

Paano Kuhanin ang Iyong Temperatura sa Bibig



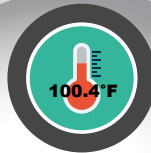
KUHANIN ANG TEMPERATURA

1. Ilagay ang dulo ng isang malinis na termometro sa ilalim ng iyong dila.
2. Maghintay nang halos isang minuto. Tumutunog ang ilang termometro kapag tapos na.
3. Itala ang iyong temperatura.
4. Linisin ang iyong termometro.



MAGHINTAY

Nang hindi bababa sa 15 minuto pagkatapos kumain o uminom bago kunin ang iyong temperatura.



TUMAWAG SA DOKTOR

Tumawag sa iyong doktor kung mayroon kang temperatura na 100.4°F (38°C) o mas mataas. Maaaring kailangan mo ng medikal na pangangalaga.



LINISIN ANG TERMOMETRO

Linisin ang iyong termometro bago at pagkatapos mo itong gamitin alinman sa pagkiskis ng alkohol o maligamgam na tubig na may sabon, at pagkatapos ay banlawan ng malamig na tubig. Punasan ito upang matuyo gamit ang malinis na tela o hayaang matuyo sa hangin.



MAGTANONG SA DOKTOR

Magtanong sa iyong doktor kung paano kuhanin ang temperatura ng mga batang wala pang 5 taong gulang.