

MENGAMBIL SUHU  
BADAN ANDA  
DENGAN BETUL

正确地  
测量体温

உங்கள் உடல் வெப்ப  
நிலையை சரியாக  
அளந்தீடுங்கள்

TAKING YOUR  
TEMPERATURE  
°C CORRECTLY





## Why is it important to check your temperature?



There are several different strains of flu virus which include deadly ones such as:

- Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
- Avian Flu
- Influenza A (H1N1).

To be safe, get medical attention promptly if you develop flu-like symptoms. These may include the following:

- Fever, 38°C and above
- Cough
- Muscle pains
- Sore throat
- Fatigue or tiredness
- Headache
- Nausea
- Vomiting or diarrhoea

As the above symptoms are common amongst most strains of flu, this booklet serves to enable you to take your temperature correctly..

# How do you measure body temperature?

## Using A Digital Thermometer

- 1) Wash the area of the thermometer in contact with the mouth, with soap and water before use. Do not wash the area with the digital numbers as it may not be waterproof. Then dry the thermometer with a clean, dry towel or tissue paper.
- 2) Switch on the thermometer. The display will read  $188.8^{\circ}\text{E}$  and a beep sound will be heard. Wait for the  $^{\circ}\text{C}$  to appear.
  - Place the thermometer bulb under the tongue.
  - Close your mouth and do not talk or bite the thermometer.
  - The thermometer will beep when the temperature display is ready for reading.
  - Remove the thermometer and read the temperature.



### 3) Armpit reading (for children below 7 years old )

- > Place the thermometer bulb under the armpit.
- > Fold the arm across the chest to hold the thermometer in place.
- > The thermometer will beep when the temperature display is ready for reading.
- > Remove the thermometer and read the temperature.

### 4) Wash only the area of the thermometer in contact with the mouth or armpit with soap and water after use. Dry the thermometer with a towel before storing.

## Dos and Don'ts

### Do

- ✓ Do read the manufacturer's instructions on the proper use of the thermometer.
- ✓ Do wash the digital thermometer with soap and water before and after use.

### Don't

- ✗ Don't wash the whole thermometer under water. It may not be waterproof. Just wash the area in contact with the mouth.
- ✗ Don't take mouth temperature within 30 minutes of consuming hot or cold food and drinks, or exercising.
- ✗ Don't talk when taking mouth temperature.
- ✗ Don't move about when taking temperature.

## When do I wear a mask?

- A healthy person does not need to wear a mask in public.
- If you have a fever or feel unwell, put on the surgical mask provided and see your doctor. This mask will prevent you from infecting your family and others around you through coughing and sneezing.
- When going to see your doctor, put on your mask while using public transport and in the doctor's waiting area.

If you need to wear a mask, take note of the following:

- Put the mask on to cover your nose and mouth and stretch it gently under your chin.
- Press the thin metal wire along the upper edge gently against the bridge of your nose so that the mask fits nicely on your face.
- Do not remove your mask when you cough or sneeze.
- Change your mask if it becomes wet, soiled or damaged, or if you have difficulty breathing.
- Wash your hands with soap and water after removing your mask.
- Dispose of used masks in a plastic bag, tie up the bag and drop it into a rubbish bin.
- Surgical masks can be purchased from a pharmacy if you need more masks.





Use this **Temperature Chart** to record your daily temperature twice a day.  
 We suggest you record your temperature when you wake up in the morning, and again about an hour after lunch.

Month: .....														Name: .....																											
Week														<b>Temperature (°C)</b>																											
														Morning: ..... a.m.							Afternoon: ..... p.m.																				
Mon		p.m.		a.m.		Tues		p.m.		a.m.		Wed		p.m.		a.m.		Thurs		p.m.		a.m.		Fri		p.m.		a.m.		Sat		p.m.		a.m.		Sun		p.m.		a.m.	
		a.m.		p.m.				a.m.		p.m.				a.m.		p.m.				a.m.		p.m.				a.m.		p.m.				a.m.		p.m.				a.m.		p.m.	
1 <sup>st</sup> Week																																									
2 <sup>nd</sup> Week																																									
3 <sup>rd</sup> Week																																									
4 <sup>th</sup> Week																																									
5 <sup>th</sup> Week																																									

(Make copies of this table for each family member and get them to fill it up daily.)

## Mengapakah penting untuk memeriksa suhu badan anda?



Terdapat beberapa jenis virus selesema yang berbeza, termasuk yang boleh membawa maut seperti:

- Sindrom Sesak Nafas Mendadak (SARS)
- Selesema Burung
- Influenza A (H1N1).

Untuk keselamatan, dapatkan pemerhatian perubatan dengan segera jika anda mendapat simptom yang serupa dengan selesema. Ini mungkin termasuk:

- Demam, 38°C dan ke atas
- Batuk
- Sakit otot
- Sakit tekak
- Keletihan
- Sakit kepala
- Loya
- Muntah atau cirit-birit

Oleh kerana simptom di atas adalah biasa antara kebanyakan jenis selesema, buku kecil ini dapat digunakan sebagai panduan untuk membolehkan anda menyukat suhu badan anda dengan betul.

# Bagaimana caranya anda mengukur suhu badan?

## Menggunakan Alat Jangka Suhu Digital

- 1) Sebelum digunakan, cuci dahulu menggunakan sabun dan air, bahagian alat jangka suhu yang akan dimasukkan ke mulut. Jangan dicuci bahagian nombor digital kerana ia mungkin tidak kalis air. Kemudian, keringkan alat jangka suhu menggunakan tuala kering atau kertas tisu.
- 2) Hidupkan alat jangka suhu. Bacaan akan menunjukkan  $100.0^{\circ}\text{E}$  dan bunyi bip akan kedengaran. Tunggu sehinggalah muncul bacaan  $^{\circ}\text{C}$ .
  - Letakkan bebili alat jangka suhu di bawah lidah.
  - Tutup mulut anda dan jangan bercakap atau menggigit alat jangka suhu itu.
  - Alat jangka suhu akan berbunyi apabila suhu sudah sedia untuk dibaca.
  - Keluarkan alat jangka suhu dan baca suhunya.



- 3) Bacaan ketiak (untuk kanak-kanak di bawah usia 7 tahun)
  - Letakkan bebuli alat jangka suhu di ketiak.
  - Peluk tubuh anda agar alat jangka suhu berada mantap di ketiak.
  - Alat jangka suhu akan berbunyi apabila suhu sudah sedia untuk dibaca.
  - Keluarkan alat jangka suhu dan baca suhunya.
- 4) Setelah digunakan, hanya bahagian alat jangka suhu yang dimasukkan ke mulut atau ketiak perlu dicuci menggunakan sabun dan air. Keringkan alat jangka suhu menggunakan tuala sebelum disimpan.

## Amalan dan Larangan

### Amalan

- ✓ Bacalah arahan pengilang tentang penggunaan alat jangka suhu secara betul.
- ✓ Cucilah alat jangka suhu digital menggunakan sabun dan air, sebelum dan selepas digunakan.

### Larangan

- ✗ Jangan cuci keseluruhan alat jangka suhu kerana ia mungkin tidak kalis air. Cucilah bahagian yang dimasukkan ke mulut sahaja.
- ✗ Jangan ambil suhu di mulut dalam masa 30 minit selepas bersenam, atau selepas makan/minum sesuatu yang panas/sejuk.
- ✗ Jangan bercakap apabila mengambil suhu melalui mulut.
- ✗ Jangan berjalan apabila mengambil suhu.

## Bilakah saya harus memakai pelitup?

- ➔ Seseorang yang sihat tidak perlu memakai pelitup di tempat awam.
- ➔ Jika anda demam atau kurang sihat, pakailah pelitup yang diberikan dan berjumpalah doktor anda. Pelitup ini akan mencegah anda daripada menjangkiti keluarga anda dan mereka di sekeliling anda, apabila batuk atau bersin.
- ➔ Apabila pergi berjumpa doktor anda, pakailah pelitup semasa menggunakan pengangkutan awam dan ketika berada di dewan menunggu doktor.

### Jika anda perlu memakai pelitup, perhatikan perkara-perkara berikut:

- ➔ Pasangkan pelitup supaya menutupi hidung dan mulut anda, serta tarik perlahan-lahan ke bawah dagu.
- ➔ Tekankan wayar logam yang tipis di bahagian atas dengan perlahan-lahan ke batang hidung anda, agar pelitup terpasang dengan sempurna di wajah anda.
- ➔ Jangan tanggalkan pelitup anda semasa batuk atau bersin.
- ➔ Tukar pelitup anda jika ianya basah, kotor, rosak, atau jika anda sukar bernafas.
- ➔ Cuci tangan anda menggunakan sabun dan air selepas menanggalkan pelitup.
- ➔ Masukkan pelitup yang sudah digunakan ke dalam beg plastik, kemudian ikat beg plastik itu dan buang ke dalam tong sampah.
- ➔ Pelitup pembedahan boleh dibeli di farmasi jika anda memerlukan lebih banyak pelitup.



Gunakan **Carta Suhu** di bawah ini untuk mencatat suhu harian anda dua kali sehari. Kami sarankan agar anda mencatat suhu badan anda apabila bangun tidur di waktu pagi, dan catat sekali lagi sekitar sejam selepas makan tengah hari.

Bulan: .....		Nama: .....							
Minggu		Pagi: .....		Petang: .....					
		Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad	
		pg.	ptg.	pg.	ptg.	pg.	ptg.	pg.	ptg.
Minggu 1									
Minggu 2									
Minggu 3									
Minggu 4									
Minggu 5									

Suhu (°C)



(Buat salinan jadual ini untuk setiap anggota keluarga dan minta mereka catatkan setiap hari.)



## 为何测量 体温是重要的？



目前，有好几种不同病株的流感病毒是我们所认知的，当中包括能致命的病毒，如：

- 沙斯 (SARS)
- 禽流感
- 甲型H1N1流感。

为了防患未然，如果你出现类似流感症状，你应该马上求诊。这些症状可能包括：

- 发烧至摄氏38度及以上
- 咳嗽
- 肌肉酸痛
- 喉咙痛
- 疲劳或疲倦
- 头痛
- 恶心
- 呕吐或腹泻

以上症状都是流感病株所导致的常见症状，而这本册子将教导你如何正确地测量体温。

# 如何测量体温？

## 使用电子体温计

- 1) 使用前，先用肥皂和水洁净体温计。只清洗与口腔接触的部位，别清洗显示数码的部位，因为它可能没有防水功能。接着，用干净的干毛巾或纸巾抹干体温计。
- 2) 启动体温计。体温计会显示100.0度E，接着发出哔哔声。等体温计显示 L°C才开始使用。
  - 将体温计的感应部位放在舌头之下。
  - 闭上嘴巴，别说话也别咬住体温计。
  - 体温量好后，体温计将发出哔哔声。
  - 取出体温计，查看所显示的温度。



### 3) 腋下温度（适用于七岁以下的孩童）

- 将体温计的感应部位置于腋下。
- 将手臂放在胸前以夹住体温计。
- 体温量好后，体温计将发出哔哔声。
- 取出体温计，查看所显示的温度。

### 4) 使用后要洁净体温计，你只需用肥皂和水清洗曾与口腔或腋窝接触过的部位。用毛巾抹干体温计，再收好。

## 使用须知

### 请记得

- ✓ 阅读制造商的说明书，以正确地使用体温计。
- ✓ 在使用前、后，用肥皂和水清洗电子体温计。

### 请别

- ✗ 别将整支体温计浸在水中清洗。体温计可能没有防水功能。你只需清洗其曾与口腔接触过的部位。
- ✗ 别在饮用或食用冷热饮料、食物以及运动后的半小时内测量口腔温度。
- ✗ 别在测量口腔温度时说话。
- ✗ 别在测量体温时走动。

## 何时配戴口罩？

- ➔ 健康人士无需在公众场所配戴口罩。
- ➔ 如果你发烧或不适，请戴上分配给你的手术口罩并求医。当你咳嗽或打喷嚏时，这种口罩可防止你把病菌传染给家人或身边的人。
- ➔ 乘坐公共交通工具前往求医或在候诊室等候时，请戴上口罩。

如果你需要配戴口罩，请注意：

- ➔ 当你戴上口罩时，确保口罩盖住鼻子和嘴巴，并把口罩轻拉至下巴。
- ➔ 沿着鼻梁，轻按口罩上端的铁丝薄网，让口罩能紧贴脸部。
- ➔ 咳嗽或打喷嚏时，别取下口罩。
- ➔ 口罩潮湿、肮脏或损坏时或当你难以呼吸时，请更换。
- ➔ 取下口罩后，请用肥皂和水洗手。
- ➔ 将用过的口罩放在塑胶袋里，再将袋子绑好，丢进垃圾桶里。
- ➔ 如有需要，可在药房购得更多手术口罩。





请利用这页的**体温表**，每天记录家人的体温两次。我们建议你在早上醒来时以及吃完午餐的大约一小时之后记录体温。

月份：..... 姓名：.....												
周数	温度 (°C / 摄氏 )						..... p.m.					
	上午：..... a.m.			下午：.....			星期日		星期六		星期五	
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	上午	下午	上午	下午	
第一周	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
第二周												
第三周												
第四周												
第五周												

(请为所有家人复印本温度表，让他们每天填写。)

பல்வேறு வகையான சளிக்காய்ச்சலை உருவாக்கும் வைரஸ் வகைகள் உள்ளன. அவற்றில் கீழ்க்கண்ட அபாயகரமான வகைகளும் அடங்கும்:

- கடுமையான மூச்சுத் திணறல் நோய் (SARS)
- ஏவியன் காய்ச்சல்
- வைகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1)

சளிக்காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்குத் தோன்றினால், பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கு, உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும். அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- காய்ச்சல். 38°C மற்றும் அதற்கும் அதிகமாக
- இருமல்
- தசை வலி
- தொண்டை அழற்சி
- சோர்வு அல்லது களைப்பு
- வலி
- 
-

## உடல் வெப்ப நிலையை எவ்வாறு அளவெடுப்பது?

டிஜிட்டல் தெர்மொமீட்டர் பயன்படுத்தும்போது

1. பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக, தெர்மொமீட்டரின் நுனிப் பகுதியை சோப் போட்டு தண்ணீரில் கழுவங்கள். மின்னிலக்க எண்களைக் காட்டும் பகுதிக்குள் நீர் புகுந்துவிடலாம் என்பதால் அப்பகுதியைக் கழுவாதீர்கள். பிறகு உலர்ந்த துணி கொண்டு தெர்மொமீட்டரை ஈரம் போக துடைத்துவிடுங்கள்.
2. தெர்மொமீட்டர் பொத்தானை அழுத்திவிட்டு,  $1^{\circ}\text{C}$  என்ற எழுத்துக்கள் மின்னிலக்க எண்களைக் காட்டும் பகுதியில் வரும் வரை காத்திருங்கள்.
  - தெர்மொமீட்டரின் நுனிப் பகுதியை நாக்கின் அடியில் வைங்கள்.
  - வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள். பேசாதீர்கள். தெர்மொமீட்டரைக் கடிக்காதீர்கள்.
  - உடல் வெப்ப அளவைக் காட்டும் எண்கள் தெர்மொமீட்டரில் தோன்றியதும் ஒரு சிறு ஒலி கேட்கும்.
  - தெர்மொமீட்டரை வாயிலிருந்து வெளியே எடுத்து வெப்ப நிலை எவ்வளவு என்று பாருங்கள்.



### 3. அக்குளில் சோதித்தல் (7 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு)

- ➔ தெர்மொமீட்டரின் நுனிப் பகுதியை அக்குளின் அடியில் வையுங்கள்.
- ➔ தெர்மொமீட்டரை பிடித்துக் கொள்ள வசதியாக கையை மார்புக்கு குறுக்காக மடியுங்கள்.
- ➔ உடல் வெப்ப அளவைக் காட்டும் எண்கள் தெர்மொமீட்டரில் தோன்றியதும் ஒரு சிறு ஒலி கேட்கும்.
- ➔ தெர்மொமீட்டரை அக்குளிலிருந்து வெளியே எடுத்து வெப்ப நிலை எவ்வளவு என்று பாருங்கள்.

### 4. தெர்மொமீட்டரைப் பயன்படுத்திய பிறகு, வாய் அல்லது அக்குளில் வைக்கப்பட்ட பகுதியை மட்டும் சோப் போட்டு தண்ணீரில் கழுவுங்கள். தெர்மொமீட்டரை உள்ளே எடுத்து வைப்பதற்கு முன்பாக ஒரு துணியால் ஈரம் போக துடைத்து விடுங்கள்.

## செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவை

### செய்ய வேண்டியவை

- ✓ தெர்மொமீட்டரை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவது குறித்து அதைத் தயாரித்த நிறுவனம் கொடுத்திருக்கும் தகவல்களைப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✓ பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும் பயன்படுத்திய பிறகும் மின்னிலக்க தெர்மொமீட்டரை சோப் போட்டு தண்ணீரில் கழுவுங்கள்.

### செய்யக் கூடாதவை

- ✗ முழு தெர்மொமீட்டரையும் தண்ணீரில் கழுவாதீர்கள். நீர் உள்ளே புகுந்து விட்டால் தெர்மொமீட்டர் கெட்டுவிடும். எனவே வாய்க்குள் வைக்கும் பகுதியை மட்டும் கழுவினால் போதும்.
- ✗ சூடான அல்லது குளிர்ந்த உணவு மற்றும் பானங்களை உண்ட 30 நிமிடங்களுக்குள்ளாகவோ அல்லது உடற்பயிற்சி செய்த உடனேயோ வாய் வழியாக வெப்ப நிலையைச் சோதிக்காதீர்கள்.
- ✗ வாயில் தெர்மொமீட்டர் இருக்கும்போது பேசாதீர்கள்.
- ✗ வெப்பநிலை சோதிக்கப்படும்போது இடத்தை விட்டு அசையாதீர்கள்.

## நான் எப்போது முகமூடி அணிய வேண்டும்?

- ➔ ஆரோக்கியமானவர்கள் பொது இடங்களில் முகமூடி அணியத் தேவையில்லை.
- ➔ காய்ச்சல் இருந்தாலோ உடல் நலமில்லை என்றாலோ கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மருத்துவ முகமூடியை அணிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் மருத்துவரைப் பாருங்கள். இதனால் உங்களிடமிருந்து உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களுக்கும் நோய் பரவுவது தடுக்கப்படும்.
- ➔ மருத்துவரைக் காணச் செல்லும்போது, பொது போக்குவரத்திலும், மருந்தகத்தில் காத்திருக்கும் இடத்திலும் முகமூடி அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

### முகமூடி அணியத் தேவை ஏற்படும்போது, பின்வருவனவற்றை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

- ➔ முகமூடி உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாய் பகுதிகளை நன்றாக மறைத்திருக்க வேண்டும்.
- ➔ முகமூடியின் மேல் பகுதியில் உள்ள இலேசான கம்பியை உங்கள் மூக்கின் மீது நன்றாகப் படைய அதை அழுத்துங்கள்.
- ➔ இருமும்போதும் தும்மும்போதும் முகமூடியை அகற்றாதீர்கள்.
- ➔ முகமூடி ஈரமாகிவிட்டாலோ, அழுக்காகிவிட்டாலோ அல்லது சேதமடைந்துவிட்டாலோ அல்லது அதை அணியும்போது மூச்சு விட சிரமமாக இருந்தாலோ, முகமூடியை மாற்றிவிடுங்கள்.
- ➔ முகமூடியை நீக்கியதும் கைகளை சோப் போட்டு தண்ணீரில் கழுவுங்கள்.
- ➔ பயன்படுத்திய முகமூடிகளை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து கட்டிய பிறகு குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.
- ➔ முகமூடிகள் கூடுதலாக தேவைப்பட்டால் அவற்றை மருந்துக் கடைகளில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையை ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை சோதித்து கீழ்க்காணும்

**வெப்பநிலை அட்டவணையில்** குறித்துக் கொள்ளுங்கள். காலையில் எழுந்ததும் ஒரு முறை, மதிய உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் கழித்து மறுமுறை என்று ஒரு நாளில் இரண்டு தடவை உடல் வெப்பத்தைச் சோதிப்பது நல்லது.

மாதம்: ..... பெயர்: .....												
வாரம்	வெப்பநிலை (°C)										குர்பியறு பகல்	
	காலை: .....		மணி		பகல்		மணி		சனி			
	திங்கள்	பகல்	செவ்வாய்	பகல்	புதன்	பகல்	வியாழன்	பகல்	வெள்ளி	பகல்		
1 வாரம்	காலை	பகல்	காலை	பகல்	காலை	பகல்	காலை	பகல்	காலை	பகல்	காலை	பகல்
2 வாரம்												
3 வாரம்												
4 வாரம்												
5 வாரம்												

(இந்த அட்டவணையைக் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பிரதி எடுத்துக் கொடுத்து அவர்களை ஒவ்வொரு நாளும் இதை நிரப்பச் செய்யுங்கள்.)



