

# FICHE N°4

## prendre sa température à la maison

Je prends ma température 2 fois par jour.

Je prends ma température à la même heure.



08:00

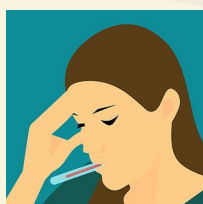
19:00



J'écris les chiffres sur ma feuille de suivi.

Avant de prendre ma température :

- j'évite de prendre une boisson chaude ou une boisson froide
- j'évite de manger des aliments chauds ou des aliments froids.



Si j'ai un thermomètre axillaire : je prends ma température sous la langue.

**Ma température dépasse 37,8°C**

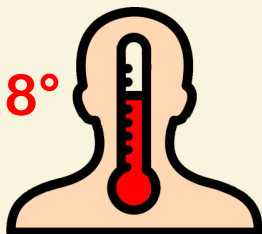
Il faut vérifier :

- si j'ai de la toux
- si j'ai du mal à respirer
- si j'ai du mal à parler ou à avaler
- si je sens les odeurs
- si la nourriture a du goût
- si j'ai mal aux bras, aux jambes au cou, au dos
- si j'ai mal à la tête
- si je suis fatigué.

**Si j'ai un ou plusieurs de ces signes : il faut vite téléphoner au médecin.**



+37,8°



Je m'isole en attendant le rendez-vous avec le médecin.

Je porte mon masque si je suis avec des personnes.

Les personnes qui sont avec moi portent un masque pour se protéger.



Fiche en  
Facile À Lire  
et à Comprendre

