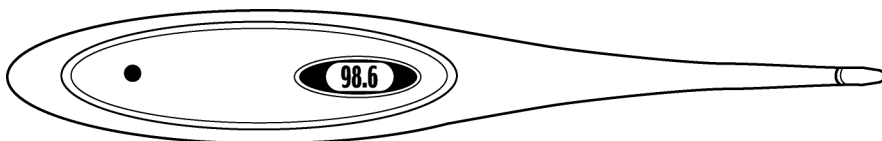


# Taking a Temperature

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 (F). Other countries use degrees Centigrade (C). Temperature is measured using a thermometer orally, by placing it in the mouth, or axillary, by placing it under the arm in the armpit. Take a baby's temperature under the arm unless directed otherwise by your doctor.

**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 or Mouth Temperature**

Do not put anything hot or cold in the mouth for 15 minutes before taking a temperature. This can affect the reading.

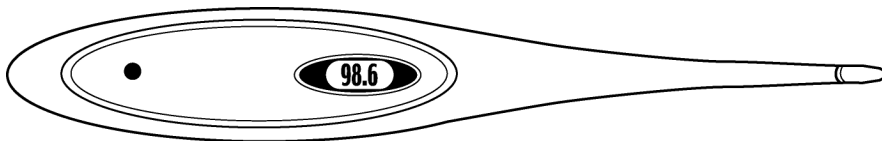
1. Take the thermometer out of its holder.
2. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available.  
Check that the screen is clear of any earlier readings.

# Tomar la temperatura

El calor corporal se mide tomando la temperatura con un termómetro. Un aumento de temperatura, llamado fiebre, puede ser un síntoma de infección.

La escala normal usada para medir la temperatura corporal en los Estados Unidos es la de Fahrenheit (F). En otros países se usan los grados “centígrados” o Celsius (C). La temperatura se mide con el termómetro colocándolo en la boca o en la axila. Tome la temperatura de un bebé en la axila, a menos que su médico le indique lo contrario.

**Compre un termómetro digital en el supermercado o en la farmacia.** Pida ayuda para encontrarlos en la tienda.



## Cómo tomar la temperatura usando un termómetro digital

- **Temperatura oral o bucal**

No ponga cosas calientes o frías en la boca 15 minutos antes de tomar la temperatura porque podría afectar la lectura.

1. Saque el termómetro de su soporte.
2. Limpie el termómetro con agua y jabón o alcohol de fricción.
3. Encienda el termómetro y cúbralo con una funda desechable, si tiene una disponible. Verifique que la pantalla no indique ninguna lectura anterior.

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 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 by mouth.**
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

**Call your doctor:**

- As you are directed.
- If your temperature is greater than 101.5 degrees F by mouth.

• **Axillary or Under the Arm Temperature**

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.
3. Turn the thermometer on and cover with a disposable cover if available.  
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 covered tip under the arm and rest the arm down across the body.

4. Coloque la punta del termómetro bajo la lengua (apuntando) hacia el fondo de la boca.
5. Cierre los labios suavemente. No lo muerda. Puede que tenga que sujetarlo con la mano.
6. Mantenga el termómetro en su lugar hasta que suene.
7. Saque el termómetro.
8. Lea los números en la pantalla. Estos números corresponden a la temperatura. **La temperatura corporal normal es de 98.6 °F (37 °C) en la boca.**
9. Anote la temperatura si debe mantener un registro.
10. Retire la funda plástica y descártela.
11. Limpie el termómetro con agua y jabón o alcohol de fricción.
12. Vuelva a colocar el termómetro en su soporte.

**Llame a su médico:**

- según se le indicó;
- si su temperatura es mayor que 101.5 °F (38.6 °C) en la boca.

• **Temperatura axilar o bajo el brazo**

Espere 15 minutos después del ejercicio o el baño antes de comprobar la temperatura axilar, porque podría afectar la lectura.

1. Saque el termómetro de su soporte.
2. Limpie el termómetro con agua y jabón o alcohol de fricción.
3. Encienda el termómetro y cúbralo con una funda desechable, si tiene una disponible. Verifique que la pantalla no indique ninguna lectura anterior.
4. Seque la axila con una toallita o un paño dando palmaditas. No la frote al secarla porque esto puede calentar la piel.
5. Ponga la punta enfundada del termómetro bajo el brazo y deje que éste descansa en el cuerpo.

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 under the arm.
9. Write the temperature down if a record is to be kept.
10. Remove the plastic cover and throw it away in the trash.
11. Clean the thermometer with soap and water or rubbing alcohol.
12. Place the thermometer back in its holder.

**Call your doctor:**

- As you are directed.
- **If babies less than 2 months old** have a temperature greater than 99.8 degrees F under the arm.
- **If babies older than 2 months, children and adults** have a temperature greater than 100.5 degrees F under the arm.

6. Mantenga el termómetro en su lugar hasta que suene.
7. Saque el termómetro.
8. Lea los números en la pantalla. Estos números corresponden a la temperatura. La temperatura corporal normal es de 97.6 °F (36.4 °C) bajo el brazo.
9. Anote la temperatura si debe mantener un registro.
10. Retire la funda plástica y descártela.
11. Limpie el termómetro con agua y jabón o alcohol de fricción.
12. Vuelva a colocar el termómetro en su soporte.

**Llame a su médico:**

- según se le indicó;
- **si los bebés menores de 2 meses** tienen una temperatura mayor que 99.8 °F (37.6 °C) bajo el brazo;
- **si los bebés mayores de 2 meses** tienen una temperatura mayor que 100.5 °F (38 °C) bajo el brazo.