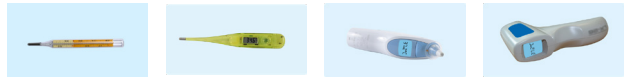


COMMENT VOUS SURVEILLER



Prendre la température en fonction de l'âge



Âge de la personne concernée	Techniques recommandées
De la naissance à 2 ans	1 ^{er} choix : voie rectale (par le rectum), pour obtenir une mesure exacte 2 ^e choix : voie axillaire (sous l'aisselle), et au moindre doute, prise de température rectale
De 2 à 5 ans	1 ^{er} choix : voie rectale (par le rectum), pour obtenir une lecture exacte 2 ^e choix : voie tympanique (par l'oreille) 3 ^e choix : voie axillaire (sous l'aisselle)
Plus de 5 ans (y compris les adultes)	1 ^{er} choix : voie buccale (par la bouche), pour obtenir une lecture exacte 2 ^e choix : voie tympanique (par l'oreille) 3 ^e choix : voie axillaire (sous l'aisselle)

Prendre votre fréquence cardiaque / son pouls

- 1) Tendre le **poignet - la face intérieure** (avec les vaisseaux sanguins) tournée vers vous
- 2) Avec **l'index et le majeur, appuyer sur les vaisseaux**
- 3) **Pendant 30 secondes, compter les pulsations**, puis multiplier par deux pour obtenir le chiffre de référence
- 4) Au repos, la fourchette pour un **adulte est située entre 50 et 100 pulsations**



Prendre votre fréquence respiratoire

- 1) Poser votre **main sur le thorax au repos**
- 2) Respirer calmement
- 3) Pendant une **minute compter le nombre de soulèvements** de votre thorax = fréquence respiratoire

