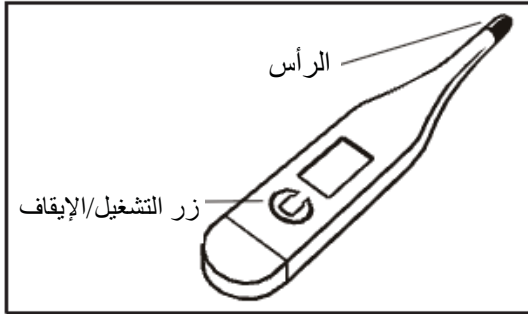


كيف تستعمل الترمومتر (ميزان الحرارة) الرقمي

تحقق من درجة الحرارة إذا كانت أعراض الحمى تبدو على الشخص

(يرتجف من البرد أو يشعر بنوع من الدفء المتطرف أو يكون وجه الشخص محمراً جداً أو يشعر بصداع أو يشعر بالتعب والإنهاك)



1) جهّز الترمومتر

- اغسل الترمومتر بالماء الدافئ والصابون قبل الإستعمال.
- اضغط على الزر لتشغيل الترمومتر الرقمي.

2) ضع الترمومتر داخل الفم أو تحت الذراع

تحت الذراع:

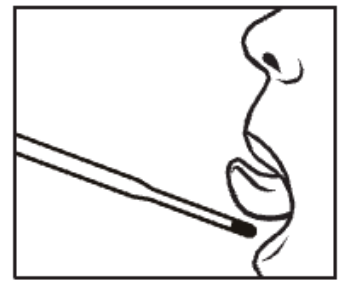


- أدل الذراع إلى الأسفل.
- يجب أن يكون الذراع منسدلاً إلى جانب الشخص.

داخل الفم:



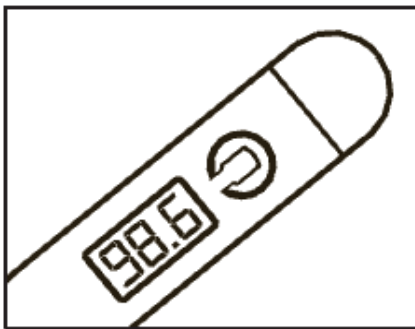
- ضع رأس الترمومتر تحت الإبط.



- ضع رأس الترمومتر تحت اللسان.
- أغلق الفم وأترك الترمومتر تحت اللسان.

3) قراءة الترمومتر

- ستومض الأرقام على الترمومتر أو سيرسل رنة خافتة عندما يكون جاهزاً.
- أزل الترمومتر وأقرأ درجة الحرارة.
- تتراوح درجة الحرارة العادية بين: 37 درجة مئوية (98,6 فهرنهايت) في (الفم) أو 36,44 درجة مئوية (97,6 فهرنهايت) تحت (الإبط).
- لتحصل على قراءة صحيحة، لا تتناول دواء لتخفيض الألم أو الحمى قبل استعمال الترمومتر.



إذا كنت تشكو من الحمى

تعني الحمى أن جسمك يعمل باجتهاد بالغ لمكافحة المرض. الجأ إلى الراحة وأشرب الكثير من السوائل لمساعدة جسمك على الشفاء في وقت أسرع. ابق في البيت حتى لا تنتشر العدوى لغيرك إذا كانت درجة الحرارة: 37,77 (100 فهرنهايت) أو أكثر في (الفم) أو 37,22 درجة مئوية (99 فهرنهايت) تحت (الإبط). قد تكون للمدارس وبرامج حضانات الأطفال قواعد ونظماً مختلفة فيما يتعلق بإلزام طفلك بالبيت. الرجاء أن تسأل الموظفين بالمدرسة أو بحضانات الأطفال.

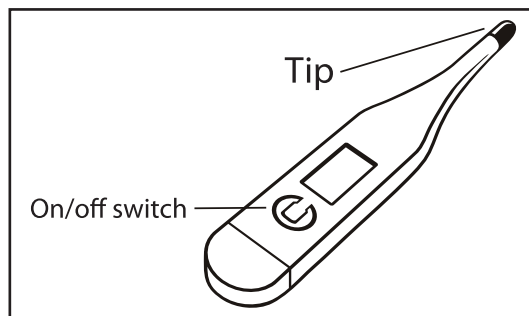
HOW TO USE A DIGITAL THERMOMETER

Check temperature when someone has the signs of a fever

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

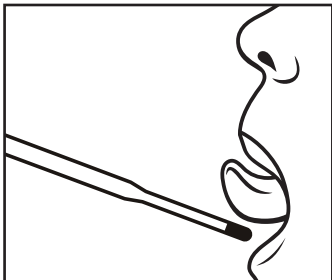
1) GET THE THERMOMETER READY

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



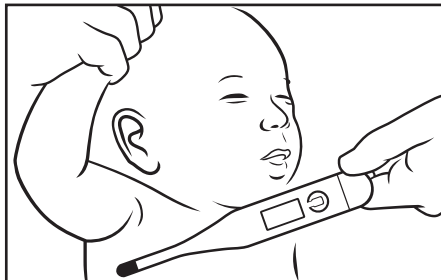
2) PLACE THERMOMETER IN MOUTH OR UNDER ARM

In the Mouth:



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

Under the Arm:



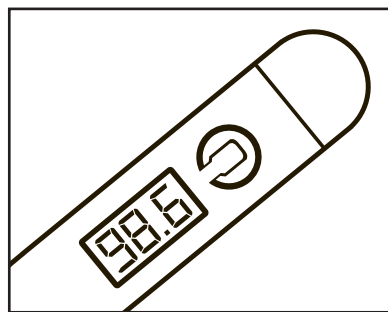
- Place the tip in the armpit.



- 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.

