas sa gradong 99.8 F o gradong 37.7 C sa kili-kili.
- **Kung ang mga sanggol na mas matanda sa 2 buwan, mga bata at mga may-gulang** ay may temperaturang lampas sa gradong 100.5 F o gradong 38.06 C sa kili-kili.

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).