

## 붙임

## 올바른 체온 측정 방법

### □ 체온을 측정하는 시기

- 운동 및 샤워 후, 먹고 마신 후나 실내외의 온도차이가 크게 나는 경우 등에는 신체가 안정되도록 30분 정도 경과한 후 측정합니다.

### □ 체온을 측정하는 방법



### ○ 귓속형 체온계 사용 주의사항

- 정확한 온도 측정은 귀를 뒤로 당겨 일직선이 되도록 하는 것에 달려 있습니다.
- 측정용 필터가 일회용인 경우 반드시 측정 대상자마다 새로운 필터로 교환 사용하거나 알코올솜으로 깨끗이 닦은 후 사용해야 합니다.
  - ※ 타인이 사용한 필터를 사용하면 중이염 등 감염위험에 노출될 수 있음
- 수영이나 목욕 등으로 귀가 젖었을 때는 귀에 상처를 입을 수 있으므로 귓속형 적외선 체온계를 사용해서는 안됩니다.
- 귀지가 많거나 외이도가 작은 경우, 귀 감염이 있는 경우 등은 온도의 정확도에 영향을 줄 수 있습니다.
- 아동이 몸부림을 칠 경우 피부와 센서간의 거리가 일정하게 유지되지 않아

측정오류가 생길 수 있으므로 진정시킨 후 측정합니다.

### ○ 비접촉식 체온계 사용 주의사항

- 센서를 이마 중앙에 오도록 해야 하고 기기를 2~3cm 떨어뜨려야 정확한 수치가 나옵니다.
- 이마에 땀이 나면 오차가 있을 수 있으므로 땀을 닦고 측정합니다.

### □ 기타사항

- 건강한 성인과 어린이의 정상 체온은 36.1℃ ~ 37.2℃이며 평균 정상 체온은 37.0℃입니다.
- 신진 대사가 높은 아이들의 체온이 높아지는 경향이 있습니다.
  - 배란중인 여성의 경우 호르몬 변화로 체온이 0.5℃ 높아질 수 있습니다.
  - 65세 이상 성인은 대사가 낮아 체온이 0.3℃ 더 낮을 수 있습니다.
- 계절이나 하루 중 시간대에 따라 체온이 달라질 수 있습니다.
  - 체온은 잠을 자는 오전 3시에 가장 낮고 바쁜 하루를 보낸 후 오후 6시에 가장 높습니다.
  - 정확한 판독을 위해 매일 같은 시간에 온도를 측정하는 것이 좋습니다.