

Drawing Up One Insulin

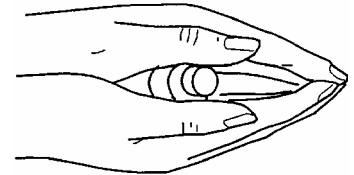
To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

Getting Ready

1. Gather the needed supplies
 - Insulin
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

What to Do

1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.



تحضير حقنة الأنسولين

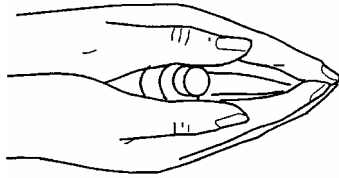
للتحكم في داء السكري، يلزم تعاطي الأنسولين. يمكن تعاطي الأنسولين فقط عن طريق الحقن. سوف يخبرك الطبيب بكمية الأنسولين وبعدها مرات التعاطي.

الاستعداد

1. اجمع الأدوات اللازمة
 - الأنسولين
 - محقن الأنسولين
 - قطعة مبللة بالكحول
2. اغسل يديك بالماء والصابون. قم بتجفيف يديك.

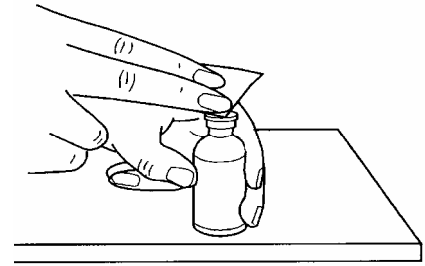
الإجراءات

1. افحص الملصق المثبت على زجاجة الأنسولين للتأكد من استخدام الأنسولين الملائم.
2. افحص تاريخ انتهاء الصلاحية المثبت على زجاجة الأنسولين. لا تستخدم أنسولين منتهي الصلاحية. تخلص من أي كمية من الأنسولين تبقى في الزجاجة بعد 30 يوماً من فتح الزجاجة في المرة الأولى.

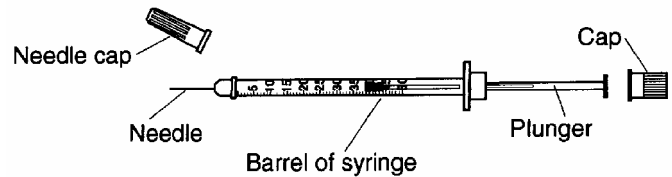


3. دحرج زجاجة الأنسولين برفق بين يديك حتى يمتزج محتواها جيداً. لا ترج زجاجة الأنسولين لأن هذا قد يتسبب في فقاعات هوائية.

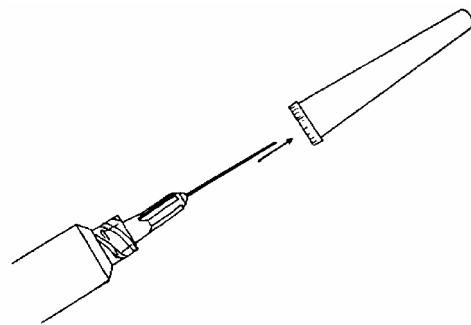
- Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad then do not touch the top of the bottle.



- Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.

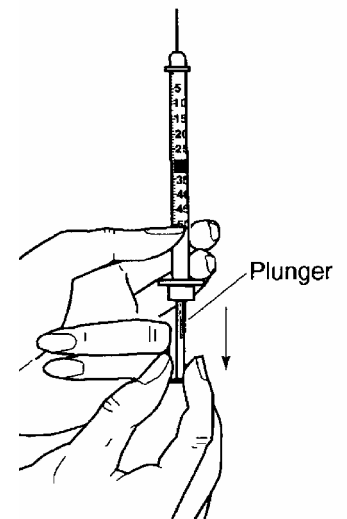


- Take off the needle cap and place it on the table.

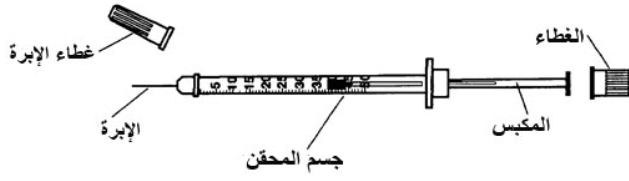
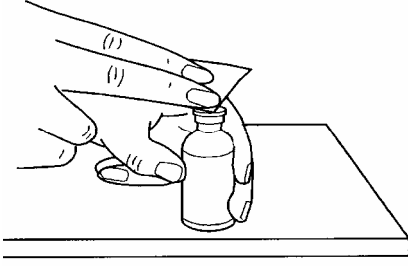


- Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

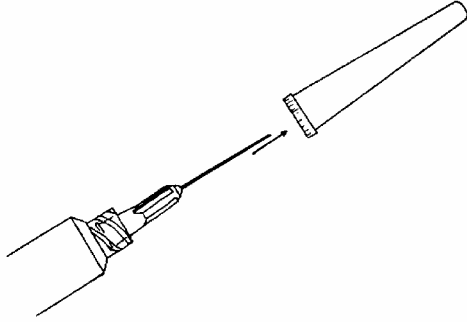
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



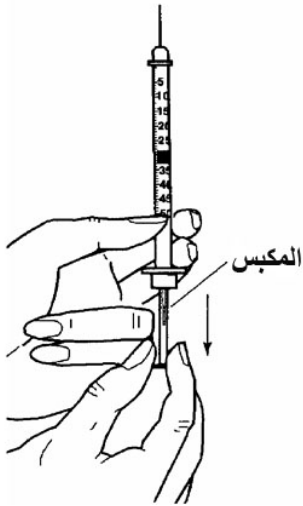
4. انزع رأس زجاجة الأنسولين بقطعة من القطن
المبلل بالكحول مع الحرص على عدم لمس رأس
الزجاجة.



5. أخرج المحقن من غلافه أو
فك الغطاء البلاستيكي.



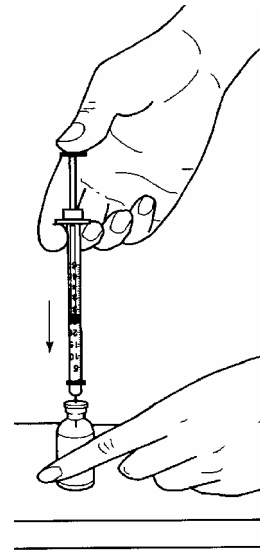
6. انزع غطاء الإبرة وضعه على المنضدة.



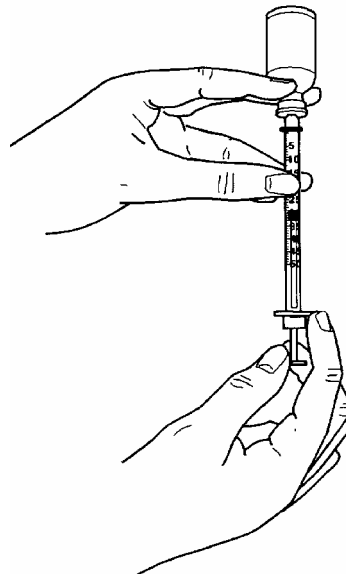
7. اضغط على مكبس المحقن إلى أسفل للحصول على عدد
وحدات الأنسولين التي تحتاجها. سيمتلئ المحقن بالهواء.

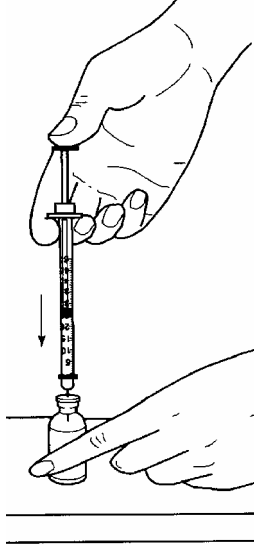
يحتوي المحقن على خطوط صغيرة وأعداد.
تمثل المسافة بين كل خط من الخطوط الموجودة على المحقن
وحدة واحدة. عند استخدام محقن يتكون من 100 وحدة، فإن
المسافة بين كل خط هي وحدتان. حرك المكبس حتى يتفق
الطرف الأسود مع عدد الوحدات التي تحتاجها.

8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.

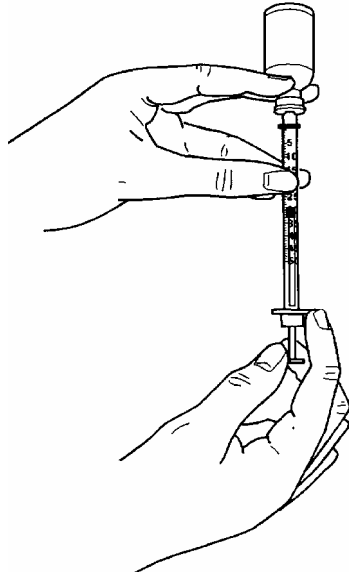


9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.





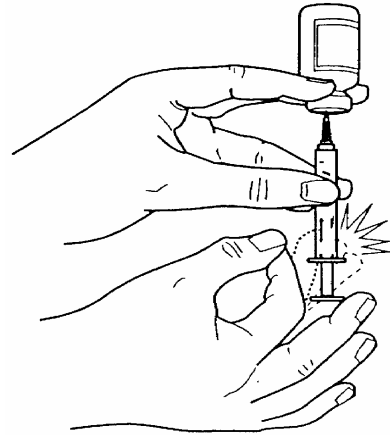
8. مرر الإبرة بعناية في السدادة المطاطية في زجاجة الأنسولين. ادفع الهواء في الزجاجة بواسطة الضغط على المكبس مرة واحدة إلى أسفل. يسهل وضع الهواء في الزجاجة من خروج الأنسولين من الزجاجة.



9. اقلب زجاجة الأنسولين مع المحافظة على وضع المكبس في وضعه المحدد. أدخل الإبرة بقوة في الزجاجة حتى لا تنتهي. اسحب مكبس المحقن إلى أسفل للحصول على عدد وحدات الأنسولين التي تحتاجها.

10. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:

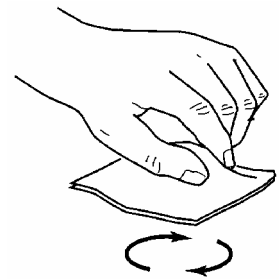
- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.



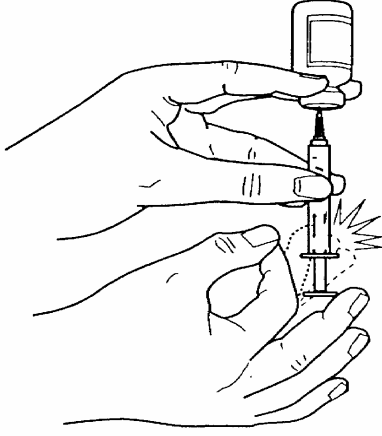
11. Take the needle out of the insulin bottle.

Giving the Insulin

1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



10. تحقق مما إذا كان هناك فقاعات هوائية في المحقن. لن تؤذيك فقاعات الهواء لكنها ستحل محل الأنسولين. ويتسبب ذلك في حصولك على كمية من الأنسولين أقل من الكمية اللازمة لأنه لا يوجد أنسولين في الفقاعة الهوائية. عند مشاهدة الفقاعات الهوائية:



- انقر بقوة بطرف أصبعك على المحقن لتحريك الفقاعات إلى قمة المحقن.
- اضغط على المكبس وحدات قليلة لأعلى حتى تعود الفقاعات الهوائية إلى زجاجة الأنسولين.
- اضغط على المكبس إلى أسفل واملأ المحقن بكمية الأنسولين المناسبة.
- تأكد للمرة الثانية من عدم وجود فقاعات هوائية.

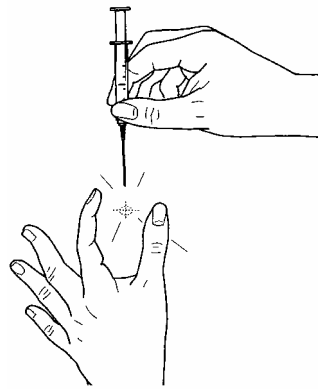
11. أخرج الإبرة من زجاجة الأنسولين.



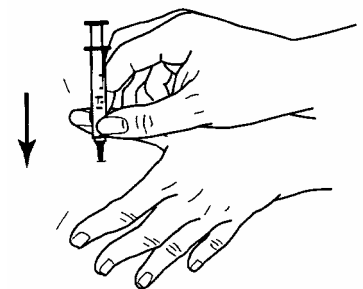
إعطاء الأنسولين

1. نظف موضع الحقن بقطعة من القطن المبلل بالكحول. اترك الكحول حتى يجف. في حالة الانتهاء للتو من أخذ دوش أو الاستحمام، لا تحتاج إلى تنظيف موضع الحقن مرة أخرى.

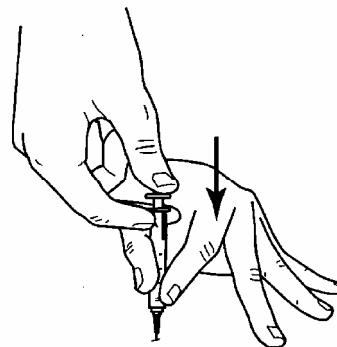
2. Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



3. Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.

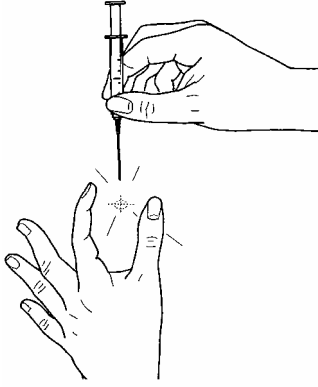


4. Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.

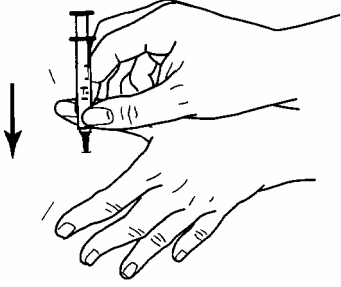


5. Let go of the pinch of skin.
6. Remove the needle.
7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

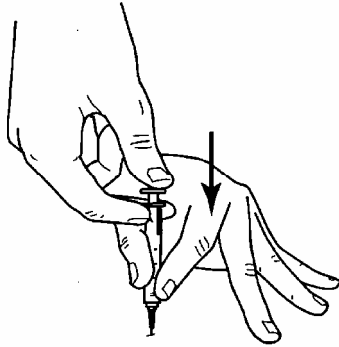
2. أدخل الإبرة وامسك جلد موضع الحقن بيد واحدة. امسك المحقن مثل السهم أو القلم الرصاص كما هو موضح في الشكل.



3. أدخل الإبرة في الاتجاه المستقيم داخل الجلد بزاوية 90 درجة. قم بإجراء ذلك في حركة سريعة. فكلما أسرعت في إدخال الإبرة، كلما قل الألم. أدخل الإبرة كاملة في الجلد.



4. اضغط على المكبس مرة واحدة إلى أسفل لحين دخول جرعة الأنسولين كاملة في الجسم. انتظر 5 ثوان.



5. أدخل الحقنة في الموضع المثلي من الجلد.

6. انزع الإبرة.

7. افحص موضع الحقن لمعرفة إذا كان هناك أي احمرار أو نزيف أو كدمات. ضع لاصقاً طبيياً على موضع الحقن في حالة النزيف.

Clean up the supplies

1. Put the used syringe and needle into a needle disposal box.
You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle. Throw away all other supplies in the trash.
2. Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
3. Wash your hands again.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

التخلص من الأدوات

1. ضع المحقن والإبرة اللذين تم استخدامهما في صندوق التخلص من الإبر. يمكنك استخدام الوعاء البلاستيكي المضاد للوخز المزود بغطاء. لا تضع الغطاء على الإبرة مرة أخرى. التخلص من جميع الأدوات الأخرى بإلقائها في سلة المهملات.
2. تأكد من تخزين المحاقن والإبر المستخدمة وغير المستخدمة بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات المنزلية.
3. اغسل يديك مرة أخرى.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

1/2007. Developed through a partnership of Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Drawing Up One Insulin. Arabic.