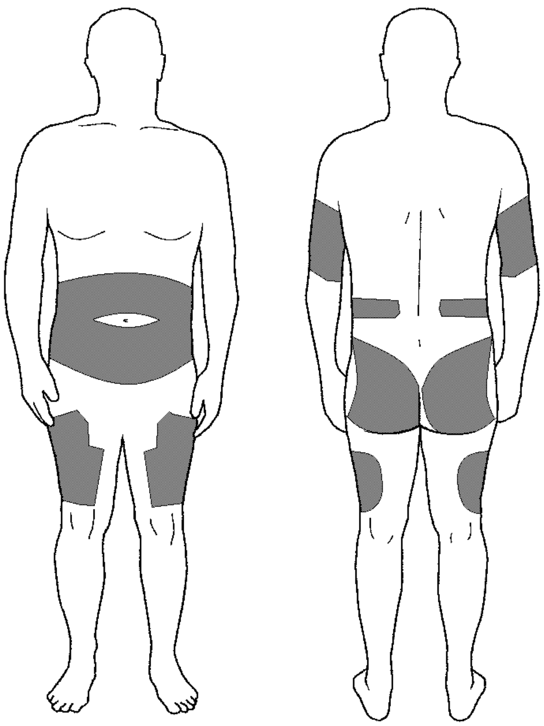
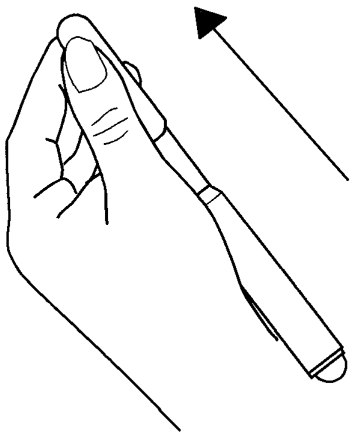
How to Use an Insulin Pen

Select the Site for Injection



- Sites which can be used are:
  - Back of upper arms
  - Abdomen (around navel)
  - Front and side area of thighs
  - Back above waist
  - Buttocks
- Stay 1 inch away from previous injections.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- Do **not** use sites that are bruised, tender or swollen.

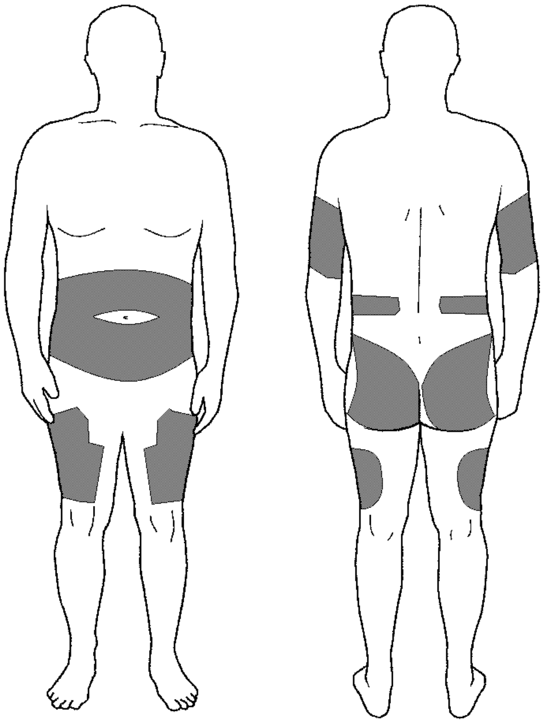
Giving Your Insulin



1. Clean the skin with an alcohol pad. Let the alcohol air dry.
2. Take the cover off the pen. You can see the insulin in the pen.
3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.

इन्सुलिन पेन का उपयोग कैसे करें

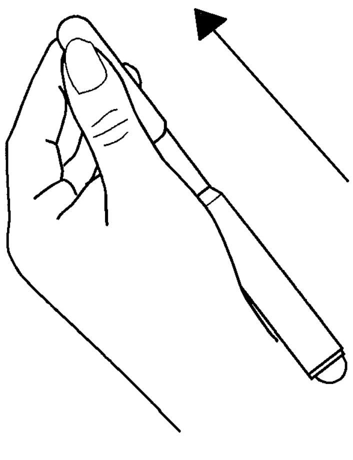
इंजेक्शन के लिए जगह चुनें



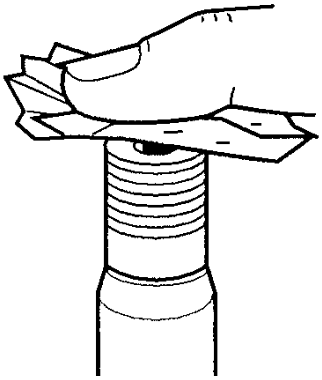
- इन जगहों का उपयोग किया जा सकता है :
  — ऊपरी बाँहों का पिछला भाग
  — पेट (नाभि के आसपास)
  — जांघों का अगला और बगल का भाग
  — कमर के ऊपर की पीठ
  — नितम्ब
- पिछले इंजेक्शनों से 1 इंच (2.54 से.मी.) दूर रहें।
- अपनी नाभि या ज़ख्मों से 2 इंच (5.08 से.मी.) दूर रहें।
- उन जगहों का उपयोग **न** करें जिनमें खरोंच, संवेदनशीलता या सूजन हो।

इन्सुलिन देना

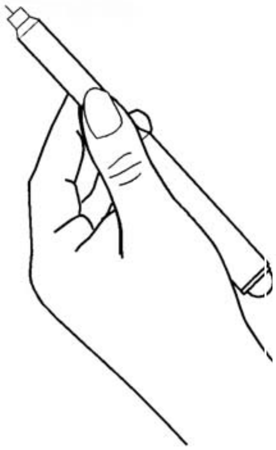
1. त्वचा को अल्कोहल पैड से साफ करें। अल्कोहल को हवा से सूखने दें।
2. पेन से ढक्कन हटाएं। आप पेन में इन्सुलिन देख सकते हैं।
3. यदि आप धुँधले इन्सुलिन का उपयोग कर रहे हैं, तो इन्सुलिन को मिश्रित करने के लिए पेन को अपने हाथों के बीच धीरे–धीरे हिलाएं।



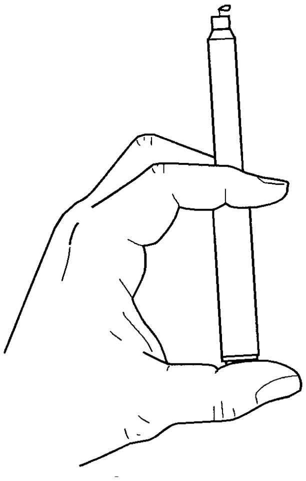
4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.



5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.

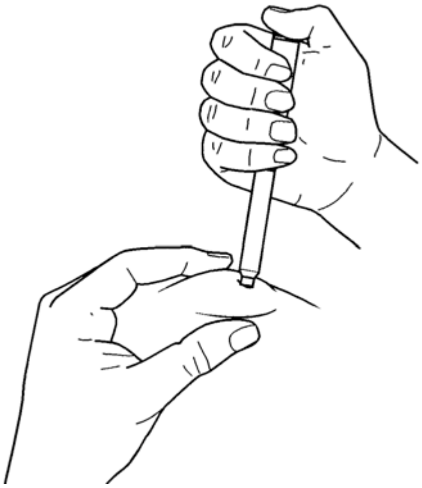


6. To clear the air out of the pen:
   - Remove the cap from the needle.
   - Turn the dose dial to 2 units.
   - Hold the pen so the needle is up in the air.
   - Push the end of the pen in to clear the air.
   - Watch the tip of the needle for a drop of insulin. You may need to repeat this step until you see the drop on the needle.

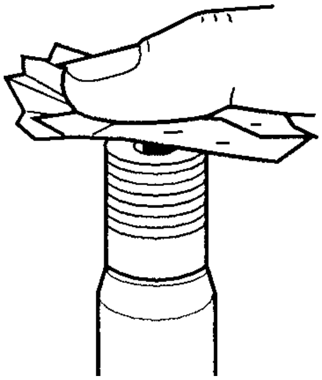


7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.

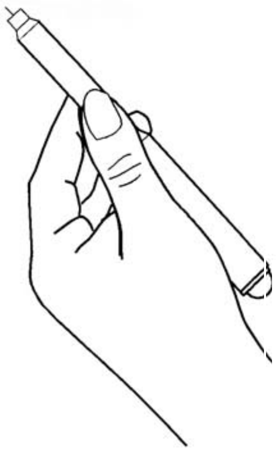
8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until all the insulin is in. Make sure the needle is all the way in the skin before pushing in the insulin.



4. पेन के उस सिरे को साफ करने के लिए अल्कोहल का उपयोग करें, जहां सूई घूमती है।

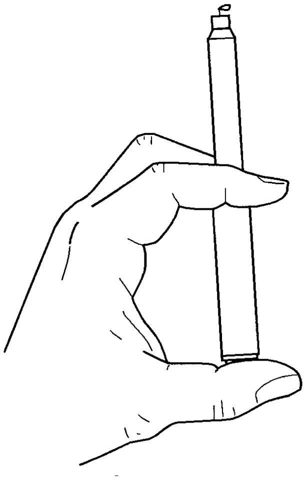


5. सूई के ढक्कन को हटा दें। सूई को पेन पर कस दें। यह अच्छी तरह लगी होनी चाहिए पर यह बहुत अधिक सख्त नहीं होनी चाहिए।



6. पेन से हवा निकालने के लिए :

- सूई से ढक्कन हटा लें।
- खुराक के डायल को 2 यूनिट पर करें।
- पेन को इस तरह पकड़ें जिससे कि सूई हवा में ऊपर की तरफ हो।
- हवा को हटाने के लिए पेन के सिरे को धकेलें।
- सूई की नोक पर इन्सुलिन की एक बूंद देखें। आपको यह काम तब तक दोहराना होगा, जब तक आपको सूई पर बूंद दिखाई नहीं दे जाती।

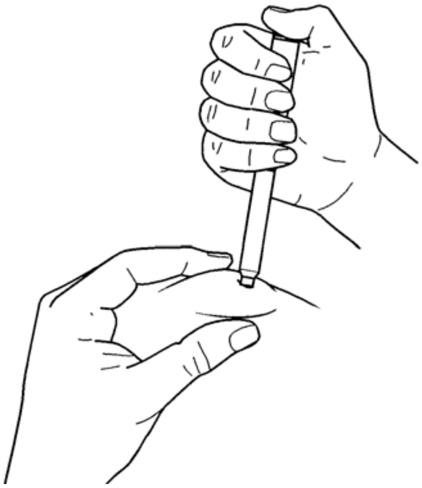


7. इन्सुलिन की अपनी खुराक निर्धारित करने के लिए डायल को घड़ी की दिशा में तब तक घुमाएँ जब तक आपको अपनी इन्सुलिन खुराक की संख्या दिखाई न दे जाए।

8. जगह की त्वचा पर चिकोटी काटें और एक हाथ से पकड़ें।

9. सूई को तेज़ गति से त्वचा में सीधे डाल दें। सूई पूरी तरह से आपकी त्वचा में होनी चाहिए।

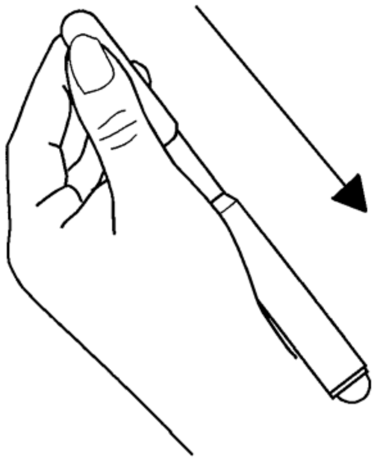
10. अपने अंगूठे का उपयोग करते हुए पेन के सिरे को तब तक धीरे–धीरे धकेलें, जब तक पूरी इन्सुलिन अन्दर न पहुंच जाए। यह सुनिश्चित करें कि इन्सुलिन धकेलने से पहले सूई पूरी तरह से त्वचा में हो।



11. Let go of the pinch of skin.

12. Pull the needle out. Hold your finger over the site for a minute.

13. Remove the needle from the pen. Throw it into your needle disposal container.



14. Put the cover back on your insulin pen.

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

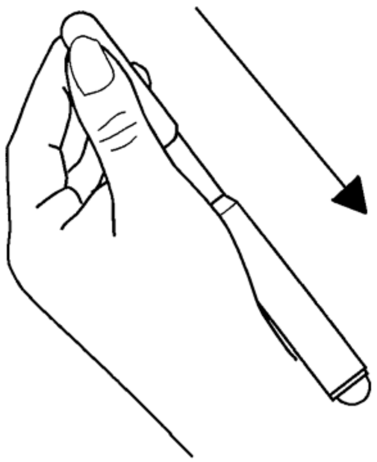
7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

11.त्वचा की चिकोटी को छोड़ दें।

12.सूई को बाहर खींच लें। उस जगह पर अपनी उंगली एक मिनट तक रखें।

13.पेन से सूई हटा लें। इसे अपने सूई फेंकने वाले पात्र में फेंक दें।

14.अपने इन्सुलिन पेन पर फिर से ढक्कन चढ़ा दें।



यदि आपका कोई प्रश्न या शंका है, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

How to use Insulin Pen. Hindi.

7/2005. Developed through a partnership of The 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**.