

如何在口内测量体温

- 1 将体温计的尖端直接放于舌根底部舌系带（中央的筋）的一侧。



正确的位置是在舌根底部“舌系带”的任何一侧。将体温计放入舌下，使其尖端接触舌系带，然后紧闭嘴。



- 2 紧闭嘴，直到获得平衡温度。
(若使用水银或实测体温计，请保持静止5分钟以上。若使用预测式体温计，请等到蜂鸣声响为止。)



- 用一根手指支撑体温计，以保证体温计的温度测量部不会活动。
- 在测量过程中，请用鼻子呼吸，请勿张开嘴。（也避免说话。）

测量之前的注意事项

请勿在饮食、运动、入浴或从户外回来30分钟内测量体温。

测量时的注意事项

测量的时候，应保持身体静止不动。

测量时间

不同的体温计有不同的测量方法，测量时间取决于体温计的测量方法。