

एक इन्सुलिन निकालना

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.

अपने डायबिटीज (मधुमेह) को नियंत्रित करने के लिए आपको इन्सुलिन लेने की जरूरत है। इन्सुलिन को केवल इंजेक्शन द्वारा, जिसे शॉट्स भी कहा जाता है, दिया जा सकता है। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आपको कितनी इन्सुलिन लेनी है और इसे कितनी बार लेनी है।

Getting Ready

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

तैयार होना

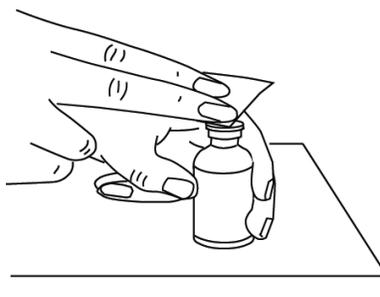
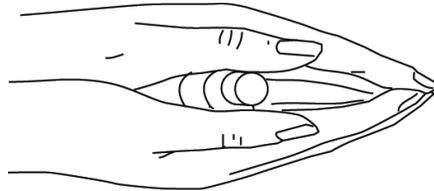
1. आवश्यक आपूर्तियों को एकत्र करें
 - इन्सुलिन
 - इन्सुलिन सिरिंज
 - अल्कोहल पैड
2. गर्म पानी और साबुन से अपने हाथों को धोएँ। अपने हाथों को सुखाएँ।

What to Do

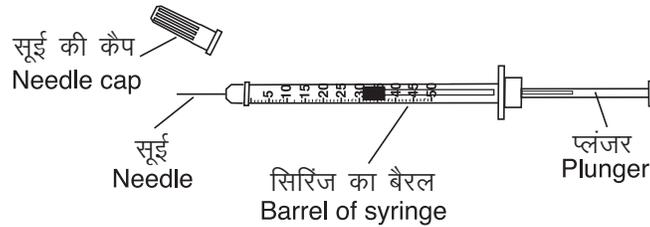
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.

क्या करना है

1. यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप सही इन्सुलिन का प्रयोग कर रहे हैं, इन्सुलिन की बोतल पर लगे लेबल को चेक करें।
2. अपनी इन्सुलिन की बोतल पर लगे प्रयोग की अवधि समाप्ति तिथि को चेक करें। प्रयोग की अवधि समाप्ति वाली इन्सुलिन का प्रयोग **न करें**। आपके द्वारा पहली बार बोतल खोलने के 30 दिनों के बाद बोतल में बची हुई इन्सुलिन को फेंक दें।
3. अपने हाथों के बीच इन्सुलिन की बोतल को तब तक धीरे-धीरे घुमाएँ जब तक कि यह अच्छी तरह से मिल न जाये। इन्सुलिन की बोतल को हिलाएँ नहीं क्योंकि इससे हवा के बुलबुले बन सकते हैं।
4. इन्सुलिन की बोतल के सिरे को अल्कोहल के पैड से पोछें, और उसके बाद बोतल के सिरे को न छुएँ।

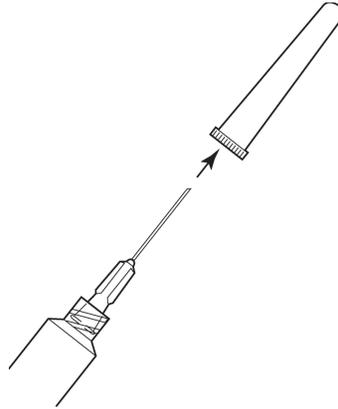


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. सिरिज को इसके पैकेज से निकालें या प्लास्टिक की कैप को हटाएँ।

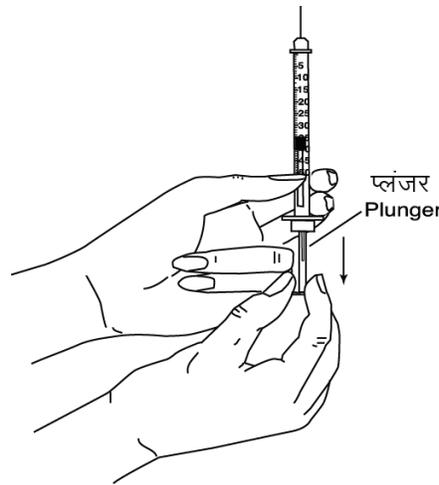
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. सूई की कैप (ढक्कन) को हटाएँ और इसे मेज पर रखें।

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

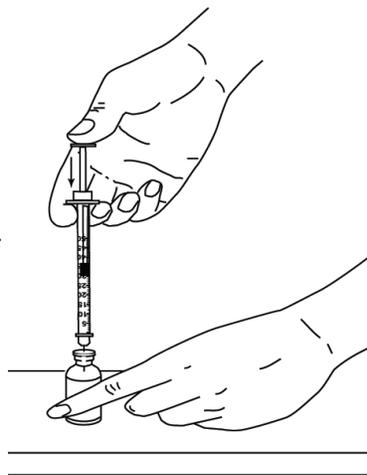
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. सिरिज के प्लंजर को इन्सुलिन की यूनिट की उस संख्या तक नीचे खींचें जितनी आपको जरूरत है। सिरिज हवा से भर जाएगी।

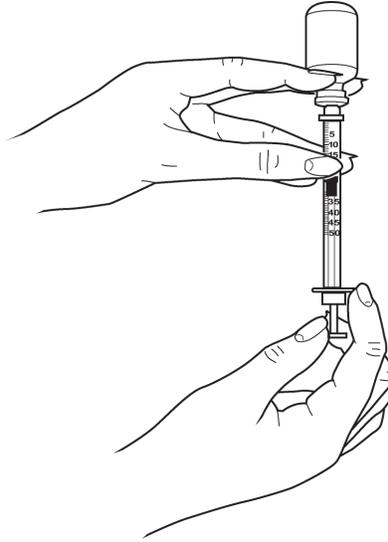
सिरिज में छोटी लाइनें और नंबर होते हैं। सिरिज पर प्रत्येक लाइन के बीच की दूरी एक यूनिट होती है। यदि आप 100-यूनिट सिरिज का प्रयोग कर रहे हैं, तो प्रत्येक लाइन के बीच की दूरी 2 यूनिट होती है। प्लंजर को इस प्रकार खिसकाएँ जिससे सूई के समीपतम गहरे रंग का सिरा आपके लिए जरूरी यूनिट की संख्या से मेल खाये।

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.



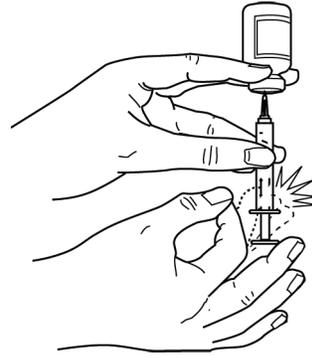
8. सूई को सावधानीपूर्वक इन्सुलिन की बोतल के रबर के स्टॉपर से होते हुए रखें। प्लंजर को पूरी तरह से नीचे की ओर दबाकर बोतल में हवा डालें। बोतल में हवा डालने से इन्सुलिन के बोतल से बाहर आने में आसानी रहती है।

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.



9. सिरिंज को यथास्थान लगी रखकर इन्सुलिन की बोतल को ऊपर से नीचे घुमाएँ। सूई को बोतल में सहारा दें जिससे यह मुड़े नहीं। अपनी जरूरत के अनुसार यूनिट की संख्या के लिए प्लंजर को नीचे की ओर खींचें।

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.

10. सिरिंज में हवा के बुलबुलों को चेक करें। हवा के बुलबुलों से आपको कोई चोट नहीं पहुँचेगी, लेकिन वे इन्सुलिन का स्थान ले लेंगे। इससे आपके लिए जरूरी इन्सुलिन से कम इन्सुलिन आपको मिलेगी क्योंकि हवा के बुलबुलों में कोई इन्सुलिन नहीं होती है। यदि आप हवा के बुलबुले को देखें, तो:

- बुलबुलों को सिरिंज के सिरे पर ले जाने के लिए अपनी उँगली के पोर से सिरिंज को मजबूती से थपथपाएँ।

- प्लंजर को कुछ यूनिट तक आगे तब तक खिसकाएँ जब तक कि हवा के बुलबुले वापस इन्सुलिन की बोतल में न पहुँच जाएँ।
- प्लंजर को नीचे खींचें और इन्सुलिन की सही मात्रा से सिरिंज को भरें।
- हवा के बुलबुलों के लिए दोबारा चेक करें।

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. इन्सुलिन की बोतल से सूई को बाहर निकालें।

Giving the Insulin

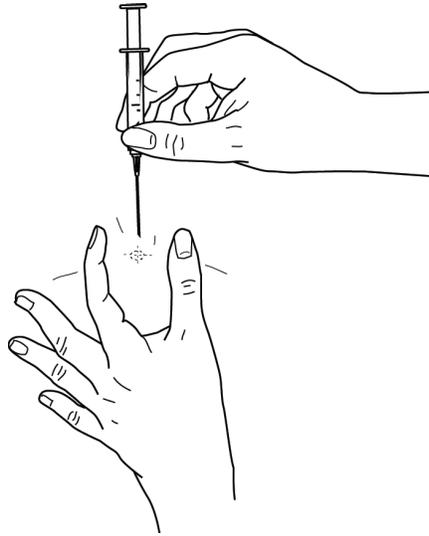
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



इन्सुलिन देना

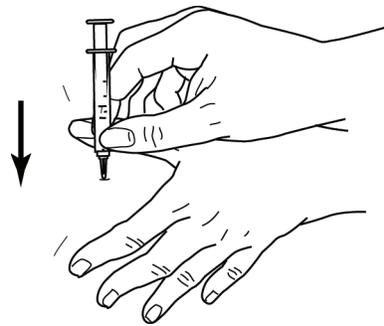
1. अल्कोहल के पैड से स्थान को साफ करें। अल्कोहल को सूखने दें। यदि आपने हाल ही में शॉवर या स्नान किया है, तो आपको फिर से स्थान को साफ करने की जरूरत नहीं है।

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.



2. चुभोएँ और एक हाथ से उस स्थान की त्वचा को पकड़ें। चित्र में दिखाए गए के अनुसार डार्ट या पेन्सिल की तरह सिरिज को पकड़ें।

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.

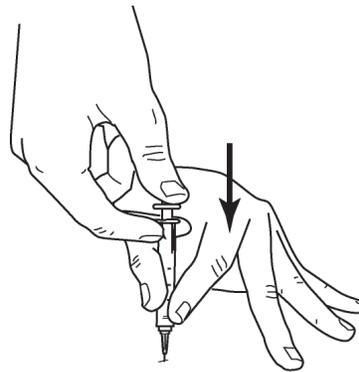


3. सूई को सीधे त्वचा में 90 डिग्री के कोण पर रखें। फुर्ती दिखाएँ। जितनी जल्दी आप सूई को अंदर डालेंगे उतनी कम आपको चोट लगेगी। त्वचा में सूई को सभी तरीके से पहुँचाएँ।

4. Let go of the pinch of skin unless you are told not to.

4. जब तक आपसे ऐसा कहा नहीं जाता है त्वचा में इसे चुभो दें।

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



5. जब तक सभी इन्सुलिन अंदर नहीं चली जाती है तब तक सभी प्रकार से प्लंजर को आगे खिसकाएँ। 5 सेकेंड तक प्रतीक्षा करें।

6. Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.

6. सूई को हटाएँ। अपनी उँगली को उस स्थान पर रखें और 30 से लेकर 60 सेकेंड तक दबाव डालें।

7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

7. किसी लालिमा, रक्तस्राव या गुमटे के लिए स्थान को चेक करें। यदि रक्तस्राव हुआ हो, तो उस स्थान पर बैंड-ऐड (चेपदार पट्टी) लगाएँ।

Clean Up the Supplies

- 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.



आपूर्तियों को हटाना

- प्रयुक्त सिरिंज और सूई को सूई निपटान बॉक्स में रखें। आप मजबूत पंचर-अवरोधी ढक्कनदार प्लास्टिक के कंटेनर का प्रयोग कर सकते हैं। सूई पर फिर से कैप **न** लगाएँ।

- Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
- Wash your hands again.

- नई और प्रयुक्त सिरिंजों और सूइयों को बच्चों तथा पालतू जानवरों की पहुँच से दूर रखने के बारे में सुनिश्चित करें।
- दोबारा अपने हाथों को धोएँ।

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

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।