

तापमान मापना

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 ($^{\circ}\text{F}$). Other countries use degrees Centigrade ($^{\circ}\text{C}$).

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.

शरीर की गर्मी को थर्मामीटर से तापमान लेकर मापा जाता है। तापमान में वृद्धि, जिसे बुखार कहा जाता है, संक्रमण का संकेत हो सकता है।

यूनाइटेड स्टेट्स में शरीर के तापमान को मापने के लिए उपयोग किया जाने वाला सामान्य पैमाना डिग्री फॉरेनहाइट ($^{\circ}\text{F}$) है। अन्य देश डिग्री सेंटीग्रेड ($^{\circ}\text{C}$) का उपयोग करते हैं।

तापमान लेने के विभिन्न तरीके हैं। इसे अक्सर डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करके मुँह के जरिये, मुँह में रखकर, या काँख में रख कर मतलब बाँह के नीचे काँख में रखकर मापा जाता है।

ऐसे विशेष थर्मामीटर हैं जो टिम्पैनिक अर्थात् मध्यकण्ठ (कान में), टेम्पोरल अर्थात् कनपटी (ललाट पर) या मलाशय का तापमान ले सकते हैं।

शिशु का तापमान बाँह के नीचे लें, जब तक कि डॉक्टर द्वारा किसी अन्य प्रकार से निर्देशित न किया जाए। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

अपने स्थानीय किराने की दुकान या दवा की दुकान से एक डिजिटल थर्मामीटर खरीदें। उन्हें स्टोर में खोजने के लिए मदद माँगें।

डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करके तापमान लेना

मुँह के जरिये (मुँह)

तापमान लेने से पहले 15 मिनट तक कुछ भी गर्म या ठंडा मुँह में न डालें। इससे रीडिंग प्रभावित हो सकती है।

1. थर्मामीटर को उसके होल्डर (धारक) से बाहर निकाल लें।
2. थर्मामीटर को साबुन और पानी या रबिंग अल्कोहल से साफ करें। आप टिप कवर्स भी खरीद सकते हैं (जिन्हें प्रोब कवर्स कहा जाता है) जिन्हें आप उपयोग के बाद फेंक देते हैं।

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 it 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.
5. Put the tip under the arm and rest the arm down across the body.

3. थर्ममीटर चालू करें। चेक करें कि स्क्रीन पर पहले की कोई भी रीडिंग नहीं है।
4. थर्ममीटर के सिरे को जीभ के नीचे मुँह के पीछे की ओर रखें।
5. थर्ममीटर के चारों ओर धीरे-धीरे होठों को बंद करें। नीचे की ओर न काटें। इसे सही स्थान पर रखने के लिए हाथ से पकड़ने की जरूरत पड़ सकती है।
6. थर्ममीटर के बीप करने तक उसे स्थान पर रखें।
7. थर्ममीटर निकालें।
8. विंडो में नंबरों को पढ़ें। ये नंबर ही तापमान हैं। मुँह से शरीर का तापमान सामान्यतः 98.6 डिग्री फॉरेनहाइट (37 डिग्री सेल्सियस) होता है।

डॉक्टर को कॉल करें:

- यदि आपका तापमान मुँह में 101.5 डिग्री फॉरेनहाइट से अधिक है।
- या
- अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें, यदि यह उससे भिन्न है।

काँख (बाँह के नीचे)

काँख के तापमान की जाँच करने से पहले व्यायाम या स्नान करने के 15 मिनट बाद तक प्रतीक्षा करें। इससे रीडिंग प्रभावित हो सकती है।

1. थर्ममीटर को उसके होल्डर (धारक) से बाहर निकाल लें।
2. थर्ममीटर को साबुन और पानी या रबिंग अल्कोहल से साफ करें। आप टिप कवर्स भी खरीद सकते हैं (जिन्हें प्रोब कवर्स कहा जाता है) जिन्हें आप उपयोग के बाद फेंक देते हैं।
3. थर्ममीटर चालू करें। चेक करें कि स्क्रीन पर पहले की कोई भी रीडिंग नहीं है।
4. काँख को टिशू या कपड़े से थपथपा कर सुखा लें। सूखाते समय रगड़े नहीं क्योंकि रगड़ने से त्वचा गर्म हो सकती है।
5. सिरे को बाँह के नीचे रखें और हाथ को पूरे शरीर पर टिकाएँ।

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.

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.

6. थर्मोमीटर के बीप करने तक उसे स्थान पर रखें।
7. थर्मोमीटर निकालें।
8. विंडो में नंबरों को पढ़ें। ये नंबर ही तापमान हैं। बाँह के नीचे शरीर का सामान्य तापमान 97.6 डिग्री फ़ॉरेनहाइट (36.4 डिग्री सेल्सियस) होता है।

अपने डॉक्टर को कॉल करें:

- **2 महीने से कम उम्र के शिशु:** बाँह के नीचे का तापमान 99.8 डिग्री फ़ॉरेनहाइट (37.7 डिग्री सेल्सियस) से अधिक।
 - **2 महीने से अधिक उम्र के शिशु, बच्चे और वयस्क:** बाँह के नीचे का तापमान 100.5 डिग्री फ़ॉरेनहाइट (38 डिग्री सेल्सियस) से अधिक।
- या
- अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें, यदि यह उससे भिन्न है।