

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防控制中心 技術指引 CDC (Macao SS) Technical Guidelines</p>	<p>編號: 054.CDC.NDIV.GL.2020 版本: 3.0 制作日期: 2020.02.07 修改日期: 2020.03.23 頁數: 1/4</p>
<h2>預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引</h2>		

(一) 常見的測量體溫方法

1.1 耳探

1.1.1 適用範圍

- 屬測量中心溫度的方法，準確度較高；
- 無侵害性，普遍適用；
- 有耳垢阻塞、耳炎或佩戴助聽器的人不宜使用。

1.1.2 測量步驟

- 使用探熱器前應先詳細閱讀說明書，依照使用程序進行測量。
- 固定受檢者頭部，把耳朵向後向上拉，使耳道成一直線；
- 將已套上保護膠套的探頭輕輕插入耳道內如下圖；
- 一般大於或等於 38°C (100.4°F) 考慮為發熱，具體請依照說明書的建議對讀數作出合適的判斷。

1.1.3 注意事項

- 部分耳探器提供年齡段選項，此時，應正確選擇受檢者的年齡範圍；
- 探頭方向須正確，否則讀數會有偏差；
- 如剛睡醒探熱，睡覺壓著的一邊耳溫度較高，應用另一邊耳測溫；
- 耳溫套不應重複使用，以免造成交叉污染；
- 清潔程序應依照說明書的建議。切勿將電子探熱器浸於消毒劑內或用高溫消毒，以免損壞電子零件，影響其正常效能。

(示範圖)



1.2 額探

1.2.1 適用範圍



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

- 屬測量體表溫度的方法，由於誤差較大，一般只用於篩查；
- 無侵害性，普遍適用。

1.2.2 測量步驟

- 使用探熱器前應先詳細閱讀說明書，依照使用程序進行測量。
- 確保前額沒出汗、頭髮或帽子等覆蓋；
- 對準前額，按照說明書的測量距離，按下測量開關如下圖，溫度立即顯示。
- 一般大於或等於 37.5°C (99.5°F) 考慮為發熱，具體請依照說明書的建議對讀數作出合適的判斷。

1.2.3 注意事項

- 部分額溫機提供「體內」及「體表」模式，此時，應調至「體內」模式；
- 不能在風扇或空調的出風口、雨淋、陽光強烈的地方測量；
- 如結果提示發熱，或對結果有懷疑，應再以其他測溫方法進行測量。

(示範圖)



1.3 腋探

1.3.1 適用範圍

- 屬測量體表溫度的方法，由於準確度較低，只有在測量中心溫度有困難時才建議使用；
- 適用於能固定探熱針於腋下的人士。

1.3.2 測量步驟

- 使用探熱針前，應晃動探熱針使其讀數降至低於 35°C (95 °F) 以下；



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

- 把探熱針放在受檢者腋窩，上臂橫放胸前，夾緊探熱針；
- 等待 3 至 5 分鐘後方可取出查看讀數，一般大於或等於 37.3°C (99.1°F) 考慮為發熱；
- 若使用電子探熱針，請依照說明書的指示進行測量，及對讀數作出合適的判斷。

1.3.3 注意事項

- 由於洩漏水銀會危害環境和人體健康，所以應盡量避免使用水銀探熱針。
- 探熱針需先用清水及清潔劑清洗污垢，然後再放入 70% 濃度酒精浸泡不少於十分鐘，將探熱針抹乾後，儲存在乾爽地方備用。
- 電子探熱針的清潔程序應依照說明書的建議。切勿將電子探熱器浸於消毒劑內或用高溫消毒，以免損壞電子零件，影響其正常效能。

1.4 口探

1.4.1 適用範圍

- 屬測量中心溫度的方法；
- 適合一般清醒、合作、能閉合嘴巴的人士。

1.4.2 測量步驟

- 使用探熱針前，應晃動探熱針使其讀數降至低於 35°C (95°F) 以下；
- 為探熱針套上保護膠套；
- 把探熱針放在舌下近舌根位置，閉合嘴巴，避免咬破探熱針或說話；
- 等待 3 至 5 分鐘後方可取出查看讀數，一般大於或等於 37.5°C (99.5°F) 考慮為發熱；
- 若使用電子探熱針，請依照說明書的指示進行測量，及對讀數作出合適的判斷。

1.4.3 注意事項

- 量度體溫前，應避免進食冷或熱的食物；
- 由於洩漏水銀會危害環境和人體健康，所以應盡量避免使用水銀探熱針。
- 若不小心咬破水銀探熱針，應立即送院治理；



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心

技術指引

CDC (Macao SS)

Technical Guidelines

編號: 054.CDC.NDIV.GL.2020

版本: 3.0

制作日期: 2020.02.07

修改日期: 2020.03.23

頁數: 4/4


預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

- 探熱針需先用清水及清潔劑清洗污垢，然後再放入 70%濃度酒精浸泡不少於十分鐘，將探熱針抹乾後，儲存在乾爽地方備用。
- 電子探熱針的清潔程序應依照說明書的建議。切勿將電子探熱器浸於消毒劑內或用高溫消毒，以免損壞電子零件，影響其正常效能。

(二) 個人體溫監測的注意事項

- 2.1 每天應在相同時間和用相同的方法測溫，以避免因環境或量度方法不同而造成偏差。
- 2.2 由於體溫隨年齡晝夜及身體活動而變化，因此，建議每天測溫兩次。
- 2.3 測溫前 30 分鐘內，應避免運動或其他影響體溫的因素。

澳門特別行政區政府衛生局
疾病預防控制中心

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防控制中心 技術指引 CDC (Macao SS) Orientações técnicas</p>	<p>N.º: 054.CDC.NDIV.GL.2020 Versão: 3.0 Data de elaboração: 2020.02.07 Data de alteração : 2020.03.26 Pág.: 1/6</p>
<p>預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引 Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal</p>		

(I) Métodos mais comuns de medição da temperatura corporal

1.1 Medição auricular

1.1.1 Âmbito de aplicação

- É o método utilizado para medir a temperatura central, e com maior precisão;
- É não-invasivo, e de aplicação geral;
- Não é adequado para pessoas com obstrução de cerume, otite ou aparelhos auditivos.

1.1.2 Etapas de medição

- Antes de usar o termómetro, deve ler as instruções cuidadosamente e medir de acordo com o procedimento de uso.
- Fixe a cabeça da pessoa, e puxe a orelha para trás de modo a que o canal auditivo fique em linha recta;
- Insira cuidadosamente o sensor, com a capa de protecção, no canal auditivo, conforme ilustrado na foto abaixo;
- Geralmente, temperatura igual ou superior a 38°C (100,4°F) é considerado febre, faça um julgamento adequado da leitura de acordo com as recomendações dadas no manual de instruções.

1.1.3 Observações

- Alguns dos termómetros auriculares oferecem a opção de faixa etária, caso em que a faixa etária da pessoa deve ser correctamente seleccionada;
- A sonda deve estar na direcção correcta, caso contrário, poderá haver desvios na leitura;
- Se tenha acabado de acordar para medir a temperatura, a temperatura do ouvido sobre o qual estava a dormir é mais alta, deve por isso medir a temperatura do outro ouvido;
- A capa de protecção do termómetro auricular não deve ser reutilizada para



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Orientações técnicas

N.º: 054.CDC.NDIV.GL.2020
Versão: 3.0
Data de elaboração: 2020.02.07
Data de alteração : 2020.03.26
Pág.: 2/6

預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal

evitar contaminação cruzada;

- O procedimento de limpeza deve ser seguido conforme recomendado nas instruções. Não imergir o termómetro digital em desinfectante ou esterilizar com altas temperaturas, para evitar danificar as peças electrónicas e afectar seu normal funcionamento.

(ilustração)



1.2 Medição frontal

1.2.1 Âmbito de aplicação

- É o método utilizado para medir a temperatura de superfície corporal, é geralmente usado apenas na triagem devido a erros significativos;
- É não-invasivo, de aplicação geral;

1.2.2 Etapas de medição

- Antes de usar o termómetro, deve ler cuidadosamente as instruções e medir de acordo com o procedimento de uso;
- Certifique-se que a testa está sem suor, cabelo, que não tem chapéu, etc.
- Aponte para a testa, meça a distância conforme indicado no manual de instruções e pressione o botão de medição, como ilustrado na foto abaixo, sendo a temperatura exibida de imediato;



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal

- Geralmente, a temperatura igual ou superior a 37,5°C (99,5°F) é considerada febre, faça um julgamento adequado da leitura de acordo com as recomendações do manual de instruções.

1.2.3 Observações

- Alguns termómetros frontais oferecem os modos "corporal" e "superfície corporal", momento em que devem ser ajustados para o modo "corporal";
- A medição não deve ser feita à saída de ar de ventiladores ou do ares condicionados, ou em locais à chuva ou com forte luz solar;
- Caso o resultado indicar febre, ou se houver dúvidas sobre o resultado, utilize outro método de medição da temperatura.

(Ilustração)



1.3 Medição axilar

1.3.1 Âmbito de aplicação

- É um método para medir a temperatura da superfície corporal. Devido à sua baixa precisão, é recomendado apenas quando é difícil medir a temperatura central.
- É aplicável a pessoas que conseguem manter o braço sempre firme e encostado ao tronco.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Orientações técnicas

N.º: 054.CDC.NDIV.GL.2020
Versão: 3.0
Data de elaboração: 2020.02.07
Data de alteração : 2020.03.26
Pág.: 4/6

預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal

1.3.2 Etapas de medição

- Antes de usar o termómetro, deve agitá-lo para reduzir a leitura abaixo de 35°C (95 °F);
- Coloque o termómetro na axila, mantendo o braço na horizontal do peito e sempre firme;
- A leitura da temperatura na axila demora cerca de 3 a 5 minutos. Em geral, quando a temperatura axilar $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$ (99,1°F) é considerado febre;
- No caso de utilização de um termómetro digital, siga o respectivo manual de instruções para medição e faça um julgamento adequado após obter a leitura.

1.3.3 Observações

- Uma vez que a fuga de mercúrio pode colocar em risco o meio ambiente e a saúde humana, deve ser evitado, tanto quanto possível, a utilização de termómetros de mercúrio.
- A sonda do termómetro deve ser limpa com água e detergente e depois embebida em álcool a 70%, durante pelo menos 10 minutos. Depois de seca, a sonda deve ser guardada em local seco para uso posterior.
- O procedimento de limpeza do termómetro digital deve ser de acordo com as recomendações do manual de instruções. Não deve emergir o termómetro digital em desinfetante ou esterilizar com altas temperaturas para evitar danificar as peças electrónicas e afectar o seu normal funcionamento.

1.4 Medição oral

1.4.1 Âmbito de aplicação

- É um método para medir a temperatura central.
- É indicado para pessoas acordadas, que colaboram e capazes de manter a boca fechada.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Orientações técnicas

N.º: 054.CDC.NDIV.GL.2020
Versão: 3.0
Data de elaboração: 2020.02.07
Data de alteração : 2020.03.26
Pág.: 5/6

預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal

1.4.2 Etapas de medição

- Antes de usar o termómetro, deve agitá-lo para reduzir a leitura a menos de 35°C (95 °F);
- Coloque a capa de protecção no termómetro;
- Coloque a ponta do termómetro debaixo da língua, e mantenha a boca fechada para evitar morder a sonda ou falar;
- Aguarde 3 a 5 minutos para obter a leitura. De um modo geral, é considerado febre quando a temperatura oral é $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ (99,5°F).
- Na utilização de um termómetro digital, deve seguir o respectivo manual de instruções para medições e fazer um julgamento adequado após obter a leitura.

1.4.3 Observações

- Evitar consumir alimentos frios ou quentes antes de medir a temperatura corporal;
- Uma vez que a fuga de mercúrio pode colocar em risco o meio ambiente e a saúde humana, deve ser evitado, tanto quanto possível, a utilização de termómetros de mercúrio;
- Em caso de ruptura acidental da sonda de mercúrio na boca, a pessoa deve ser enviada de imediato para o hospital para tratamento;
- A sonda do termómetro deve ser limpa com água e detergente e depois embebida em álcool a 70% durante pelo menos 10 minutos. Depois de seca, a sonda deve ser guardada em local seco para uso posterior.
- O procedimento de limpeza do termómetro digital deve ser de acordo com as recomendações do manual de instruções. Não deve imergir o termómetro digital em desinfetante ou esterilizar com altas temperaturas para evitar danificar as peças electrónicas e afectar o seu normal funcionamento.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Orientações técnicas

N.º: 054.CDC.NDIV.GL.2020
Versão: 3.0
Data de elaboração: 2020.02.07
Data de alteração : 2020.03.26
Pág.: 6/6

預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Orientações para a correcta medição da temperatura corporal

(II) Observações para a monitorização pessoal da temperatura

- 2.1 A temperatura deve ser medida diariamente sempre à mesma hora e com o mesmo método para evitar desvios de leitura devido a diferentes ambientes ou métodos de medição.
- 2.2 Como a temperatura corporal varia com a idade, dia e noite e actividade física, é recomendado a medição da temperatura duas vezes por dia.
- 2.3 Nos 30 minutos antes da medição da temperatura, exercício físico ou outros factores que afectam a temperatura corporal devem ser evitados.

Serviços de Saúde da Região Administrativa Especial de Macau
Centro de Prevenção e Controlo de Doenças



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

(I) Common methods of taking body temperature

1.1 Taking ear temperature

1.1.1 Scope of application

- Applicable for measuring core body temperature and has higher accuracy;
- Non-invasive and suitable for most people;
- Not recommended for persons with obstruction of ear canal caused by ear wax or otitis, or persons wearing hearing aid.

1.1.2 Steps for measuring

- Before using a thermometer, read the user instructions carefully and follow the procedure of use;
- Stabilize the head position of the person to be tested, pull his/her ear backwards and upwards to make the ear canal straight;
- Fit the probe tip covered with a plastic jacket slightly into the ear canal, as shown in the image below;
- In general, ear temperature of or above 38°C (100.4°F) is considered a fever. For optimal judgement, please refer to the user instructions for the reference range of temperature readings.

1.1.3 Points to note

- Some ear thermometers provide age range options. In this case, make sure the correct age range is selected for the person to be tested;
- The direction of the probe tip should be correct, otherwise it will give an inaccurate reading;
- The ear pressed against the pillow during sleeping has a higher temperature, so the other ear should be used for taking temperature if one is just awake;
- Probe covers should not be reused to avoid cross infection;



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

- Thermometers should be cleaned as recommended in the user manual. Do not immerse digital thermometers in disinfectant or disinfect them with high heat as these will damage the electronic components and affect their normal functioning.

(Illustration)



1.2 Taking forehead temperature

1.2.1 Scope of application

- As a method of measuring surface temperature, forehead temperature is generally taken for screening purposes only due to greater measurement error;
- Non-invasive and suitable for most people.

1.2.2 Steps for measuring

- Before using a thermometer, read the user instructions carefully and follow the procedure of use;
- Make sure the forehead is free of sweat and not covered by hair, hats, etc.;
- Aim thermometer probe at the centre of forehead from a distance as recommended by the user instructions, and then press the scan button, as shown in the image below. The temperature will display immediately;



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

- In general, forehead temperature of or above 37.5°C (99.5°F) is considered a fever. For optimal judgement, please refer to the user instructions for the reference range of temperature readings.

1.2.3 Points to note

- Some forehead thermometers provide “Body” and “Surface” modes. In this case, set the thermometer to “Body” mode;
- Do not measure in front of a fan or air-conditioner outlet, or anywhere exposed to the rain or strong sunlight;
- If the temperature reading indicates a fever, or if there is any doubt, take the body temperature again using another measurement method.

(Illustration)



1.3 Taking armpit temperature

1.3.1 Scope of application

- As a method of measuring surface temperature, this is recommended only when the measuring of core temperature is infeasible, as armpit temperature is less accurate;
- Suitable for persons who are capable of keeping the thermometer in place under their armpit.



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

1.3.2 Steps for measuring

- Shake the thermometer before use to lower its reading to below 35°C (95 °F);
- Put the thermometer under the armpit of the person to be tested, then place his/her forearm horizontally on the chest to keep the thermometer in place;
- Wait for 3-5 minutes before removing the thermometer to check the reading. In general, axillary temperature of or above 37.3°C (99.1°F) is considered a fever;
- If a digital thermometer is used for this method, please take the measurement - and interpret the reading properly - in accordance with the directions of the user manual.

1.3.3 Points to note

- As mercury spill is hazardous to environment and health, the use of mercury thermometer should be avoided as far as possible.
- Thermometers should first be cleansed with water and detergent to remove dirt, and then immersed in 70% alcohol for not less than 10 minutes. After that, wipe dry and store in a dry place.
- For digital thermometers, the cleaning procedures recommended in the user manual should be followed. Do not immerse digital thermometers in disinfectant or disinfect them with high heat as these will damage the electronic components and affect their normal functioning.

1.4 Taking oral temperature

1.4.1 Scope of application

- Applicable for measuring core body temperature;
- Suitable for people who are conscious, cooperative and can close their mouth tight.



預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

1.4.2 Steps for measuring

- Shake the thermometer before use to lower its reading to below 35°C (95 °F);
- Cover the thermometer with a plastic jacket;
- Place the thermometer under the tongue near the root, close the mouth tight but not bite on the thermometer or talk;
- Wait for 3-5 minutes before removing the thermometer to check the reading. In general, oral temperature of or above 37.5°C (99.5°F) is considered a fever;
- If a digital thermometer is used for this method, please take the measurement - and interpret the reading properly - in accordance with the directions of the user manual.

1.4.3 Points to note

- Avoid cold or hot food before taking oral temperature;
- As mercury spill is hazardous to environment and health, the use of mercury thermometer should be avoided as far as possible;
- If the person to be tested carelessly bites off the mercury thermometer, he/she should be sent to the hospital immediately for treatment;
- Thermometers should first be cleansed with water and detergent to remove dirt, and then immersed in 70% alcohol for not less than 10 minutes. After that, wipe dry and store in a dry place.
- For digital thermometers, the cleaning procedures recommended in the user manual should be followed. Do not immerse digital thermometers in disinfectant or disinfect them with high heat as these will damage the electronic components and affect their normal functioning.



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de
Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心
技術指引
CDC (Macao SS)
Technical Guidelines

No.: 054.CDC.NDIV.GL.2020
Ver.: 3.0
Created on: 2020.02.07
Revised on: 2020.03.26
Page: 6/6

預防新型冠狀病毒肺炎 - 正確測量體溫指引

Prevent Novel Coronavirus Pneumonia - Guidelines on Measuring Body Temperature Correctly

(II) Points to note on monitoring personal body temperature

- 2.1 Temperature should be taken at the same time of the day using the same method to avoid deviations caused by changes in the surroundings or the use of different measurement methods.
- 2.2 As body temperature varies with age, time of the day and level of physical activity, it is recommended to take the temperature twice a day.
- 2.3 Avoid doing exercise or other factors that may affect the body temperature 30 minutes prior to the temperature check.

Centre for Disease Prevention and Control
Health Bureau of Macao SAR Government