

त्वचामुनिबाट (Subcutaneous) इन्जेक्शनमार्फत औषधी दिइनु

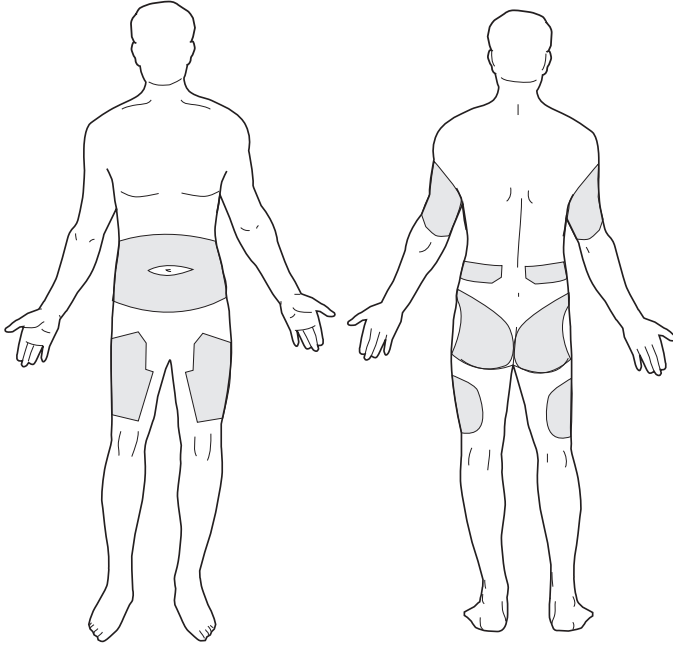
Giving Medicine by Injection Under the Skin (Subcutaneous)

These are basic instructions for giving medicine as an injection under your skin, also called subcutaneous. Your medicine may have other steps needed, so always follow the instructions given by your doctor or pharmacist.

तपाईंको त्वचामुनिबाट, जसलाई सबक्युटेनस पनि भनिन्छ, औषधी दिनका लागि यी बुनियादी निर्देशनहरू हुन्: तपाईंलाई दिइने औषधीका बेग्लै चरणहरू हुन सक्दछन्, त्यसैले सदैव तपाईंका डक्टर वा फार्मासिस्टद्वारा दिइने निर्देशनहरूको अनुगमन गर्नुहोस्।

Select the Site for Injection

- Sites that can be used are:
 - Backs of the upper arms
 - Abdomen
 - Front and side of thighs or upper legs
 - Back above waist
 - Buttocks
- Some medicines are best given in certain areas. Your doctor or nurse will teach you the best areas to give your medicine.
- Stay 1 inch away from the last injection.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- Do not use areas that are bruised, tender or swollen.



इन्जेक्शन लगाउने ठाउँ रोज्नुहोस्

- जुन ठाउँहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ती हुन्:
 - पाखुराको पछिल्लोपट्टि
 - पेट
 - तिघ्रो वा खुट्टाको माथिल्लो भागको अगाडि वा साइड
 - कम्मरमाथिको भाग
 - नितम्ब अर्थात चाक
- केही औषधी केही खास हिस्सामा लगाउनु सर्वोत्तम हुन्छ। तपाईंका डक्टर वा नर्सले तपाईंलाई औषधी दिनका लागि सर्वोत्तम हिस्साबारे तपाईंलाई बताउने छन्।
- पछिल्लो इन्जेक्शन लगाइएको ठाउँबाट 1 इन्च टाढा लगाउनुहोस्।
- तपाईंको नाइटो वा खतहरूबाट 2 इन्च टाढा लगाउनुहोस्।
- चोटपटक लागेको, कोमल वा सूजन भएको ठाउँहरूमा इन्जेक्शन नलगाउनुहोस्।

Before You Inject

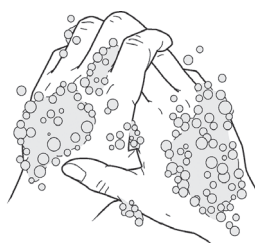
- A new needle must be used with each injection.
- Check your dose.

इन्जेक्शन लगाउनु पूर्व

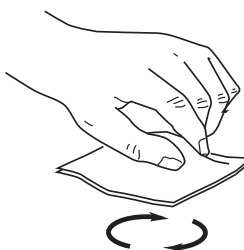
- प्रत्येक इन्जेक्शनका लागि नयाँ सुईको प्रयोग गर्नु पर्दछ।
- औषधीको खुराक जाँच गर्नुहोस्।

How to Inject the Medicine

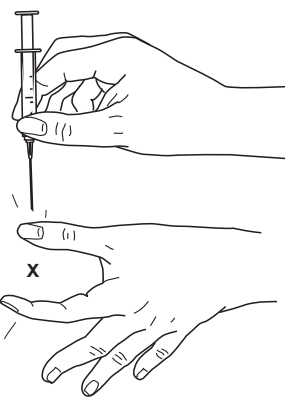
1. Wash your hands.



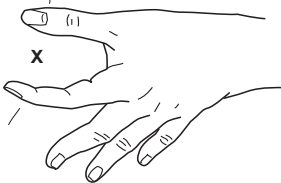
2. Clean your skin with an alcohol pad using a circular motion. Let the alcohol air dry.



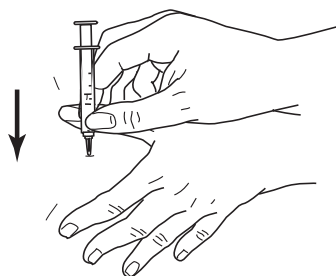
3. Remove the needle cover and hold the syringe like a dart.



4. Gently pinch the skin at the injection site.



5. Insert the needle straight into the pinched skin at a 90-degree angle.



औषधीको इन्जेक्शन कसरी लगाउने

1. आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

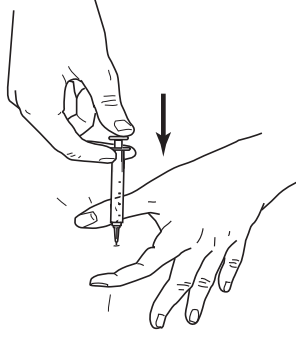
2. आफ्नो त्वचालाई अल्कोहल प्याडले घुमाउँदै सफा गर्नुहोस्। अल्कोहललाई सुक्न दिनुहोस्।

3. सुईको कभर हटाउनुहोस् र सुईलाई डार्ट सरह समाबुहोस्।

4. इन्जेक्शन लगाउने ठाउँको त्वचालाई हल्का चिमोड्नुहोस्।

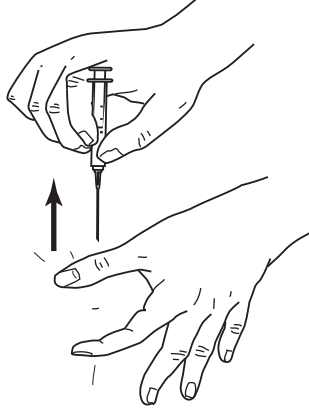
5. चिमोटिएको त्वचामा सोझै 90 डिग्रीको कोणमा सुई पसाउनुहोस्।

6. Let go of the skin unless you are told not to, and give the medicine slowly by pushing in the plunger.



6. तपाईंलाई नभनिएसम्म त्वचालाई चिमोटेर नै राख्नुहोस्, र प्लन्जरलाई विस्तारै घचेट्दै औषधी प्रविष्ट गराउनुहोस्।

7. Pull the needle out of your skin and quickly press a clean gauze onto the site. Do not rub the skin.



7. तपाईंको त्वचाबाट सुईलाई निकाल्नुहोस् र तुरुन्तै त्यस ठाउँमा सफा गौजले थिच्नुहोस्। त्वचालाई नरगडनुहोस्।

8. Hold pressure on the site for a few seconds.

8. त्यो ठाउँलाई केही सेकेन्डसम्म थिचेर राख्नुहोस्।

9. Put the used syringe and needle into a strong container that has a cap or lid, such as a bleach or detergent jug.



9. प्रयोग गरिएको सिरिन्ज र सुईलाई ढक्कनयुक्त मजबुत भाँडो जस्तै ब्लीच वा डेटर्जेन्ट जगमा हाल्नुहोस्।

- Do not put the cover back on the needle.
- Do not reuse or share needles.
- Close the container tightly after use.
- Keep out of the reach of children and pets.
- Ask your pharmacy how to safely throw away a full sharps container.

- सुईलाई त्यसको कभरले फेरि नछोप्नुहोस्।
- सुईहरू पुनर्प्रयोग वा साझा प्रयोग नगर्नुहोस्।
- प्रयोगपछि भाँडोलाई कसेर बन्द गर्नुहोस्।
- बच्चाहरू र जनावरहरूको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुहोस्।
- यस्ता घोंघे-काट्ने अवशिष्टहरूको भाँडोलाई सुरक्षित ढंगले कसरी थान्को लगाउने भनी तपाईंको फार्मसीलाई सोध्नुहोस्।

10. Wash your hands again.

10. आफ्ना हातहरू फेरि धुनुहोस्।

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

तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।