

# كيف تقيس درجة حرارة الفم



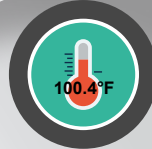
## انتظر

على الأقل 15 دقيقة بعد الأكل أو الشرب قبل أن تأخذ درجة حرارتك.



## قياس الحرارة

1. قم بوضع رأس ميزان الحرارة النظيف تحت لسانك.
2. انتظر حوالي دقيقة واحدة. تصدر بعض موازين الحرارة صوتًا عند الانتهاء من القياس.
3. سجل درجة حرارتك.
4. قم بتنظيف ميزان الحرارة الخاص بك.



## اتصل بالطبيب

اتصل بطبيبك إذا كان لديك درجة حرارة تساوي 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى. قد تحتاج إلى رعاية طبية.



## اسأل الطبيب

اسأل طبيبك عن كيفية أخذ درجات حرارة لمن تقل أعمارهم عن 5 سنوات.



## قم بتنظيف ميزان الحرارة

قم بتنظيف ميزان الحرارة الخاص بك قبل وبعد استخدامه إما بفركه بالكحول أو بالماء الفاتر والصابون، ثم يشطف بالماء البارد. امسح بقطعة قماش نظيفة أو اتركه ليجف في الهواء.