

## ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ How to Take a Temperature: Children and Adults

ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ (ਮਾਪਣ) ਦੇ 4 ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਕੱਛ ਥਲਿਉਂ (ਆਗਜ਼ਿਲਰੀ (axillary) ਤਰੀਕਾ)
- ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ (ਓਰਲ (oral) ਤਰੀਕਾ)
- ਕੰਨ ਵਿਚੋਂ (ਟਿੰਮਪੈਨਿਕ (tympanic) ਤਰੀਕਾ)
- ਗੁਦਾ/ਚਿੱਤੜ ਵਿਚੋਂ (ਰੈਕਟਲ (rectal) ਤਰੀਕਾ)

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੱਛ ਥਲਿਉਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੀਵਰ ਸਟਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਾਰੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਪਾਰਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੱਥੇ ਦੇ ਉੱਤੇ (ਟੇਮਪੋਰਲ ਆਰਟਰੀ ਤਰੀਕਾ-temporal artery method)

ਨੌਨ-ਕੋਨਟੈਕਟ ਇਨਫ੍ਰਾਰੈਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (NCITs) ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਖਾਸ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। NCIT ਬਿਨਾਂ ਛੂਏ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। NCITਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਮਾਪ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਓਰਲ ਅਤੇ ਰੈਕਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟਿੰਮਪੈਨਿਕ ਥਰਮਾਮੀਟਰ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਕ NCITਆਂ ਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੰਬੰਧਤ ਨਮੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ
- ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਥਾਨ
- ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

NCITਆਂ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਸਰਬੋਤਮ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ NCIT ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀਆਂ NCIT ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। NCITਆਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਵਾਸਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਕਿਸਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ (ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੰਗਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

### ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਕੱਛ ਦੇ ਥਲੇ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਥਿਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ, ਤਾਂ

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ। ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਚਿੱਤੜ ਵਿੱਚ (ਰੈਕਟਲ (rectal) ਤਰੀਕਾ) ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਰੈਕਟਲ (rectal) ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#) ਦੇਖੋ।

ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਂਡ ਦਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

### ਆਗਜ਼ਿਲਰੀ ਤਰੀਕਾ (ਕੱਛ ਥਲਿਉਂ)

ਕੱਛ ਥਲਿਉਂ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੱਛ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁਟ ਕੇ (ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ) ਲਗਾਓ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ “ਬੀਪ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ

### ਓਰਲ ਤਰੀਕਾ (ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ)

ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਭ ਥੱਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਬੀਪ” ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ

### ਟਿੰਮਪੈਨਿਕ ਤਰੀਕਾ (ਕੰਨ ਵਿੱਚ)

ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜਲਦੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕੰਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਪ੍ਰੋਬ ਟਿਪ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਤੱਕ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕੰਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾਲੀ ਪੂਰੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ 1 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ

## ਰੈਕਟਲ ਤਰੀਕਾ (ਗੁਦੇ ਜਾਂ ਚਿੱਤੜ ਵਿੱਚ)

ਰੈਕਟਲ ਤਰੀਕਾ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਦੇ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ।

- ਸਿਲਵਰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਸਲੀਨ) ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਾਓ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈਂ.ਮੀ. (1 ਇੰਚ), ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਥੇ ਹੀ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਬੀਪ” ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ
- ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਪੜ੍ਹੋ

ਗੁਦੇ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਿਓਰੇਵਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਦੇ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਤੇ \*ਆਰ\* (“R”) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਤੇ \*ਓ\* (“O”) ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੂੰਹ, ਕੰਨ ਜਾਂ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਲਓ। ਕੱਛ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਘੱਟ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੂੰਹ, ਕੰਨ ਜਾਂ ਕੱਛ ਥੱਲੇ ਲਓ। ਕੱਛ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਘੱਟ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਰੇਂਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਤਰੀਕਾ	ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਰੇਂਜ
ਕੱਛ	36.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ - 37.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (97.8° ਫੈਰਨਹਾਇਟ - 99.5° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਮੂੰਹ	35.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ - 37.5° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (95.9° ਫੈਰਨਹਾਇਟ - 99.5° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਕੰਨ	35.8° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ - 38° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (96.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ - 100.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)
ਘੁਦਾ (ਚਿੱਤੜ)	36.6° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ - 38° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (97.9° ਫੈਰਨਹਾਇਟ - 100.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)

ਤਾਪਮਾਨ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਵੇਰੇ 1 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋਏ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ,

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ (ਤਾਪਮਾਨ 38° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (100.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਮੁੱਚੀ ਦਿਖ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਅਕੜੀ ਹੋਈ ਗਰਦਨ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਖੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਕਪੜੇ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਕੰਬਦਾ ਨਹੀਂ। ਕੰਬਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਸਪੰਜ ਬਾਥਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਬਾਥਾਂ ਅਤੇ ਰੱਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੌਲ ਕਦੋਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਸਤ (ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ), ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਰੈਸ, ਖਾਂਸੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ) ਹਨ

3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੌਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਵੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #84 ਹੋਏ ਸਿੰਨਡਰੋਮ](#)
- [HealthLinkBC File #112 ਫੈਬਰਿਲ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ \(ਫੀਵਰ ਸੀਜ਼ਰਜ਼\)](#)

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever\\_and\\_temperature\\_taking](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking) ਤੇ ਕੋਅਰਿੰਗ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ (Caring for Kids) ਤੇ ਜਾਓ।

**ਇਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ**