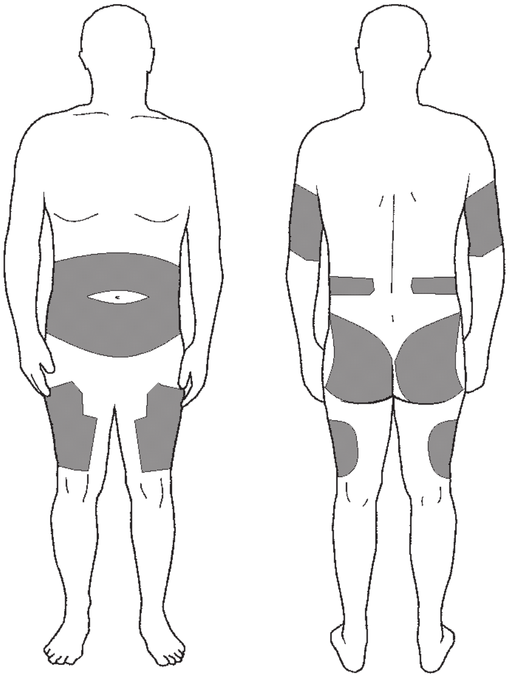
इन्सुलिन पेनको प्रयोग कसरी गर्ने

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.



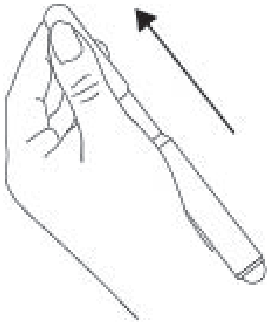
सुई लगाउने ठाउँको चयन गर्नुहोस्

- ती ठाउँहरू हुन् सक्छन्:
- पाखुराको पछाडिपट्टि
- पेट (नाइटो वरिपरि)
- साँप्रोमाथि वा साइडमा
- कम्मरमाथि पछाडिको भागमा
- चाकमा
- पहिला सुई लगाइएको स्थानबाट एक इन्चको दूरी राख्नुहोस्।
- तपाईँको नाइटो वा खोस्रिएको ठाउँबाट दुइ इन्चको दूरी राख्नुहोस्।
- खोस्रिएको, कमलो वा सुन्निएको ठाउँमा प्रयोग **नगर्नुहोस्**।

Giving Your Insulin

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

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



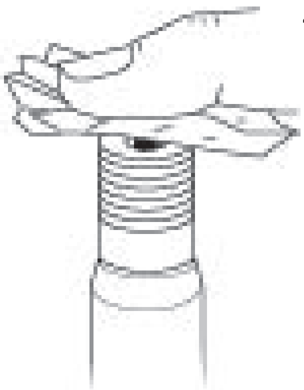
इन्सुलिन कसरी लिने

1. छालालाई अल्कोहल प्याडले सफ्फा गर्नुहोस्। अल्कोहललाई हावामा सुक्न दिनुहोस्।
2. पेनको ढक्कनी खोल्नुहोस्। तपाईँले पेनमा इन्सुलिन देख्न सक्नुहुन्छ।

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

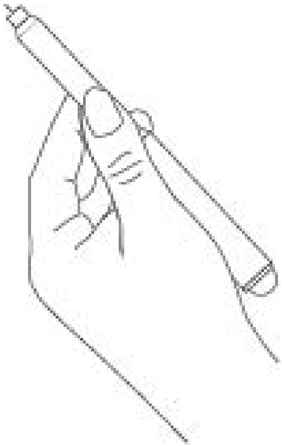
3. तपाईँले धमिले इन्सुलिनको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने इन्सुलिनलाई मिसाउनका लागि तपाईँका दुवै हत्केलाको बीचमा राखेर विस्तारै बेल्नुहोस्।

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



4. पेनको टुप्पोमा जहाँ सुई पसाइन्छ त्यो ठाउँलाई अल्कोहलको प्रयोग गरेर सफ्फा गर्नुहोस्।

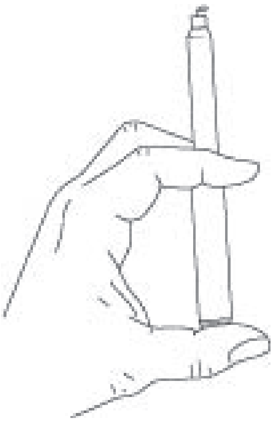
5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.



5. सुईको कभरलाई च्यातुहोस्। सुईलाई पेनमा बटारेर पसाउनुहोस्। त्यो त्यहाँ पसेको हुनु पर्छ तर साह्रै कसिएको हुनु हुँदैन।

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.

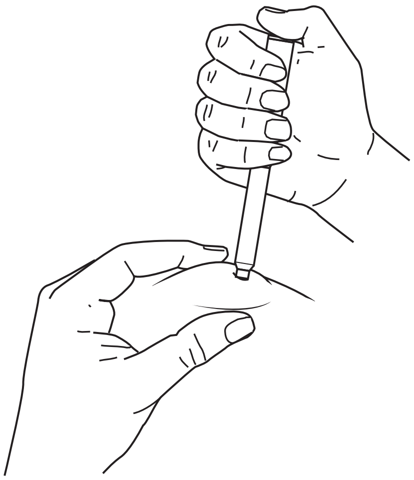
7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.



6. पेनबाट हावा निकाल्नका लागि:
   - सुईको ढक्कनी हटाउनुहोस्।
   - खुराकलाई घुमाएर 2 युनिटमा ल्याउनुहोस्।
   - पेनलाई सुई माथितिर फर्केको अवस्थामा समातुहोस्।
   - पेनबाट हावा बाहिर निकाल्नका लागि पेनको पीँधबाट घचेट्नुहोस्।
   - सुईको टुप्पामा इन्सुलिनको थोपा निस्केको देखिनु पर्छ। यो प्रक्रिया त्यतिबेलासम्म दोहोर्‍याउनु पर्छ जहिलेसम्म सुईको टुप्पोमा इन्सुलिनको थोपा देखिंदैन।

7. इन्सुलिनको खुराक सेट गर्नका लागि डायललाई घडीको सुई घुम्ने दिशामा बटार्दै जानुहोस् जबसम्म तपाईँको इन्सुलिनको खुराकको संख्या देखिंदैन।

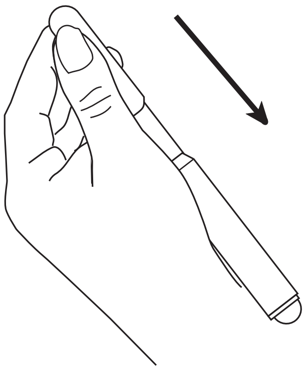
8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until your dose of insulin is in. Hold the needle in for 10 seconds.



8. पेन लगाउने ठाउँको छालालाई एउटा हातले चिमोटेर तानी राख्नुहोस्।
9. सुईलाई छालाभित्र तीव्र गतिले सोझै घुसार्नुहोस्। सुई तपाईँको छालाभित्र घुसेको हुनु पर्दछ।
10. आफ्नो बुढीऔंलाको प्रयोग गरेर पेनको पींधलाई विस्तारै त्यतिबेलासम्म घचेट्नुहोस् जहिलेसम्म तपाईँको इन्सुलिनको खुराक भित्र जाँदैन। सुईलाई 10 सेकेन्डसम्म त्यहीं राख्नुहोस्।

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.
13. Put the cover back on your insulin pen.

11. चिमोटेर राखिएको छालालाई छोड्नुहोस्।
12. सुईलाई बाहिर निकाल्नुहोस्। त्यो ठाउँमा ँऔलाले एक मिनेटसम्म थिचि राख्नुहोस्। सुईलाई पेनबाट निकाल्नुहोस्। त्यसलाई सुई निपटान बक्सामा फ्याँक्नुहोस्।
13. तपाईँको इन्सुलिन पेनको ढक्कनी लगाउनुहोस्।



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

तपाईँका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।

© 2005 - January 10, 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.