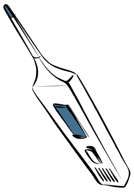
درجہ حرارت لینا

میں اپنے بچے کا درجہ حرارت کیسے لوں ؟



- ٹمپینک تھرمومیٹر 3 سال سے کم عمر کے بچوں کے لیئے مناسب **نہیں**۔
- بچے کا درجہ حرارت دیکھنے کے لئے ماتھے پر رکھنےوالی پٹیاں یا پیسیفائر تھرمومیٹر اچھےطریقہ کار **نہیں**۔
- آسانی سے پڑھے جانے والے ڈیجیٹل تھرمومیٹر کا استعمال تجویز کیا جاتا ہے۔
- ڈیجیٹل تھرمومیٹر کا سرا بحفاظت اپنے بچے کے بغل کے درمیان رکھیں۔
- جب تھرمومیٹر جگہ پر ہو تو بچے کو مضبوطی سے تھامیں تاکہ تیز قسم کی حرکات کو روک سکیں۔
- ڈیجیٹل تھرمومیٹر جب تیار ہوگا تو آواز کا اشارہ دے گا۔
- آپ کے بچے کے بغل سےلیا جانے والا عام درجہ حرارت ہے: 5 ۔36 ڈگری سینٹی گریڈ سے 7 ۔ 37 ڈگری سینٹی گریڈ (6۔ 97 ڈگری فارن ہائٹ ۔5۔ 99 ڈگری فارن ہائٹ)
- آپ کو اپنے بچے کا درجہ حرارت باقاعدگی سے لینے کی ضرورت **نہیں، جب تک**:
  - آپ محسوس کریں کہ آپ کا بچہ بیمار ہے۔
  - اسے بخار ہے، یا
  - آپ کو اپنے طبی امداد کی سہولت مہیا کرنے والی /والے کی طرف سے ہدایت ملی ہو۔
  - بخار وہ درجہ حرارت ہوتا ہے جو عام جسمانی درجہ حرارت سے زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کو بخار ہے تو اپنے طبی سہولیات فراہم کرنےوالی / والے کو کال کریں۔ اگر آپ کو تشویش ہے تو آپ ٹیلی ہیتھ انٹاریو سے 0000۔ 797۔ 800۔ 1 پر مشورہ طلب کر سکتے ہیں۔