

મોંથી તમારું તાપમાન કેવી રીતે લેવું



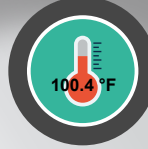
તાપમાન લેવું

1. તમારી જીભની નીચે સ્વચ્છ થર્મોમીટરની પટ્ટી મૂકો.
2. લગભગ એક મિનિટ રાહ જુઓ. કેટલાંક થર્મોમીટર થઈ જાય એટલે બીપ કરે છે.
3. થર્મોમીટરનું માપ નોંધો.
4. થર્મોમીટરને સાફ કરો.



રાહ જુઓ

જમ્યા કે પાણી પીધા બાદ તાપમાન લેતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછી 15 મિનિટ રાહ જુઓ.



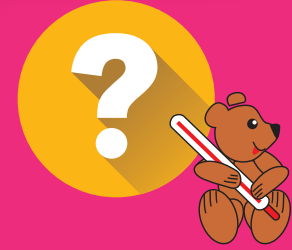
ડૉક્ટરને ફોન કરો

જો તમારું તાપમાન **100.4°F (38°C)** અથવા તેનાથી વધારે હોય તો તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. તમને સારવારની જરૂર હોઈ શકે છે.



થર્મોમીટર સાફ કરો

થર્મોમીટરનો ઉપયોગ કર્યાના પહેલાં અને પછી તેને આલ્કોહોલથી કે સાબુના નવશેકા પાણીથી અને પછી સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને સાફ કરો. સ્વચ્છ કપડાથી લૂછીને કે હવામાં સૂકવીને તેને કોરું કરો.



ડૉક્ટરને પૂછો

5 વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોનું તાપમાન કઈ રીતે લેવું એ અંગે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો.