

THERMOMETER BASICS: TAKING YOUR CHILD'S TEMPERATURE

थर्मामीटर की मूल बातें: अपने बच्चे का तापमान लेना

Translation directly from mayoclinic.org:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/thermometer/art-20047410>

Thermometer choices got you baffled? Understand the options- and when to seek medical help for a fever.

If your child feels warm or seems under the weather, it's probably time to take his or her temperature. Sounds simple enough- but if you're new to it, you might have questions. Which type of thermometer is best? Are thermometer guidelines different for babies and older children? Here's what you need to know to take your child's temperature.

Thermometer options

A glass mercury thermometer was once a staple in most medicine cabinets. Today, mercury thermometers aren't recommended because they can break and allow mercury to vaporize and be inhaled. When choosing a thermometer, consider these options:

Digital thermometer.

These thermometers use electronic heat sensors to record body temperature. They can be used in the rectum(rectal), mouth(oral) or armpit(axillary). Armpit temperatures are typically the least accurate of the three.

Digital ear thermometer (tympanic membrane).

These thermometers use an infrared scanner to measure the temperature inside the ear canal. Keep in mind that earwax or a small, curved ear canal can interfere with the accuracy of an ear thermometer temperature.

थर्मामीटर के विकल्पों ने आपको चकित कर दिया? विकल्पों को समझें- और समझें कि बुखार के लिए चिकित्सा सहायता कब लेनी है।

यदि आपके बच्चे का शरीर गर्म महसूस हो रहा है या मौसम के तहत लगता है, तो शायद उसका तापमान लेने का समय आ गया है। सुनने में काफी सरल लगता है- लेकिन यदि आप इसमें नए हैं, तो आपके कुछ प्रश्न हो सकते हैं। किस प्रकार का थर्मामीटर सबसे अच्छा है? क्या थर्मामीटर दिशानिर्देश शिशुओं और बड़े बच्चों के लिए अलग हैं? अपने बच्चे का तापमान लेने के लिए आपको यह सब जानने की जरूरत है।

थर्मामीटर विकल्प

कभी मरकरी यानी पारा थर्मामीटर हमारी दवाइयों की अलमारी में एक जरूरी चीज होती थी। आज, पारा थर्मामीटर की सिफारिश नहीं की जाती है क्योंकि वे टूट सकते हैं और पारा को वाष्पीकृत होकर स्वास्थ्य के साथ मिल सकता है। थर्मामीटर चुनते समय, इन विकल्पों पर विचार करें:

डिजिटल थर्मामीटर।

ये थर्मामीटर शरीर के तापमान को रिकॉर्ड करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक हीट सेंसर का उपयोग करते हैं। उनका उपयोग मलाशय (रेक्टल), मुंह (मौखिक) या बगल (अक्षीय) में किया जा सकता है। बगल का तापमान आमतौर पर तीनों में से सबसे कम सटीक होता है।

डिजिटल कान थर्मामीटर (टाम्पैनिक झिल्ली)।

ये थर्मामीटर कान नहर के अंदर के तापमान को मापने के लिए एक इन्फ्रारेड स्कैनर का उपयोग करते हैं। ध्यान रखें कि इयरवैक्स या एक छोटा, घुमावदार कान नहर एक कान थर्मामीटर तापमान की सटीकता में हस्तक्षेप कर सकता है।

Temporal artery thermometers.

These thermometers use an infrared scanner to measure the temperature of the temporal artery in the forehead. This type of thermometer can be used even while a child is asleep.

Digital pacifier thermometers and fever strips are not recommended.

Safety tips

Carefully read the instructions that come with the thermometer. Before and after each use, clean the tip of the thermometer following the instructions for your particular thermometer. If you plan to use a digital thermometer to take a rectal temperature, get another digital thermometer for oral use. Label each thermometer, and don't use the same thermometer in both places.

For safety- and to make sure the thermometer stays in place- never leave your child unattended while you're taking his or her temperature.

Age guidelines

The best type of thermometer- or the best place to insert the thermometer, in some cases- depends on your child's age.

Birth to 3 months.

Use a regular digital thermometer to take a rectal temperature. New research suggests that a temporal artery thermometer might also provide accurate readings in newborns.

3 months to 4 years

In this age range you can use a digital thermometer to take a rectal or an armpit temperature or you can use a temporal artery thermometer. However, wait until your baby is at least 6 months old to use a digital ear thermometer. If you use another type of thermometer to take a young child's temperature and you're in doubt about the results, take a rectal temperature.

4 years and older

By age 4, most kids can hold a digital thermometer under the tongue for the short time it takes to get an oral temperature reading. You can also use a digital thermometer to take an armpit temperature, or use a temporal artery thermometer or a digital ear thermometer.

अस्थायी धमनी थर्मामीटर।

ये थर्मामीटर माथे में अस्थायी धमनी के तापमान को मापने के लिए एक इन्फ्रारेड स्कैनर का उपयोग करते हैं। इस प्रकार के थर्मामीटर का उपयोग तब भी किया जा सकता है जब बच्चा सो रहा हो।

डिजिटल पैसिफायर थर्मामीटर और फीवर स्ट्रिप्स की सिफारिश नहीं की जाती है।

सुरक्षा टिप्स

थर्मामीटर के साथ आने वाले निर्देशों को ध्यान से पढ़ें। प्रत्येक उपयोग से पहले और बाद में, अपने विशेष थर्मामीटर के निर्देशों का पालन करते हुए थर्मामीटर की नोक को साफ करें। यदि आप रेक्टल तापमान लेने के लिए डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करने की योजना बना रहे हैं, तो मौखिक उपयोग के लिए एक और डिजिटल थर्मामीटर खरीद लें। प्रत्येक थर्मामीटर को लेबल करें, और दोनों जगहों पर एक ही थर्मामीटर का उपयोग न करें।

सुरक्षा के लिए- और यह सुनिश्चित करने के लिए कि थर्मामीटर जगह पर बना रहे- अपने बच्चे का तापमान लेते समय उसे कभी भी लावारिस न छोड़ें।

आयु दिशानिर्देश

थर्मामीटर का सबसे अच्छा प्रकार- या थर्मामीटर डालने का सबसे अच्छा स्थान, कुछ मामलों में- आपके बच्चे की उम्र पर निर्भर करता है।

जन्म से 3 महीने तक

रेक्टल तापमान लेने के लिए एक नियमित डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करें। नए शोध से पता चलता है कि एक अस्थायी धमनी थर्मामीटर भी नवजात शिशुओं में सटीक रीडिंग प्रदान कर सकता है।

3 महीने से 4 साल

इस आयु सीमा में आप रेक्टल या बगल का तापमान लेने के लिए डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग कर सकते हैं या आप टेम्पोरल आर्टरी थर्मामीटर का उपयोग कर सकते हैं। हालाँकि, डिजिटल ईयर थर्मामीटर का उपयोग करने के लिए आपका शिशु कम से कम 6 महीने का होने तक प्रतीक्षा करें। यदि आप एक छोटे बच्चे का तापमान लेने के लिए किसी अन्य प्रकार के थर्मामीटर का उपयोग करते हैं और आप परिणामों के बारे में संदेह में हैं, तो एक रेक्टल तापमान लें।

4 साल और उससे अधिक

4 साल की उम्र तक, अधिकांश बच्चे मौखिक तापमान को पढ़ने में लगने वाले कम समय के लिए जीभ के नीचे एक डिजिटल थर्मामीटर रख सकते हैं। आप बगल का तापमान लेने के लिए डिजिटल थर्मामीटर का भी उपयोग कर सकते हैं, या टेम्पोरल आर्टरी थर्मामीटर या डिजिटल ईयर थर्मामीटर का उपयोग कर सकते हैं।

How it's done

Rectal temperature

Turn on the digital thermometer and lubricate the tip of the thermometer with petroleum jelly. Lay your baby or child on his or her back, lift his or her thighs, and insert the lubricated thermometer 1/2 to 1 inch (1.3 to 2.5 centimeters) into the rectum. Alternatively, you can place your child on his or her belly on you lap or other firm surface. If you put your child belly down, put your hand against his or her lower back to hold the child in place. Never try to force a rectal thermometer past any resistance. Hold the thermometer in place until the thermometer signals that it's done. Remove the thermometer and read the number.

Oral temperature.

Turn on the digital thermometer. Place the tip of the thermometer under your child's tongue toward the back of the mouth and ask your child to keep his or her lips closed. Remove the thermometer when it signals that it's done and read the number. If your child has been eating or drinking, wait 15 minutes to take his or her temperature by mouth.

Armpit temperature

Turn on the digital thermometer. When you place the thermometer under your child's armpit, make sure it touches skin- not clothing. While the device reads your child's temperature, hug your child, keeping the side holding the thermometer against your chest. Keep the thermometer tightly in place until the thermometer signals that it's done. Remove the thermometer and read the number.

Ear temperature

Turn on the thermometer. Gently place the thermometer in your child's ear. Follow the directions that come with the thermometer to ensure you insert the thermometer the proper distance into the ear canal. Hold the thermometer tightly in place until the thermometer signals that it's done. Remove the thermometer and read number.

Temporal artery temperature

Turn on the thermometer. Gently sweep the thermometer across your child's forehead. Remove the thermometer and read the number.

यह कैसे किया जाए

गुदा का तापमान

डिजिटल थर्मामीटर चालू करें और थर्मामीटर की नोक को पेट्रोलियम जेली से चिकना करें। अपने बच्चे को उसकी पीठ के बल लिटाएं, उसकी जांघों को उठाएं, और चिकनाई वाला थर्मामीटर 1/2 से 1 इंच (1.3 से 2.5 सेंटीमीटर) मलाशय में डालें।

वैकल्पिक रूप से, आप अपने बच्चे को उसके पेट के बल अपनी गोद में या अन्य दृढ़ सतह पर रख सकते हैं। यदि आप अपने बच्चे को पेट के बल नीचे रखते हैं, तो बच्चे को पकड़ने के लिए अपना हाथ उसकी पीठ के निचले हिस्से पर रखें। रेक्टल थर्मामीटर को किसी भी प्रतिरोध से आगे बढ़ाने की कोशिश कभी न करें। थर्मामीटर को तब तक दबाए रखें जब तक थर्मामीटर संकेत न दे कि यह हो गया है। थर्मामीटर निकालें और नंबर पढ़ें।

मौखिक तापमान

डिजिटल थर्मामीटर चालू करें। थर्मामीटर की नोक को अपने बच्चे की जीभ के नीचे मुंह के पीछे की ओर रखें और अपने बच्चे को उसके हाँठ बंद रखने के लिए कहें। थर्मामीटर को हटा दें जब यह संकेत देता है कि यह हो गया है और संख्या पढ़ें। यदि आपका बच्चा खा रहा है या पी रहा है, तो उसका तापमान मुंह से लेने के लिए 15 मिनट प्रतीक्षा करें।

बगल का तापमान

डिजिटल थर्मामीटर चालू करें। जब आप थर्मामीटर को अपने बच्चे की कांख के नीचे रखते हैं, तो सुनिश्चित करें कि यह त्वचा को छूता है- कपड़ों को नहीं। जब तक डिवाइस आपके बच्चे के तापमान को पढ़ता है, तब तक अपने बच्चे को गले लगाएं, थर्मामीटर को अपनी छाती के पास रखते हुए। थर्मामीटर को तब तक कस कर रखें जब तक थर्मामीटर संकेत न दे कि यह हो गया है। थर्मामीटर निकालें और नंबर पढ़ें।

कान का तापमान

थर्मामीटर चालू करें। थर्मामीटर को अपने बच्चे के कान में धीरे से लगाएं। थर्मामीटर के साथ आने वाले निर्देशों का पालन करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपने थर्मामीटर को कान नहर में उचित दूरी पर डाला है। थर्मामीटर को तब तक कसकर पकड़ें जब तक कि थर्मामीटर संकेत न दे कि यह हो गया है। थर्मामीटर निकालें और नंबर पढ़ें।

अस्थायी धमनी तापमान

थर्मामीटर चालू करें। अपने बच्चे के माथे पर थर्मामीटर को धीरे से घुमाएं। थर्मामीटर निकालें और नंबर पढ़ें।

When reporting a temperature to your child's doctor, give the reading and explain how the temperature was taken.

When to see a doctor?

A fever is a common sign of illness, but that's not necessarily a bad thing. In fact, fever seem to play a key role in fighting infections. If your child is older than 6 months and is drinking plenty of fluids, sleeping well and continuing to play, there's usually no need to treat the fever.

If you want to give your child medication to treat a fever, stick to acetaminophen (Tylenol, others) until age 6 months. However, for children younger than age 3 months, don't give acetaminophen until your baby has been seen by a doctor. Never give more acetaminophen than recommended on the label for your child. Be aware that some combination over-the-counter medications might contain acetaminophen as an ingredient.

If your child is age 6 months or older, ibuprofen (Advil, Children's Motrin, others) is Ok, too. Read the label carefully for proper dosage. Don't use aspirin to treat a fever in anyone age 18 years or younger.

Your child has a fever if he or she:

- Has a rectal, ear or temporal artery temperature of 38°C or higher
- Has an oral temperature of 37.8°C or higher
- Has an armpit temperature of 37.2°C or higher

Keep in mind that an armpit temperature might not be accurate. If you're in doubt about an armpit temperature reading, use another method to confirm the results.

In general, contact your child's doctor if:

- Your child is younger than age 3 months and has a rectal temperature of 38°C or higher.
- Your child is age 3 to 6 months and has a temperature up to 38.9°C and seems unusually irritable, lethargic or uncomfortable, or has a temperature higher than 38.9°C.
- Your child is age 6 to 24 months and has temperature higher than 38.9°C than lasts longer than one day but shows no other signs. If your child has other signs, such as a cold, cough or diarrhea, you might call your child's doctor sooner based on the severity of the other signs.

अपने बच्चे के डॉक्टर को तापमान की रिपोर्ट करते समय, रीडिंग दें और बताएं कि तापमान कैसे लिया गया।

डॉक्टर को कब दिखाएं?

बुखार बीमारी का एक सामान्य संकेत है, और यह जरूरी नहीं कि बुरी चीज हो। वास्तव में, बुखार संक्रमण से लड़ने में अहम भूमिका निभाता है। यदि आपका बच्चा 6 महीने से बड़ा है और सही मात्रा में तरल पदार्थ पी रहा है, अच्छी नींद ले रहा है और खेलना जारी रखता है, तो आमतौर पर बुखार का इलाज करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

यदि आप अपने बच्चे को बुखार के इलाज के लिए दवा देना चाहते हैं, तो 6 महीने की उम्र तक एसिटामिनोफेन (टाइलेनॉल) दे सकते हैं। हालांकि, 3 महीने से कम उम्र के बच्चों के लिए, एसिटामिनोफेन न दें जब तक कि आपके बच्चे को डॉक्टर द्वारा नहीं देखा गया हो। अपने बच्चे के लिए लेबल पर अनुशंसित से अधिक एसिटामिनोफेन कभी न दें। ध्यान रखें कि कुछ संयोजन ओवर-द-काउंटर दवाओं में एक घटक के रूप में एसिटामिनोफेन हो सकता है।

यदि आपका बच्चा 6 महीने या उससे अधिक उम्र का है, तो इबुप्रोफेन (एडविल, चिल्ड्रन मोट्रिन) भी ठीक है। उचित खुराक के लिए लेबल को ध्यान से पढ़ें। 18 वर्ष या उससे कम उम्र के किसी भी व्यक्ति में बुखार का इलाज करने के लिए एस्पिरिन का प्रयोग न करें। आपके बच्चे को बुखार है यदि वह:

- मलाशय, कान या अस्थायी धमनी का तापमान है 100.4 F / 38.0°C या उससे अधिक है
- मौखिक तापमान 100.4 F / 37.8°C या अधिक है
- बगल का तापमान 98.9 F / 37.2°C या इससे अधिक है

ध्यान रखें कि बगल का तापमान सटीक नहीं हो सकता है। यदि आप बगल के तापमान के परिणाम के बारे में चिंतित हैं, तो परिणामों की पुष्टि करने के लिए किसी अन्य विधि का उपयोग करें।

सामान्य तौर पर, अपने बच्चे के डॉक्टर से संपर्क करें यदि:

- आपका बच्चा 3 महीने से छोटा है और उसके मलाशय का तापमान 100 पॉइंट 4 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा है।
- आपका बच्चा 3 से 6 महीने का है और उसका तापमान 102.02 डिग्री फारेनहाइट तक है और वह असामान्य रूप से चिड़चिड़ा, सुस्त या असहज लगता है, या 102.02 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा तापमान है।
- आपके बच्चे की उम्र 6 से 24 महीने है और उसका तापमान 102.02 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा है और 1 दिन से अधिक समय तक रहता है लेकिन

कोई अन्य संकेत नहीं दिखाता है। यदि आपके बच्चे में सर्दी, खांसी या दस्त जैसे अन्य लक्षण हैं, तो आप अन्य लक्षणों की गंभीरता के आधार पर जल्द ही अपने बच्चे के डॉक्टर को बुला सकते हैं।