



11 电子体温计使用指南

【为什么要测量体温】

体温是人的四大生命体征之一，成为人们判断人体健康与否的重要依据。正常的体温是相对恒定的，由于受外界环境和机体各种不良因素的影响，引起体温过高或过低，会影响人体新陈代谢的正常运动，导致生命活动紊乱。所以人体温度是反映身体健康状况的晴雨表。测量体温，有利于及时掌握自己身体的健康状况，有利于监测病人体温的变化，可以产生有效地预警作用，对于已经发热的病人，应不间断性测量体温，并且采取正确的健康管理干预和治疗措施。

【体温的正常值和测量方法】

一般成人清晨安静状态下口腔温度为36.3℃ - 37.2℃。腋窝温度较口腔温度低0.2℃ - 0.5℃，直肠温度（肛温）较口腔温度高0.2℃ - 0.6℃。

•**口测法：**用医用棉棒或卫生纸沾酒精消毒感温体，电子体温计测量前将双唇紧闭约5分钟，使口腔温度平稳，打开电子体温计开关，放在舌下内侧根部，紧闭口唇，放置1分钟后拿出来读数。正常值为36.3℃ - 37.2℃。

•**腋测法：**是测量体温常用的方法，擦干腋窝汗液，打开电子体温计开关，将体温计探头放于腋窝中央或顶部，手臂自然下垂，腋窝紧闭1分钟。正常值为36.0℃ - 37.0℃。

•**肛测法：**多用于小儿或昏迷病人，病人仰卧，将用凡士林或油类润滑后，慢慢把探头插入肛门，放置1分钟后读数。正常值为36.5℃ - 37.7℃。

【测量体温的时间】

	水银温度计	电子体温计 （本产品）
口腔	5分钟	1分钟
肛内	5分钟	1分钟
腋窝	10分钟	1分钟

【发热分度标准】

- 1、低 热：体温为 37.3℃ - 38℃
- 2、中度热：体温为 38.1℃ - 39℃
- 3、高 热：体温为 39.1℃ - 41℃
- 4、超高热：体温为 41℃ 以上

【测量体温的注意事项】

- 1、剧烈运动后不要立即测量体温，应休息 30 - 60 分钟；
- 2、进食后、喝热饮、冷饮、抽烟、嚼口香糖及洗澡后不要立即测量体温，应休息 30 分钟；
- 3、测量时将腋窝汗水擦干再测；
- 4、测量时间不易过长过短；
- 5、当体温达 37.3℃ 应充分休息，放松紧张情绪，10 分钟后再测量；
- 6、体温超过 37.3℃ ，应到门诊部或发热门诊检查治疗。

【电子体温计优点】

- 1、电子体温计能方便地测出人体体温。
- 2、外形轻巧、别致。
- 3、培养人们健康自检意识。

【影响电子体温计准确度的因素】

•体温的生理变化

- ①昼夜节律：一天当中的体温，清晨 2 - 6 时最低，黎明开始上升，整个白天维持在较高的水平上，下午 6 时达到一日的高峰，这种以昼夜（24 小时）为周期，往复出现高峰低谷的生理现象，称为“昼夜节律”。
- ②性别：女子的平均水平高于男子 0.3℃，除性别差异外，女子体温还有月戒律的特征，测定基础体温，早晨醒来，未起床测口温发现，月经前体温较高，月经来潮同时，体温约下降 0.2℃ - 0.3℃，到排卵时体温又降低 0.2℃。此后突然升高。
- ③年龄：一般儿童的体温较高，新生儿和老年人体温较低。
- ④体力活动与情绪：体力活动可使产热量明显增高，导致体温上升。精神紧张、情绪激动或兴奋状态下使体温升高，有的机体在某种紧张的情况下，体温可升高2℃，环境温度变化时对体温也有影响。

•体温的异常

- ①体温过高：多见于中暑、流感、妇科炎症、外伤感染、细菌性痢疾、支气管肺炎、肺结核、脑炎、疟疾、甲状腺功能亢进等。
- ②体温低于正常：多见于年老体弱、慢性消耗性疾病、重度营养不良，在低温环境中暴露过久，大出血、休克、甲状腺功能低下等。

产品中有害物质的名称及含量

部 件 名 称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
注塑品	○	○	○	○	○	○
控制电路 （含液晶屏、传感器）	×	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

定格表示标记的说明

 警告/注意标志 查阅随机文件	 B型 应用部分	 废旧产品 回收标志	 表示 直流电
---	--	--	---

- ⑤ 符号为电子电气产品有害物质限制使用标志。
表示此产品含有某些有害物质，环保使用期限为5年，在环保使用期限内可以放心使用，超过环保使用期限之后则应该进入回收循环系统，并按当地环保法规要求进行处理。

电磁兼容

 注意	• 电子体温计符合YY0505标准电磁兼容有关要求。 • 用户应根据随机文件提供的电磁兼容信息进行安装和使用。 • 便携式和移动式RF通信设备可能影响电子体温计性能，使用时避免强电磁干扰，如靠近手机、微波炉等。 • 指南和制造商的声明详见附件。
--	--

 警告	• 设备或系统不应与其他设备接近或叠放使用，如果必须接近或叠放使用，则应观察验证在其使用的配置下能正常运行。 • 除设备或系统的制造商作为内部元器件的备件出售的电缆外，使用规定外的附件和电缆可能导致设备或系统发射的增加或抗扰度的降低。
--	---

附件：

指南和制造商的声明–电磁发射		
T系列（T14W）电子体温计预期使用在下列规定的电磁环境中，电子体温计的购买者或使用者应该保证它在这种电磁环境下使用：		
发射试验	符合性	电磁环境–指南
GB 4824 RF发射	1组	T系列（T14W）电子体温计仅为其内部功能而使用RF能量。因此，它的RF发射很低，并且可能不会对附近电子设备产生任何干扰。
GB 4824 RF发射	B类	T系列（T14W）电子体温计适于使用在家用和直接连到供家用的住宅公共低压电网的所有设施中。
GB 17625.1 谐波发射	不适用	
GB 17625.2 电压波动/闪烁发射	不适用	

指南和制造商的声明–电磁抗扰度			
T系列（T14W）电子体温计预期使用在下列规定的电磁环境中，T系列（T14W）电子体温计的购买者或使用者应该保证它在这种电磁环境下使用：			
抗扰度实验	GB9706测试电平	符合电平	电磁环境–指南
静电放电（ESD） GB/T 17626.2	± 6 kV 接触放电 ± 8 kV 空气放电	± 6 kV 接触放电 ± 8 kV 空气放电	地面应该是木质、混凝土或瓷砖，如果地面用合成材料覆盖，则相对湿度应该至少30%。
电快速瞬变脉冲群 GB/T 17626.4	± 2 kV 对电源线 ± 1 kV 对输入/输出线	不适用	不适用
浪涌 GB/T 17626.5	±1 kV 差模电压 ±2 kV 共模电压	不适用	不适用
电源输入线上电压 暂降、短时中断和 电压变化 GB/T 17626.11	< 5 % U _T ，持续 0.5 周 （在U _T 上，> 95 %的暂降） 40 % U _T ，持续 5 周 （在 U _T 上，60 %的暂降） 70 % U _T ，持续 25 周 （在 U _T 上，30 %的暂降） < 5 % U _T ，持续 5 s （在 U _T 上，> 95 %的暂降）	不适用	不适用
工频磁场 （50/60Hz） GB/T 17626.8	3 A / m	3 A / m	工频磁场应具有在典型的商业或医院环境中典型场所的工频磁场水平特性。
注：U _T 指施加试验电压前的交流网电压。			

便携式及移动式RF通信设备和T系列电子体温计之间的推荐隔离距离			
T系列（T14W）电子体温计预期在辐射RF骚扰受控的电磁环境下使用。依据通信设备最大输出功率，T系列（T14W）电子体温计的购买者或使用者可通过下面推荐的维持便携式及移动式RF通信设备（发射机）和T系列（T14W）电子体温计间最小距离来防止电磁干扰。			
发射机的额定 最大输出功率/W	对应发射机不同频率的隔离距离/m		
	150 kHz ~ 80 MHz $d = 1.2\sqrt{P}$	80 MHz ~ 800 MHz $d = 1.2\sqrt{P}$	800 MHz ~ 2.5 GHz $d = 2.3\sqrt{P}$
0.01	/	0.12	0.23
0.1	/	0.38	0.73
1	/	1.2	2.3
10	/	3.8	7.3
100	/	12	23
对于上表未列出的发射机额定最大输出功率，推荐隔离距离 d，以米（m）为单位，能用相应发射机频率栏中的公式来确定，这里 P 是由发射机制造商提供的发射机最大输出额定功率，以瓦特（W）单位。 注1：在 80 MHz 和 800 MHz 频率上，采用较高频范围的公式。 注2：这些指南可能不适合所有的情况，电磁传播受建筑物、物体和人体的吸收和反射的影响。			

指南和制造商的声明—电磁抗扰度			
T系列（T14W）电子体温计预期使用在下列规定的电磁环境中， T系列（T14W）电子体温计的购买者或使用者应该保证它在这种电磁环境下使用：			
抗扰度实验	GB9706测试电平	符合电平	电磁环境—指南
RF传导 GB/T 17625.6	3 Vrms 150 kHz to 80 MHz	不适用	便携式和移动式RF通信设备不应比推荐的隔离距离更靠近T系列（T14W）电子体温计的任何部分使用，包括电缆。该距离应由与发射机频率相应的公式计算。 推荐的隔离距离 $d = 1.2\sqrt{P}$ $d = 1.2\sqrt{P} \quad 80 \text{ MHz to } 800 \text{ MHz}$ $d = 2.3\sqrt{P} \quad 800 \text{ MHz to } 2.5 \text{ GHz}$ 其中，P 是根据发射机制造商提供的发射机最大输出额定功率，以瓦特（W）为单位，d 是推荐的隔离距离，以米（m）为单位。 固定式RF发射机的场强通过对电磁场所勘测a 来确定，在每个频率范围b 都应比符合电平低。 在标记下列符号的设备附近可能出现干扰。 
RF辐射 GB/T 17626.3	3 V / m 80 MHz to 2.5 GHz	3 V / m	
注1：在 80 MHz 和 800 MHz 频率上，采用较高频段的公式。 注2：这些指南可能不适合所有的情况，电磁传播受建筑物、物体和人体的吸收和反射的影响。			
a 固定发射机场强，诸如：无线（蜂窝/无绳）电话和地面移动式无线电的基站、业余无线电、AM（调幅）和FM（调频）无线电广播以及电视广播等，其场强在理论上都不能准确预知。为评定固定式RF发射机的电磁环境，应该考虑电磁场所的勘测。如果测得T系列（T14W）电子体温计所处场所的场强高于上述应用的RF符合电平，则应观测T系列电子体温计以验证其能正常运行。如果观测到不正常性能，则补充措施可能是必需的，如重新对T系列电子体温计定向或定位。 b 在 150 KHz ~ 80 MHz 整个频率范围，场强应该低于 3 V/m。			

销售商：松下电气机器（北京）有限公司 北京市北京经济技术开发区同济北路 1 号
邮编：100176 电话：010-67882437 原产地：中国
售后服务单位：松下家电（中国）有限公司 Panasonic客户咨询中心：4008-811-315

注册人/生产企业：广东健奥科技有限公司
住所/生产地址：怀集县闸岗镇广佛肇（怀集）经济合作区（B区）园区11路I-6-05-02
邮编：526400 电话：0758-5398899
© Panasonic Corporation 2019