

# Введення інсуліну одного типу

## 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.

Щоб контролювати діабет, потрібно приймати інсулін. Інсулін можна вводити за допомогою ін'єкцій, які також називаються уколами. Ваш лікар скаже вам, яку кількість інсуліну приймати та як 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.

### Підготовка

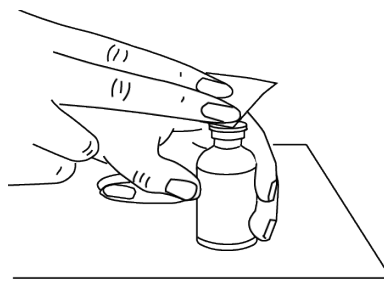
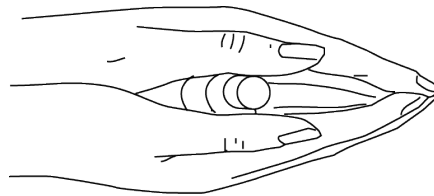
1. Придбайте необхідне приладдя
  - Інсулін
  - Шприц для введення інсуліну
  - Спиртова серветка
2. Вимийте руки теплою водою з милом. Висушіть руки.

### What to Do

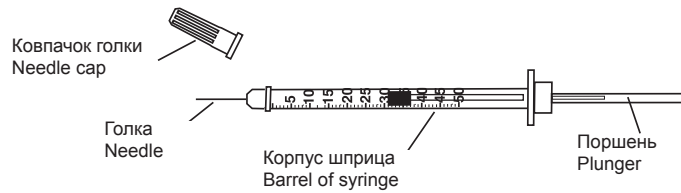
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.

### Порядок дій

1. Перевірте етикетку на упаковці інсуліну, щоб упевнитися, що ви використовуєте правильний інсулін.
2. Перевірте термін придатності на пляшечці інсуліну. **Не** використовуйте прострочений інсулін. Якщо інсулін зберігався в пляшечці більше 30 днів після відкриття, викиньте її.
3. Аккуратно покрутіть пляшечку з інсуліном між долонями, поки він не перемішається. Не струшуйте пляшечку з інсуліном, тому що це може спричинити появу бульбашок повітря

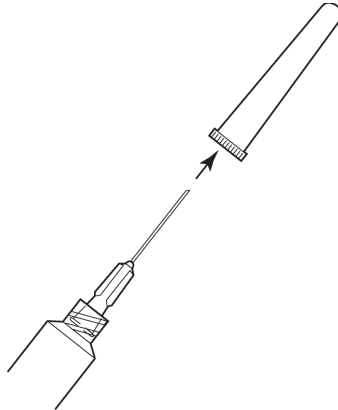


4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.



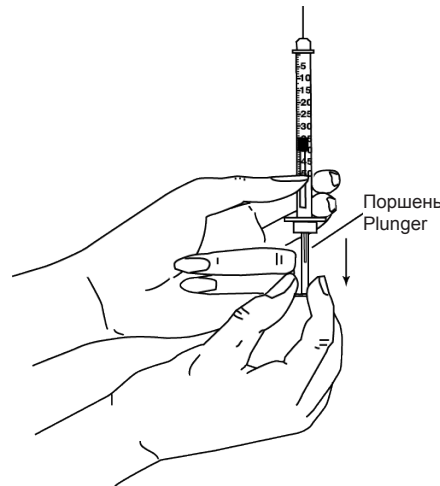
5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.

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

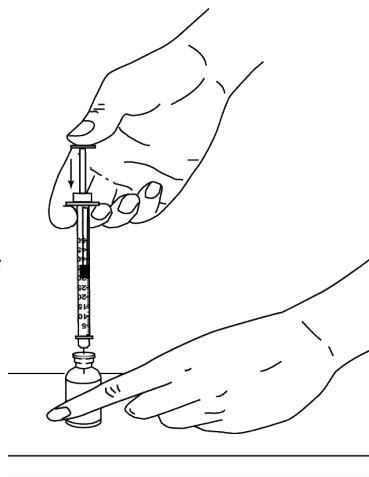


7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

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.



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.



4. Протріть верхню частину пляшечки з інсуліном спиртовою серветкою й після цього не торкайтеся верхньої частини пляшечки.

5. Вийміть шприц із пакета або видаліть пластиковий ковпачок.

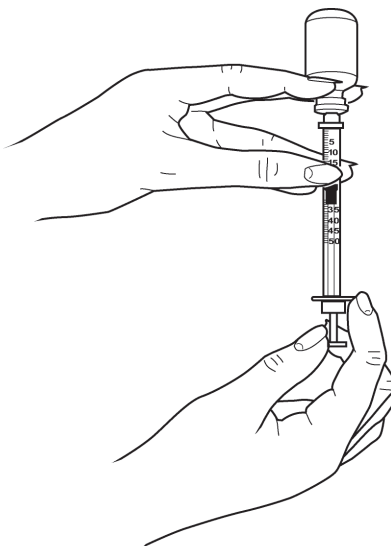
6. Зніміть ковпачок голки й покладіть його на стіл.

7. Витягніть поршень шприца на необхідну кількість доз інсуліну. Шприц заповниться повітрям.

На шприці нанесені лінії й числа. Відстань між лініями на шприці відповідає одній дозі. Якщо ви використовуєте шприц на 100 доз, відстань між лініями відповідає 2 дозам. Пересуньте поршень таким чином, щоб темний край, розташований ближче до голки, відповідав необхідному числу доз.

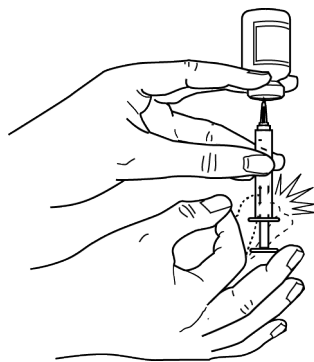
8. Обережно введіть голку в гумову пробку пляшечки з інсуліном. Введіть повітря в пляшечку з інсуліном, натискаючи на поршень униз. Введення повітря в пляшечку полегшує витягнення інсуліну з пляшечки.

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.



11. Take the needle out of the insulin bottle.

9. Переверніть пляшечку з інсуліном догори дном, не виймаючи шприца. Підтримуйте голку в пляшці так, щоб вона не згиналася. Витягніть поршень на необхідну кількість доз інсуліну.

10. Перевірте, чи не залишилося в шприці бульбашок повітря. Бульбашки повітря не заподіють вам шкоди, але повітря займає місце частини інсуліну. Через це ви можете отримати менше інсуліну, ніж потрібно, тому що в повітряній бульбашці інсуліну немає. Якщо ви побачите бульбашки повітря, зробіть ось що.

- Сильно постукайте по шприцу кінчиком пальця, щоб бульбашки перемістились у верхню частину шприца.
- Перемістіть поршень догори на кілька поділок, поки бульбашки повітря не повернуться в пляшечку з інсуліном.
- Витягніть поршень і заповніть шприц необхідною кількістю інсуліну.
- Перевірте ще раз, чи немає в шприці бульбашок повітря.

11. Витягніть голку з пляшечки з інсуліном.

## Giving the Insulin

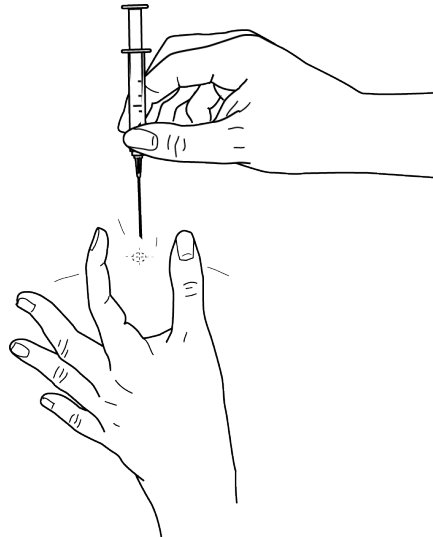
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



## Введення інсуліну

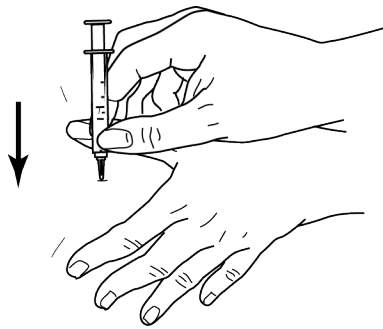
1. Очистьте шкіру змоченою спиртом серветкою. Почекайте, доки спирт висохне. Якщо ви щойно прийняли ванну або душ, очищати місце уколу ще раз не потрібно.

- 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.



- Візьміть однією рукою ділянку шкіри в місці уколу. Тримайте шприц немов дротяк або олівець, як показано на малюнку.

- 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.

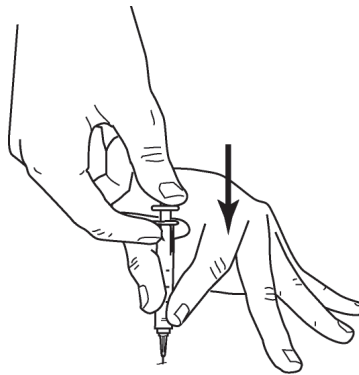


- Введіть голку в шкіру під кутом 90 градусів. Зробіть це швидким рухом. Що швидше ви введете голку, то менше буде боліти. Введіть голку в шкіру повністю.

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

- Відпустіть ділянку шкіри, якщо вам не сказали її тримати.

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



- Натисніть на поршень до самого кінця, поки не буде введено весь інсулін. Почекайте 5 секунд.

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

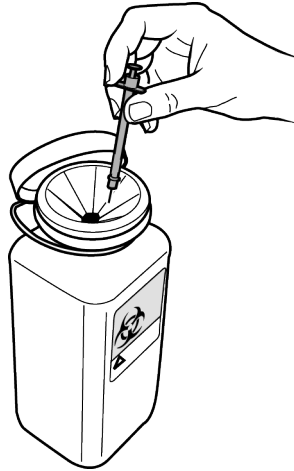
- Витягніть голку. Покладіть палець на місце уколу та притисніть його на 30–60 секунд.

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

- Перевірте, чи немає на місці уколу почервоніння, кровотечі або синців. Якщо місце уколу кровоточить, накладіть на нього пластир.

## 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.**

## Прибирання приладдя

- Покладіть використаний шприц і голку в контейнер для використаних голок. Ви можете використати товстий міцний пластиковий контейнер із кришкою. **Не** використовуйте голку повторно.

- Переконайтеся, що нові й використані шприци й голки зберігаються в місцях, недосяжних для дітей і домашніх тварин.
- Вимийте руки ще раз.

**Якщо у вас є запитання або сумніви, зверніться до свого лікаря або медичної сестри.**