

Введение инсулина одного типа

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.

Чтобы контролировать диабет, необходимо принимать инсулин. Инсулин вводится только в виде инъекций, которые также называются уколами. Ваш врач скажет, какое количество инсулина принимать и как часто.

Getting Ready

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

Подготовка

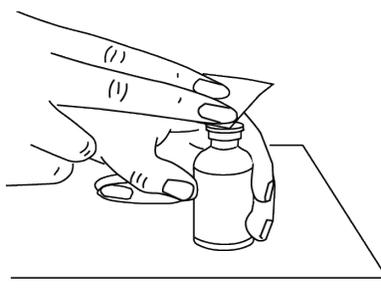
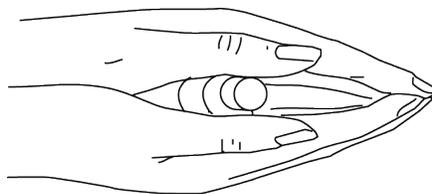
1. Подготовьте необходимые принадлежности:
 - инсулин;
 - шприц для введения инсулина;
 - спиртовую салфетку.
2. Вымойте руки теплой водой с мылом. Вытрите руки.

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.

Порядок действий

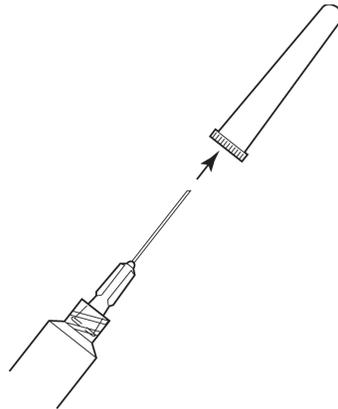
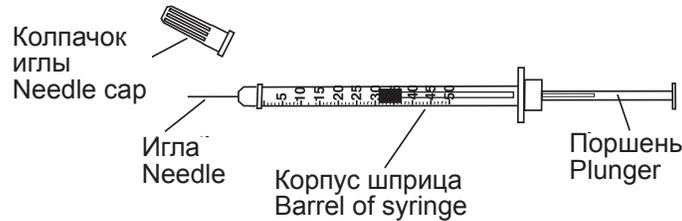
1. Проверьте этикетку на упаковке инсулина, чтобы удостовериться в том, что вы используете именно тот инсулин, который вам необходим.
2. Проверьте срок годности на бутылочке инсулина. **Не** используйте просроченный инсулин. Если инсулин хранился в бутылочке свыше 30 дней после того, как вы ее впервые открыли, выбросьте его.
3. Аккуратно покрутите бутылочку с инсулином между ладонями до тех пор, пока он не перемешается. Не встряхивайте бутылочку с инсулином, потому что это может привести к появлению пузырьков воздуха.



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

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

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



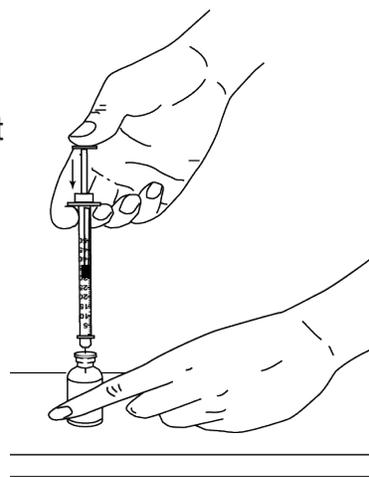
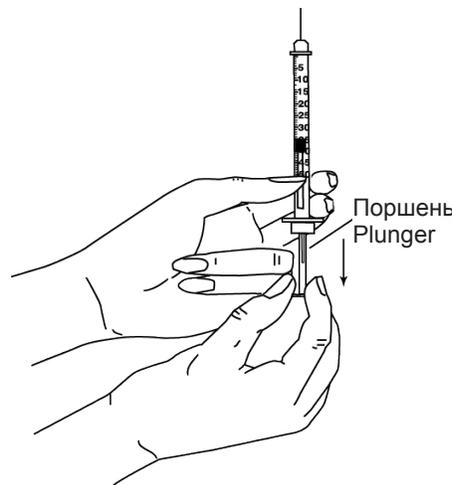
4. Протрите верхнюю часть бутылочки с инсулином спиртовой салфеткой и после этого не дотрагивайтесь до верхней части бутылочки.

5. Достаньте шприц из упаковки или снимите с него пластиковый колпачок.

6. Снимите колпачок иглы и положите его на стол.

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. Вытащите поршень шприца на необходимое количество доз инсулина. Шприц заполнится воздухом.

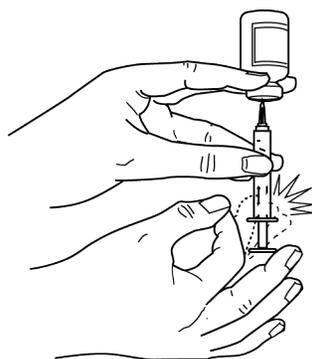
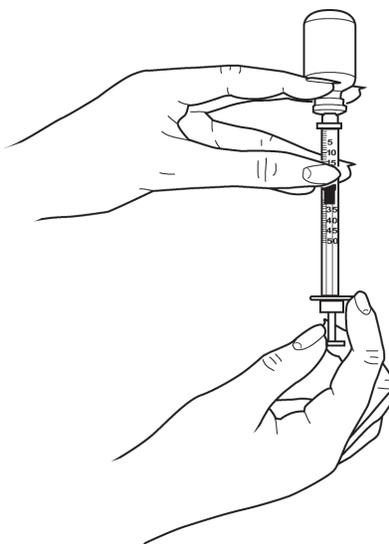
На шприц нанесена шкала с цифрами. Расстояние между линиями на шприце соответствует одной дозе. Если вы пользуетесь шприцем на 100 доз, расстояние между линиями соответствует двум дозам. Передвиньте поршень таким образом, чтобы темный край, который находится ближе к игле, соответствовал необходимому числу доз.

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.

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.



8. Осторожно введите иглу в резиновую пробку бутылочки с инсулином. Введите воздух в бутылочку с инсулином, нажимая на поршень. Введение воздуха в бутылочку облегчает извлечение инсулина из бутылочки.

9. Переверните бутылочку с инсулином вверх дном, не вынимая шприц. Придержите иглу в бутылке так, чтобы она не изгибалась. Достаньте поршень на необходимое количество доз инсулина.

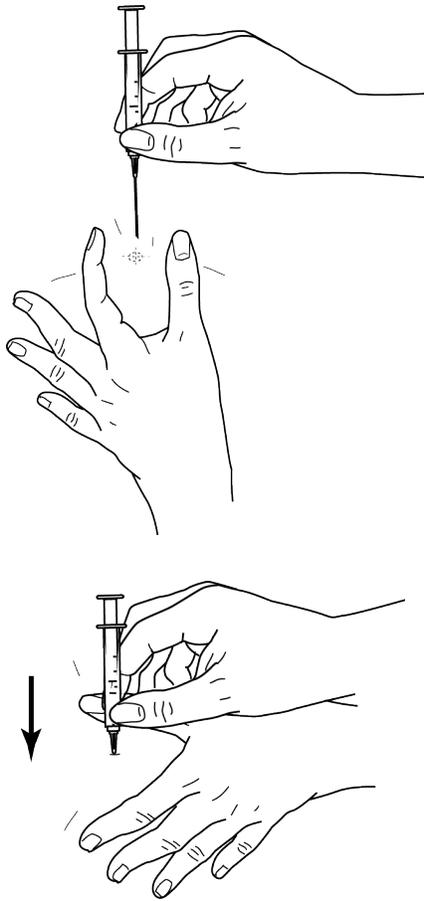
10. Проверьте, нет ли в шприце пузырьков воздуха. Пузырьки воздуха не причинят вам вреда, но воздух вытеснит часть инсулина. Это может привести к тому, что вы получите меньше инсулина, чем нужно, потому что в воздушном пузырьке нет инсулина. Если вы увидите пузырьки воздуха:

- Сильно постучите по шприцу кончиком пальца для того, чтобы пузырьки воздуха переместились в верхнюю часть шприца.
- Переместите поршень вверх на несколько делений, пока пузырьки воздуха не вернуться в бутылочку с инсулином.
- Вытащите поршень и наполните шприц необходимым количеством инсулина.
- Еще раз проверьте, нет ли в шприце пузырьков воздуха.

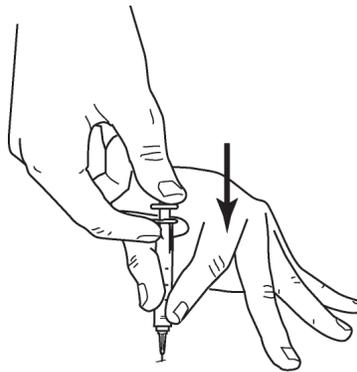
11. Take the needle out of the insulin bottle.

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



5. Надавите на поршень до самого конца, пока не будет введен весь инсулин. Подождите 5 секунд.

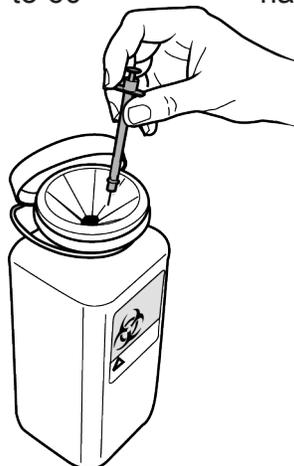
11. Вытащите иглу из бутылочки с инсулином.

Введение инсулина

1. Очистите кожу спиртовой салфеткой. Подождите, пока спирт испарится. Если вы только что приняли ванну или душ, очищать место укола еще раз не нужно.
2. Захватите одной рукой участок кожи в месте укола. Возьмите шприц как стрелу или карандаш, как показано на рисунке.

3. Введите иглу в кожу под углом 90 градусов. Сделайте это быстрым движением. Чем быстрее вы введете иглу, тем менее болезненным будет укол. Введите иглу в кожу полностью.
4. Отпустите кожу, если только вам не говорили обратного.

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



6. Достаньте иглу. Прижмите место укола пальцем в течение 30-60 секунд.
7. Проверьте, нет ли на месте укола покраснений, кровотечения или кровоподтеков. Если место укола кровоточит, наложите на него пластырь.

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.

Утилизация принадлежностей

- Положите использованный шприц и иглу в контейнер для использованных игл. Можно использовать толстый прочный пластиковый контейнер с крышкой. **Не** надевайте на иглу колпачок.

- Храните новые и использованные шприцы и иглы в местах, недоступных для детей и домашних животных.
- Еще раз вымойте руки.

Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.