

Toma Tu Temperatura (Oral)

Una manera fácil de saber si tienes fiebre o si tienes una infección es tomándote la temperatura. Una de las maneras más comunes de tomar tu temperatura es oralmente, o en la boca. Utiliza un termómetro digital para obtener un resultado más preciso.

Hazlo ahora. Paso 1. Lávate las manos con agua calientita y jabón antes de tomar tu temperatura. Paso 2. Prende el termómetro y colócalo debajo de tu lengua. Paso 3. Con la boca cerrada detén el termómetro hasta que hayas obtenido el resultado. La mayoría de termómetros digitales hacen bip para avisar que ya está el resultado. Debe tomar de 30 a 40 segundos. Anota tus resultados si estás llevando un control. Para adultos, una temperatura de 100.4 grados Fahrenheit se considera como fiebre. Si tu fiebre es de 102 grados Fahrenheit o más alta y no mejora con medicina, llama a tu profesional médico.

Probemos de nuevo. Lava tus manos con agua calientita y jabón antes de tomar tu temperatura. Prende el termómetro oral y colócalo debajo de tu lengua. Con la boca cerrada detén el termómetro hasta que hayas obtenido el resultado. Este proceso debe tomar de 30 a 40 segundos.

Después de tomar tu temperatura, recuerda de limpiar el termómetro con agua y jabón y guardarlo en un lugar fresco y seco. Si tienes fiebre, toma medicina para bajar tu temperatura, mantente hidratado y descansa bastante. Llama a tu profesional médico si no baja tu fiebre y sigue llevando un control de tu temperatura.