

इन्सुलिनको एक खुराक निकाल्ने तरिका

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.

मधुमेहमाथि नियन्त्रणका लागि तपाईंले इन्सुलिन लिनु पर्ने हुन्छ। इन्सुलिनलाई सुईद्वारा मात्रै लिन सकिन्छ जसलाई शट्स पनि भनिन्छ। तपाईंले कति मात्रामा इन्सुलिन लिनु पर्ने र कतिपल्ट लिनु पर्ने हो भन्ने विषयमा तपाईंका डक्टरले तपाईंलाई बताउनेछन्।

Getting Ready

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

तयारी हुँदै

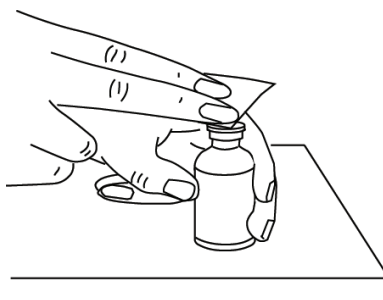
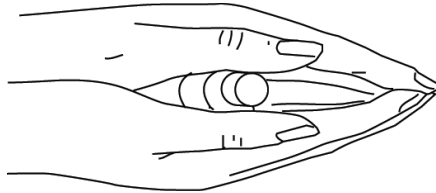
1. चाहिने सामानहरू तयार राख्नुहोस्
 - इन्सुलिन
 - इन्सुलिन सिरिज
 - अल्कोहल प्याड
2. मनतातो पानी र साबुनले आफ्ना हात पखाल्नुहोस्। हातहरू सुकाउनुहोस्।

What to Do

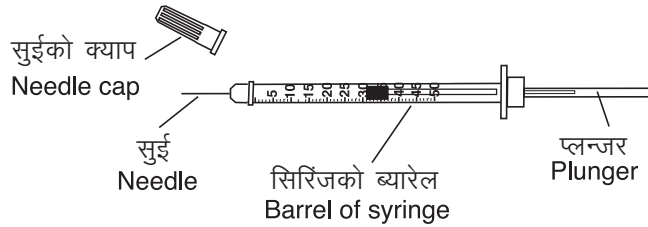
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between 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.

के गर्नु पर्छ

1. तपाईंले सही इन्सुलिनको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नका लागि इन्सुलिनको शीशीमा लेबल जाँच गर्नुहोस्।
2. तपाईंको इन्सुलिनको शीशीमा त्यसको म्याद जाँच्नुहोस्। म्याद समाप्त भइसकेको इन्सुलिनको प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंले पहिलोपल्ट शीशी खोलेको 30 दिनपछि शीशीमा बाँकी रहेको इन्सुलिनलाई फ्याँकिदिनुहोस्।
3. आफ्ना दुवै हतकेलाको बीचमा इन्सुलिनको शीशीलाई राखेर विस्तारै घुमाउनुहोस् जसबाट त्यो राम्ररी मिस्सियोस्। इन्सुलिनको शीशीलाई नहल्लाउनुहोस् किनभने यसो गर्दा त्यसमा हावाका बुलबुलाहरू बन्न सक्छन्।
4. इन्सुलिनको ढक्कनीलाई अल्कोहल प्याडले पुछ्नुहोस्, अनि त्यसपछि शीशीको ढक्कनीमा हातले नछुनुहोस्।

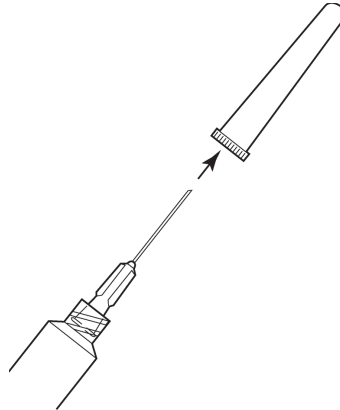


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. सिरिंजलाई प्याकेटभित्रबाट बाहिर निकाल्नुहोस् अथवा प्लास्टिक क्याप हटाउनुहोस्।

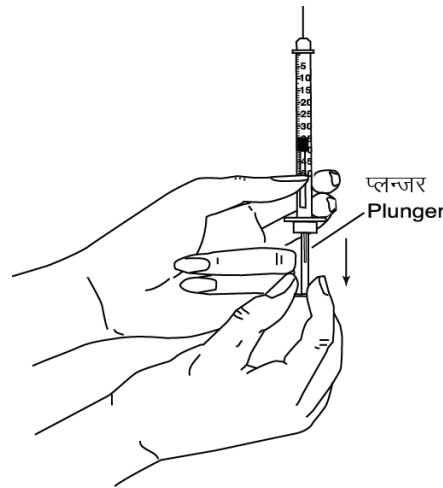
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. सुईको क्याप निकाल्नुहोस् र टेबलमा राख्नुहोस्।

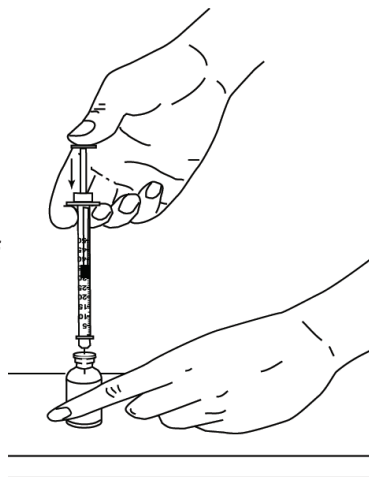
7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

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.



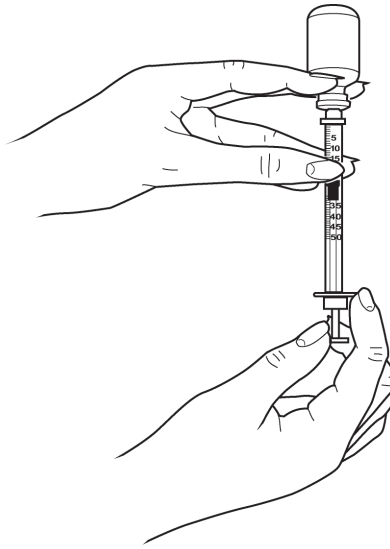
7. सिरिंजको प्लन्जरलाई तपाईंको लागि आवश्यक इन्सुलिनको युनिटको संख्यासम्म तान्नुहोस्। सिरिंजमा हावा भरिनेछ। सिरिंजमा स-साना रेखाहरू र संख्याहरू अङ्कित हुन्छन्। हरेक रेखाको बीचको स्थान एक युनिट हुन्छ। तपाईंले 100-युनिट सिरिंजको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने हरेक लाइनको बीचको स्थान 2 युनिटको हुन्छ। प्लन्जरलाई तानेर तपाईंलाई चाहिने युनिटहरूको संख्यासित मेल खानेगरी सुईको कालो भागसम्म ल्याउनुहोस्।

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.



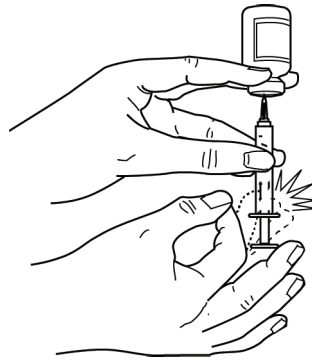
8. इन्सुलिन शीशीको रबडको ढक्कनीमा सुईलाई ध्यानपूर्वक घुसानुहोस्। सुईमा रहेको हावालाई शीशीभित्र पसाउन प्लन्जरलाई तल्लसम्म घचेट्नुहोस्। शीशीमा हावा भर्नाले शीशीबाट इन्सुलिन निकाल्नमा सजिलो हुन्छ।

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. इन्सुलिनको शीशीलाई सिरिंज घुसाइएको स्थितिमा नै उतानो पार्नुहोस्। शीशीमा पसाइएको सुई नबाङ्गियोस् भनेर त्यसलाई सहारा दिनुहोस्। तपाईंलाई चाहिएको इन्सुलिनको युनिटसम्म प्लन्जरलाई तान्नुहोस्।

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.

10. सिरिंजमा हावाका बुलबुला त छैनन् भनेर जाँच गर्नुहोस्। हावाका बुलबुलाले तपाईंलाई कुनै हानी गर्दैन तर त्यसले इन्सुलिनको ठाउँ ओगट्छ। यसरी तपाईंलाई चाहिएभन्दा कम इन्सुलिन प्राप्त हुनेछ किनभने हावाका बुलबुलामा इन्सुलिन हुँदैन। तपाईंले हावाका बुलबुला देख्नुहुन्छ भने:

- सिरिंजलाई आफ्ना औंलीको टुप्पाले थपथपाउनुहोस् जसबाट हावाका बुलबुला सिरिंजको माथिल्लो भागसम्म पुगोस्।
- केही युनिटसम्म प्लन्जरलाई घचेट्नुहोस् जसबाट ती हावाका बुलबुला वापस इन्सुलिनको शीशीमा पसोस्।
- प्लन्जरलाई तान्नुहोस् र इन्सुलिनको सही मात्रा सिरिंजमा भर्नुहोस्।
- हावाका बुलबुला अझ बाँकी त छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्।

11. सुईलाई इन्सुलिनको शीशीबाट बाहिर थुत्नुहोस्।

Giving the Insulin

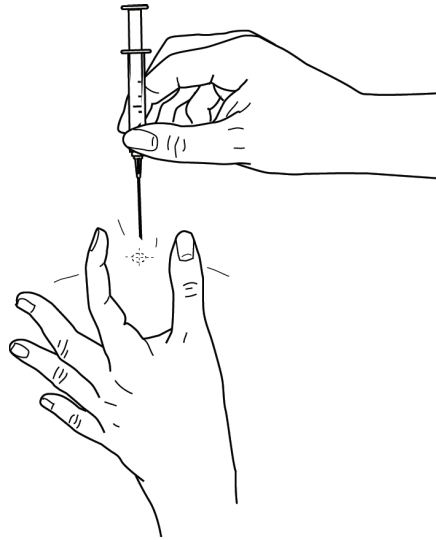
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



इन्सुलिन लिने तरिका

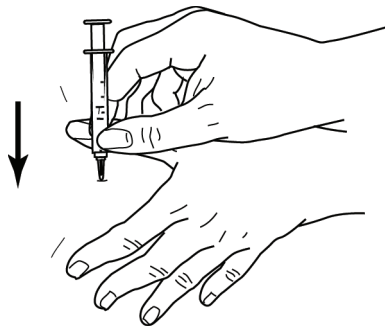
1. सुई हाल्ने ठाउँलाई अल्कोहल प्याडले सफा गर्नुहोस्। अल्कोहललाई सुक्नु दिनुहोस्। तपाईंले भर्खरै नुहाउनुभएको हो भने सुई हाल्ने ठाउँलाई सफा गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन।

- 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.



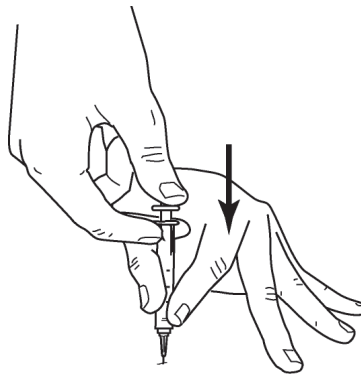
- सुई हाल्ने ठाउँको छालालाई एउटा हातले च्यापेर तानी राख्नुहोस्। सिरिंजलाई डार्ट वा पेन्सिल समाते सरह समात्नुहोस् जसरी चित्रमा देखाइएको छ।

- 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.



- 90 डिग्रीको कोणमा सुईलाई सोझै छालाभित्र हाल्नुहोस्। यो काम तीव्र गतिमा गर्नुहोस्। जति चाँडो तपाईंले सुई घुसाउनुहुन्छ, त्यति नै कम दुख्छ। सुईलाई छालामा पुरै घुसाउनुहोस्।

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.
- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



- च्यापेर राखेको छालालाई छोड्नुहोस् यदि तपाईंलाई त्यसो नगर्न भनिएको छैन भने।

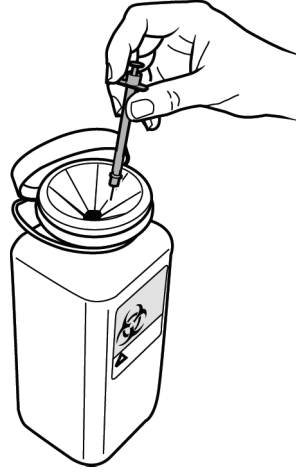
- प्लन्जरलाई तलसम्म त्यतिबेलासम्म घचेट्नुहोस् जहिलेसम्म इन्सुलिन पुरै भित्र पस्दैन। 5 सेकेन्ड पर्खनुहोस्।

- Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

- सुई निकाल्नुहोस्। सुई घोपेको ठाउँमा औंली राख्नुहोस् र 30 देखि 60 सेकेन्डसम्म दबाव हालि राख्नुहोस्।
- सुई हालेको ठाउँमा कुनै रातोपना, रगत बगेको वा खोसिएको त छैन भनी जाँच गर्नुहोस्। रगत बगिरहेको छ भने त्यो ठाउँमा ब्यान्ड-एड लगाउनुहोस्।

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.



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

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

सामानहरू सफ्फा गर्नुहोस्

- सिरिन्ज र सुईलाई निपटान बक्समा फ्याँक्नुहोस्। यसका लागि तपाईंले निकै बाक्लो छेड नपर्ने ढक्कनी भएको प्लास्टिकको भाँडोको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। सुईमा फेरि ढक्कनी नलगाउनुहोस्।

- नयाँ र प्रयोग गरिसकिएका सिरिन्ज र सुईहरूलाई बच्चाहरू र पाल्तु जनावरहरूको पहुँचबाट बाहिर राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आफ्नो हात फेरि धुनुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।