



#1 生命徵象 (I)

Tanda-Tanda Vital

測量體溫

MENGUKUR SUHU TUBUH

1. 耳溫標準範圍：36.5~37.5°C
Kisaran standar suhu telinga: 36,5~37,5°C
2. 告知後，將耳溫槍放入耳道
Setelah diberi tahu, masukkan termometer telinga ke dalam liang telinga
3. 聽到嗶一聲，將耳溫槍取出並讀出耳溫，判斷是否在正常範圍
Saat Anda mendengar bunyi bip, keluarkan termometer telinga dan baca suhu telinga untuk menilai apakah itu normal

測量呼吸

MENGUKUR FREKUENSI PERNAPASAN

1. 呼吸標準範圍：一呼一吸為一下，每分鐘 12~20 下
Rentang standar pernapasan: satu napas adalah satu napas, 12 ~ 20 napas per menit
2. 開始計時一分鐘並計算呼吸次數
Mulai satu menit dan hitung napas Anda
3. 時間到後，讀出呼吸次數，並判斷是否在正常範圍
Setelah waktunya habis, baca jumlah napas dan nilai apakah dalam kisaran normal



#1 生命徵象 (II)

Tanda-Tanda Vital

測量血壓

MENGUKUR TEKANAN DARAH

1. 避免在剛運動完測量

Hindari melakukan pengukuran tepat setelah berolahraga

2. 正常範圍：收縮壓(高的血壓)=140~90、舒張壓(低的血壓)=90~60

Kisaran normal tekanan darah: tekanan darah sistolik (tekanan darah tinggi) = 140~90, tekanan darah diastolik (tekanan darah rendah) = 90~60

3. 手心向上，並在手肘往上兩個橫指之處綁上血壓計壓脈；綁帶與手臂約有兩指空隙

Letakkan telapak tangan ke atas, dan ikat sphygmomanometer pada dua jari horizontal di atas siku; ada jarak sekitar dua jari antara tali dan lengan

4. 測量中，詢問是否太緊。若太緊，應先停止，略為鬆開血壓計壓脈後再次測量

Saat mengukur, tanyakan apakah terlalu kencang. Jika terlalu kencang, pertama-tama Anda harus berhenti dan kemudian sedikit mengendurkan denyut tekanan sphygmomanometer dan mengukur lagi

5. 測量後，讀出血壓並記錄

Setelah pengukuran, tekanan darah dibaca dan dicatat

測量脈搏

MENGUKUR DENYUT NADI

1. 脈搏正常範圍：每分鐘 60~100 下

Denyut nadi normal: 60-100 denyut per menit

2. 輕觸手腕內側的動脈，計時一分鐘並計算跳動次數

Sentuh dengan lembut arteri di bagian dalam pergelangan tangan, hitung waktu satu menit dan hitung detaknya

3. 時間到後，讀出次數並記錄

Saat waktunya habis, bacakan berapa kali dan rekam