

인슐린 주사

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.

당뇨 관리를 하려면 인슐린 공급이 필요합니다. 인슐린은 반드시 주사로 투여해야 합니다. 의사의 지시에 따라 인슐린의 양과 횟수를 확인하고 투여합니다.

Getting Ready

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

준비하기

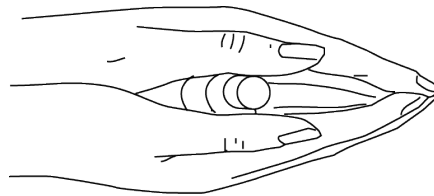
1. 필요한 물건들을 준비한다.
 - 인슐린
 - 인슐린 주사
 - 알코올 패드
2. 따뜻한 물과 비누로 손을 깨끗이 씻는다. 손을 말린다.

What to Do

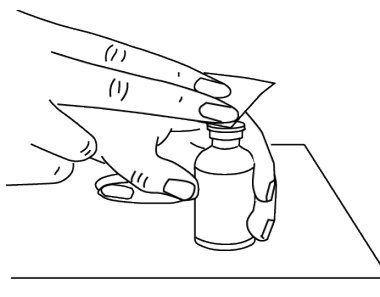
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between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

인슐린 주사법

1. 우선 올바른 인슐린을 사용하고 있는지 인슐린 용기에 부착된 라벨을 확인한다.
2. 인슐린 용기에 부착된 유통기한을 확인한다. 유통기한이 경과된 인슐린은 폐기해야 한다. 용기를 연지 30 일이 넘으면 용기 안에 남아있는 인슐린을 버린다.

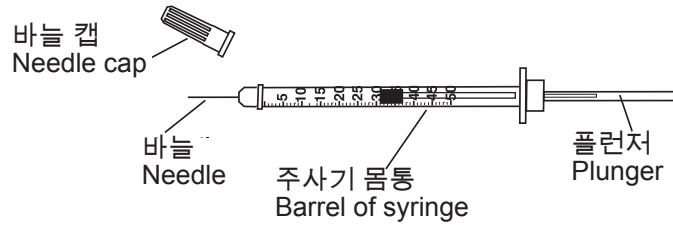


3. 인슐린 용기를 손 바닥 사이에 넣고 살살 돌려서 약물을 잘 섞는다. 인슐린 용기를 흔들면 기포가 생기기 때문에 지나치게 흔들지 않도록 주의한다.



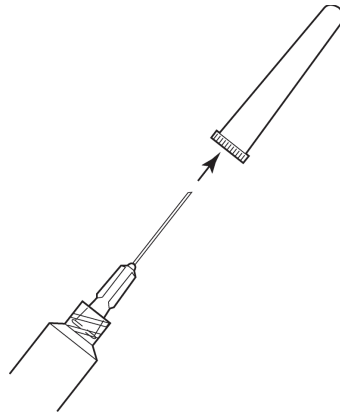
4. 인슐린 용기의 고무부분을 알코올 솜으로 소독한다. 이때 소독 부위를 손으로 만지지 않도록 주의한다.

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



5. 주사기를 포장에서 빼내거나 플라스틱 캡을 제거한다.

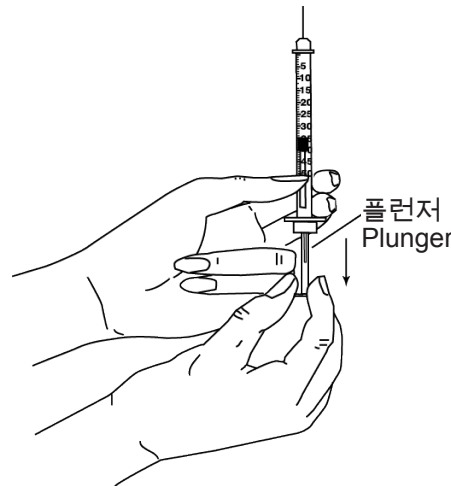
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. 주사기의 바늘 캡을 열어서 테이블에 놓는다.

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

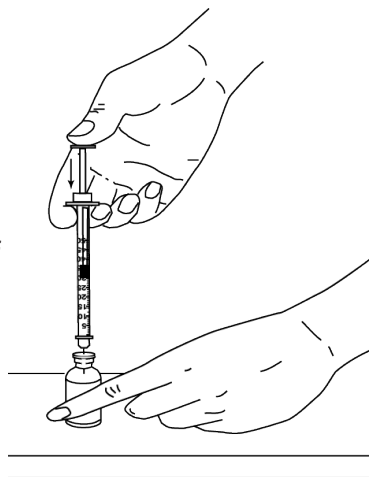
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. 주사기 플런저를 필요한 눈금까지 잡아당기면, 주사기가 공기로 가득 채워지게 된다.

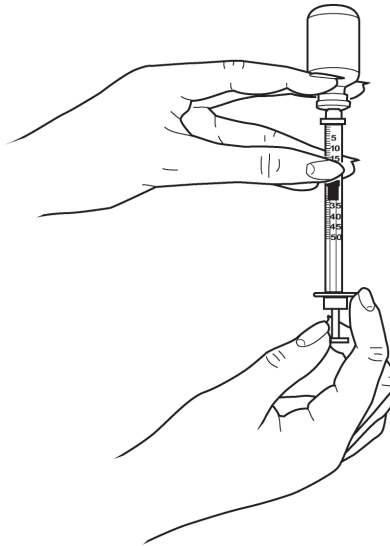
주사기의 각 눈금 사이의 수치는 1유닛으로, 100 유닛짜리 주사기를 사용하면 각 눈금 사이 공간은 2유닛이 된다. 플런저를 잡아 당겨 바늘 쪽으로 가장 가까운 검은색 끝부분이 투여할 눈금까지 오게 한다.

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.



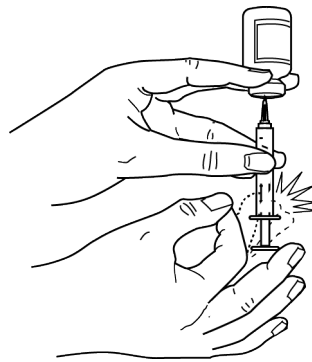
8. 주사기를 인슐린 용기의 고무 마개 속으로 찌러 넣는다. 플런저를 끝까지 밀어 넣어 주사기 안의 공기를 용기 안으로 밀어 넣는다. 공기를 용기 안으로 모두 밀어 넣으면 용기에서 인슐린을 뽑아내기가 쉬워진다.

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. 인슐린 용기에 주사기를 꽂은 상태에서 용기를 거꾸로 든다. 용기를 손으로 잡아서 바늘이 휘지 않도록 한다. 필요한 인슐린 유닛 눈금까지 플런저를 잡아 당긴다.

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. 주사기 안에 기포가 생겼는지 확인한다. 기포가 있다고 해서 주사 놓을 때 더 아픈 것은 아니지만 그만큼 인슐린이 들어갈 공백을 차지하게 된다. 따라서 그만큼 투여되는 인슐린의 양이 적어질 수 있다. 기포가 생겼을 경우 다음과 같이 대처한다.

- 주사기를 손가락 끝으로 툭툭 두드려 기포가 주사기 맨 위로 올라오도록 한다.
- 기포가 인슐린 용기 속으로 다시 들어갈 때까지 플런저를 밀어낸다.
- 플런저를 다시 잡아 당겨 정량의 인슐린으로 채운다.
- 기포가 생겼는지 한 번 더 확인한다.

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. 바늘을 인슐린 용기에서 뽑아낸다.

Giving the Insulin

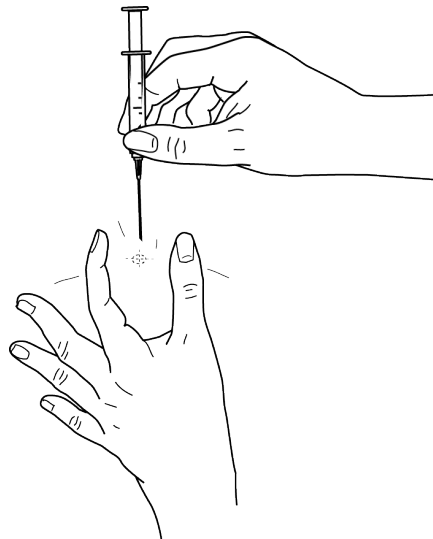
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



인슐린 주입하기

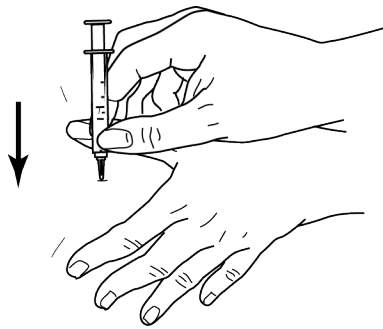
1. 알코올 패드로 주사할 부위를 소독한다. 알코올이 마를 때까지 잠시 기다린다. 방금 샤워나 목욕을 끝마쳤으면 부위를 다시 소독할 필요는 없다.

- 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.



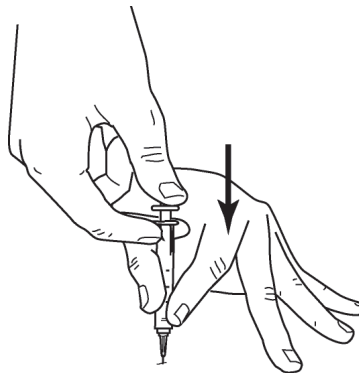
- 한 손으로 주사하는 부위를 잡는다. 다음 그림과 같이 주사기를 연필 잡듯이 혹은 다트를 던질 때와 같이 세워서 잡는다.

- 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.



- 바늘을 90 각도로 피부 속으로 찔러 넣는다. 바늘을 신속하게 찌르면 찌를수록 통증이 덜 하다. 바늘이 피부 속으로 완전히 들어가야 한다.

- 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.



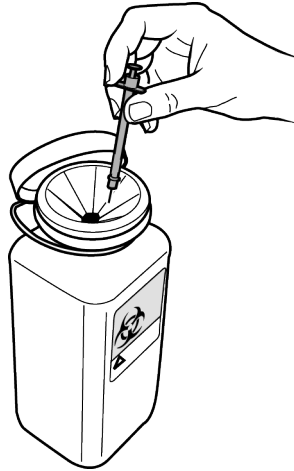
- 별도 지시가 없는 한 잡고 있던 피부를 놓는다.
- 인슐린이 모두 투여될 때까지 플런저를 누른다. 5초간 기다린다.

- 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.

- 바늘을 뺀다. 손가락을 부위에 대고 30~60초 가량 누른다.
- 부위가 빨갱게 되었는지, 피가 나는지 또는 멍이 들었는지 확인한다. 출혈이 있으면 부위에 반창고를 붙이거나 붕대를 감는다.

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.

주사기 사용 후 정리하기

- 사용한 주사기와 바늘은 주사기 폐기 용기 안에 넣는다. 뚜껑이 있는 두꺼운 플라스틱 용기 안에 버려도 된다. 캡을 바늘에 다시 끼우는 것을 삼간다.

- 사용 했거나 사용하지 않은 주사기 및 바늘은 어린이나 애완동물로부터 쉽게 닿지 않는 곳에 보관한다.
- 손을 한 번 더 씻는다.

궁금한 점이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.