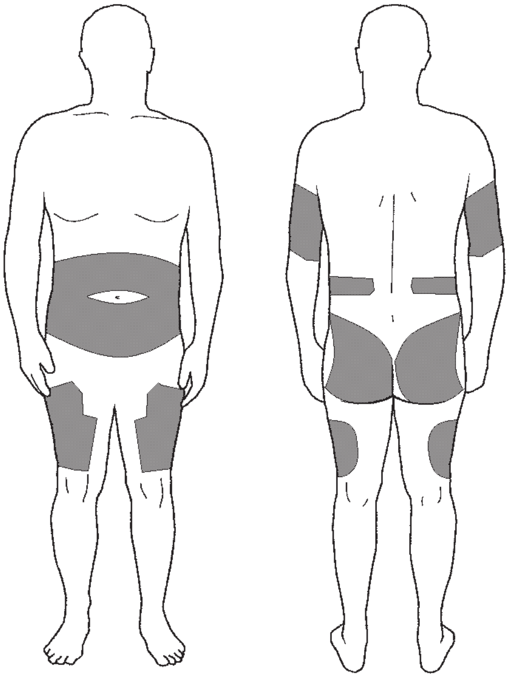
इन्सुलिन पेन का उपयोग कैसे करें

How to Use an Insulin Pen

Select the Site for Injection

- Sites which can be used are:
- Back of upper arms
- Abdomen (around navel)
- Front and side area of thighs
- Back above waist
- Buttocks
- Stay 1 inch away from previous injections.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- **Do not** use sites that are bruised, tender or swollen.

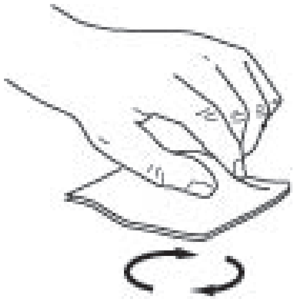


इंजेक्शन के लिए जगह चुनें

- इन जगहों का उपयोग किया जा सकता है:
- ऊपरी बाँहों का पिछला भाग
- पेट (नाभि के आसपास)
- जांघों का अगला और बगल का भाग
- कमर के ऊपर की पीठ
- नितम्ब
- पिछले इंजेक्शनों से 1 इंच (2.54 से.मी.) दूर रहें।
- अपनी नाभि या ज़ख्मों से 2 इंच (5.08 से.मी.) दूर रहें।
- उन जगहों का उपयोग **न करें** जिनमें खरोंच, संवेदनशीलता या सूजन हो।

Giving Your Insulin

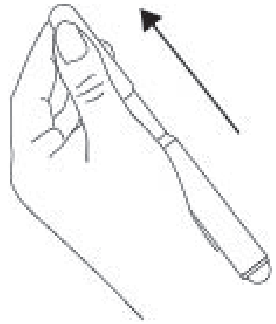
1. Clean the skin with an alcohol pad. Let the alcohol air dry.



इन्सुलिन देना

1. त्वचा को अल्कोहल पैड से साफ करें। अल्कोहल को हवा से सूखने दें।

2. Take the cover off the pen. You can see the insulin in the pen.

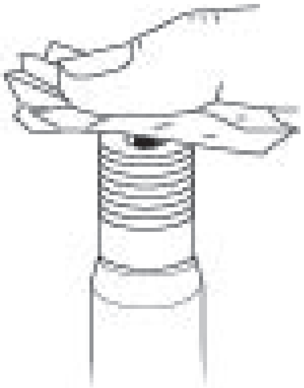


2. पेन से ढक्कन हटाएं। आप पेन में इन्सुलिन देख सकते हैं।

3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.

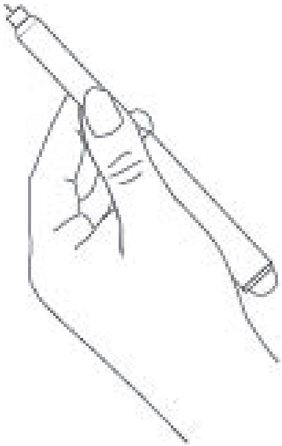
3. यदि आप धुँधले इन्सुलिन का उपयोग कर रहे हैं, तो इन्सुलिन को मिश्रित करने के लिए पेन को अपने हाथों के बीच धीरे–धीरे हिलाएं।

4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.



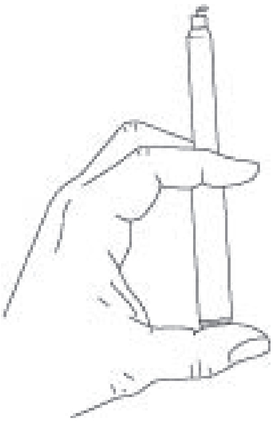
4. पेन के उस सिरे को साफ करने के लिए अल्कोहल का उपयोग करें, जहां सूई घूमती है।

5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.



5. सूई के ढक्कन को हटा दें। सूई को पेन पर कस दें। यह अच्छी तरह लगी होनी चाहिए पर यह बहुत अधिक सख्त नहीं होनी चाहिए।

6. To clear the air out of the pen:
   - Remove the cap from the needle.
   - Turn the dose dial to 2 units.
   - Hold the pen so the needle is pointing up.
   - Push the end of the pen in to clear the air out of the pen.
   - Watch the tip of the needle for a drop of insulin. You may need to repeat this step until you see the drop on the needle.

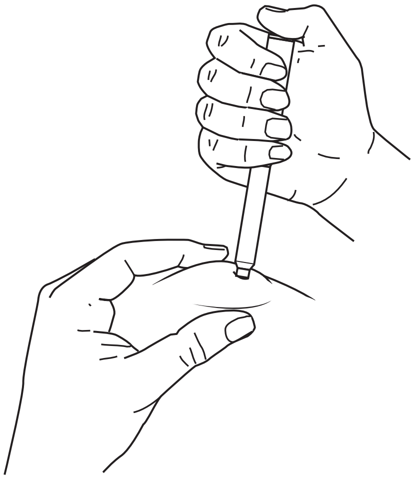


6. पेन से हवा निकालने के लिए:
   - सूई से ढक्कन हटा लें।
   - खुराक के डायल को 2 यूनिट पर करें।
   - पेन को इस तरह से पकड़ें ताकि सूई की नोक ऊपर की ओर रहे।
   - पेन से हवा को हटाने के लिए पेन के सिरे को धकेलें।
   - सूई की नोक पर इन्सुलिन की एक बूंद देखें। आपको यह काम तब तक दोहराना होगा, जब तक आपको सूई पर बूंद दिखाई नहीं दे जाती।

7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.

7. इन्सुलिन की अपनी खुराक निर्धारित करने के लिए डायल को घड़ी की दिशा में तब तक घुमाएँ जब तक आपको अपनी इन्सुलिन खुराक की संख्या दिखाई न दे जाए।

8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until your dose of insulin is in. Hold the needle in for 10 seconds.

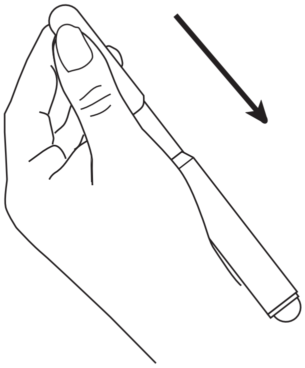


8. इंजेक्शन लगाने की जगह की त्वचा पर चिकोटी काटें और एक हाथ से पकड़ें।
9. सूई को तेज़ गति से त्वचा में सीधे डाल दें। सूई पूरी तरह से आपकी त्वचा में होनी चाहिए।
10. अपने अंगूठे का उपयोग करते हुए पेन के सिरे को तब तक धीरे–धीरे धकेलें, जब तक इन्सुलिन की आपकी खुराक अन्दर न पहुंच जाए। 10 सेकेंड के लिए सूई को पकड़ें।

11. Let go of the pinch of skin.
12. Pull the needle out. Hold your finger over the site for a minute. Remove the needle from the pen. Throw it into your needle disposal container.

11. त्वचा की चिकोटी को छोड़ दें।
12. सूई को बाहर खींच लें। उस जगह पर अपनी उंगली एक मिनट तक रखें। पेन से सूई हटा लें। इसे अपने सूई फेंकने वाले पात्र में फेंक दें।

13. Put the cover back on your insulin pen.



13. अपने इन्सुलिन पेन पर फिर से ढक्कन चढ़ा दें।

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

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका है, तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात करें।

© 2005 - January 12, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.