

अपना मौखिक तापमान कैसे लें



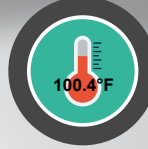
तापमान लें

1. एक साफ थर्मामीटर की नोक अपनी जीभ के नीचे रखें।
2. लगभग एक मिनट इंतज़ार करें। कुछ थर्मामीटर तापमान बताने के बाद बीप की आवाज़ छोड़ते हैं।
3. अपना तापमान रिकार्ड करें।
4. अपना थर्मामीटर साफ़ करें।



इंतज़ार करें

अपना तापमान लेने से पहले खाने या पीने के कम से कम 15 मिनट बाद।



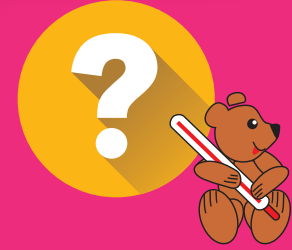
डॉक्टर को बुलाएँ

यदि आपका तापमान 100.4°F (38°C) या इससे अधिक है, तो अपने डॉक्टर को बुलाएँ। आपको चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।



थर्मामीटर साफ़ करें

उपयोग करने से पहले और बाद में अपने थर्मामीटर को अल्कोहल या गुनगुने साबुन के पानी से रगड़ें, फिर ठंडे पानी से धोएं। इसे एक साफ कपड़े से पोंछ लें या इसे हवा में सूखने दें।



डॉक्टर से पूछें

अपने डॉक्टर से पूछें कि 5 साल से कम उम्र के लोगों का तापमान कैसे लिया जाए।