**Jak prawidłowo zmierzyć temperaturę?**

**Temperatura ciała w ciągu dnia waha się nawet o 2°C, a jej zmierzona wartość zawsze zależy od miejsca pomiaru. Wpływ na jej wysokość mają także inne czynniki, do których należą: temperatura otoczenia, wiek, stres, sen, hormony oraz aktywność fizyczna. Gorączka jest jednym z ważniejszych wskaźników stanu zdrowia i można o niej mówić, gdy temperatura organizmu przekracza 38°C. Pomiar w jamie ustnej Łatwa metoda, podczas której dochodzi do niewielkiego przekłamania wartości pomiaru. Końcówkę termometru należy włożyć z prawej lub lewej strony języka, tak, aby termometr był stabilny i nie dotykał śluzówki. Przy złym umiejscowieniu termometru odchylenie może wynosić do 1°C. Niewłaściwe wartości mogą się pojawić wtedy, gdy pomiar był poprzedzony konsumpcją zimnych / ciepłych napojów bądź jedzenia (ok. 30 minut wcześniej). Wynik może być również niedokładny, gdy był wykonany podczas żucia gumy, palenia papierosa lub wdychania zimnego powietrza. Pomiar w odbycie Należy do najdokładniejszych. Wskazuje najmniejsze odchylenie mierzonych wartości. Metoda ta jest szczególnie zalecana u małych dzieci, przy obserwacji rozwoju gorączki i sprawdzaniu podstawowej temperatury ciała. Wynik pomiaru metodą rektalną będzie precyzyjny również w warunkach niskiej temperatury otoczenia oraz zapaleniach w okolicy jamy ustnej. W celu właściwego pomiaru końcówkę termometru należy wprowadzić do odbytu na głębokość 1,5 cm. Pomiar pod pachą Metoda jest zalecana tylko w celach orientacyjnych. Przedłużając czas pomiaru do 5 minut można uzyskać dokładniejsze dane. Końcówkę należy umieścić w najgłębszym i najcieplejszym miejscu dołu pachowego, w taki sposób, aby termometr był stabilny i chroniony przed zewnętrzną temperaturą otoczenia. U osób dorosłych temperatura mierzona w ten sposób znacznie różni się od temperatury mierzonej w odbycie.**