

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЦИФРОВЫМ ТЕРМОМЕТРОМ

Измеряйте температуру при наличии признаков жара

(озноб, чувство чрезмерного тепла, горячее лицо, головная боль, чувство усталости и слабости)

## 1) ПРИГОТОВЬТЕ ТЕРМОМЕТР

- Мойте термометр теплой мыльной водой до и после использования.
- Нажмите на кнопку, чтобы включить цифровой термометр.



## 2) ПОЛОЖИТЕ ТЕРМОМЕТР В РОТ ИЛИ ПОД МЫШКУ

При применении во рту:



- Поместите кончик термометра под язык.
- Держите рот закрытым, а кончик термометра под языком.

При применении под мышкой:



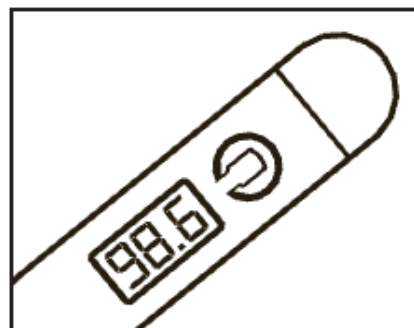
- Поместите кончик термометра в подмышечную впадину.



- Опустите руку.
- Держите руку прижатой к боку.

## 3) СЧИТЫВАНИЕ ПОКАЗАНИЙ ТЕРМОМЕТРА

- При готовности раздастся звуковой сигнал или на термометре начнут мигать цифры. Выньте термометр и снимите показания температуры.
- Нормальная температура составляет около 98,6 °F (во рту) или 97,6 °F (под мышкой).
- Для снятия достоверных показаний не принимайте обезболивающие или жаропонижающие препараты перед измерением температуры.



## ЕСЛИ У ВАС ЖАР

Жар означает, что ваш организм отчаянно борется с болезнью. Отдыхайте и пейте больше жидкости, чтобы помочь организму быстрее выздороветь. Оставайтесь дома, чтобы не заразить других людей, если ваша температура 100 °F или выше (при измерении во рту) **либо** 99 °F или выше (при измерении под мышкой). В школах и дошкольных учреждениях могут быть установлены разные правила относительно того, когда необходимо оставить ребенка дома. Пожалуйста, узнайте это у сотрудников школы или дошкольного учреждения.

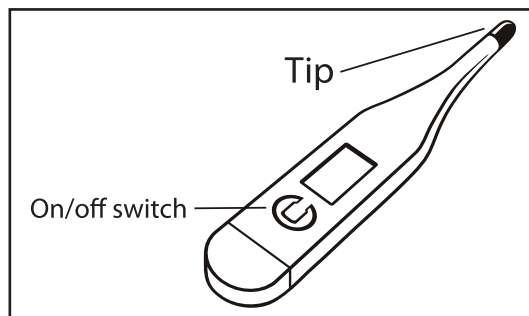
# HOW TO USE A DIGITAL THERMOMETER

Check temperature when someone has the signs of a fever

*(chills, feels very warm, flushed face, headache, feels tired and weak)*

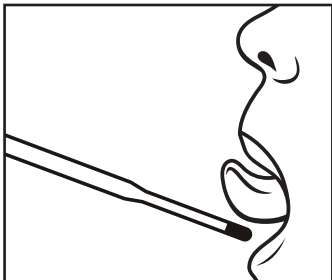
## 1) GET THE THERMOMETER READY

- Clean thermometer with soapy warm water before and after use.
- Press the button to turn digital thermometer on.



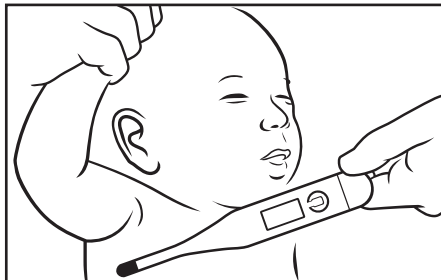
## 2) PLACE THERMOMETER IN MOUTH OR UNDER ARM

### In the Mouth:



- Place tip of thermometer under the tongue.
- Keep the mouth closed and thermometer tip under the tongue.

### Under the Arm:



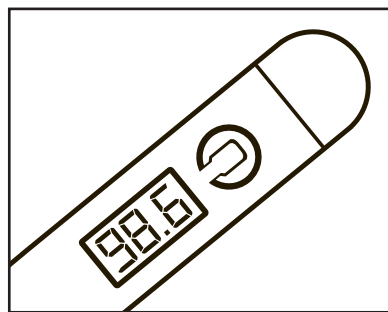
- Place the tip in the armpit.



- Bring the arm down.
- Keep the arm against the person's side.

## 3) READ THE THERMOMETER

- The numbers on thermometer will flash or it will beep when ready. Remove thermometer and read the temperature shown.
- Normal temperature is around: 98.6°F (mouth), or 97.6°F (arm).
- For correct reading, do not take pain or fever-reducing medicine before taking a temperature.



## IF YOU HAVE A FEVER

A fever means your body is working hard to fight off an illness. Rest and drink plenty of liquids to help your body get better faster. Stay home to keep your illness from spreading to others if your temperature is: 100°F or higher (*mouth*) **or** 99°F or higher (*arm*). Schools and child care programs may have different rules about when to keep your child home. Please ask staff at your child's school or child care.

