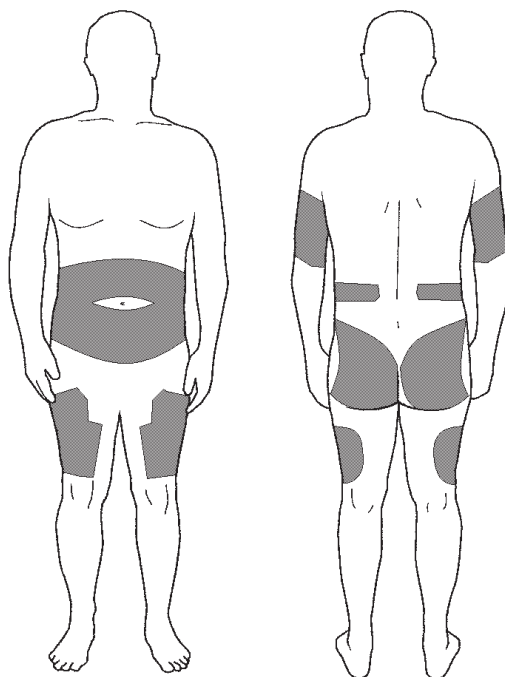


Как использовать инсулиновый шприц

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.

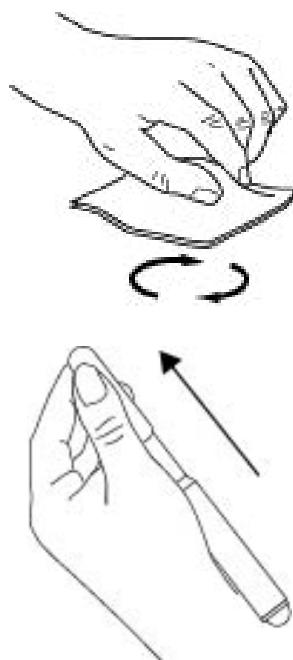


Выберите место укола

- Места, которые можно использовать:
- тыльная сторона плеча;
- живот (вокруг пупка);
- передние и боковые участки бедер;
- участок спины выше пояса;
- ягодицы;
- Выбирайте место укола на расстоянии 1 дюйма (2,5 см) от места предыдущего укола;
- Выбирайте место укола на расстоянии 2 дюймов (5 см) от пупка или шрамов;
- **Не** используйте участки, на которых есть кровоподтеки, припухлости или которые болят.

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.

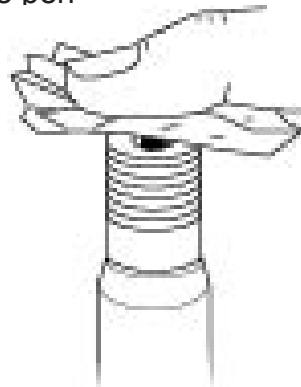


Инъекция инсулина

1. Очистите кожу спиртовой салфеткой. Подождите, пока спирт испарится.
2. Снимите крышку со шприца. Вы можете увидеть инсулин в шприце.

3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.
4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.

3. Если вы используете непрозрачный инсулин, аккуратно покрутите шприц между ладонями, чтобы инсулин перемешался.



4. Протрите спиртом кончик шприца, в который вкручивается игла.

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



5. Разорвите упаковку иглы. Вкрутите иглу в шприц. Она должна быть зафиксирована, но не слишком плотно.

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.

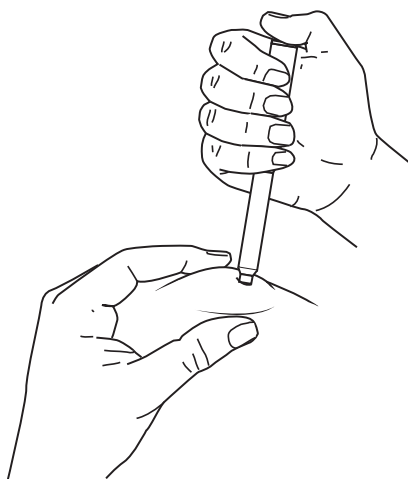


6. Для удаления воздуха из шприца:
 - Снимите колпачок с иглы.
 - Установите регулятор дозы на две единицы.
 - Возьмите шприц так, чтобы игла была направлена вверх.
 - Надавите на кончик шприца, чтобы из него вышел воздух.
 - Проверьте, чтобы на кончике иглы появилась капля инсулина. Возможно, придется повторять эту манипуляцию до тех пор, пока на игле не появится капля.

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

7. Чтобы установить необходимую долю инсулина, поверните шкалу по часовой стрелке, пока не увидите вашу дозу инсулина.

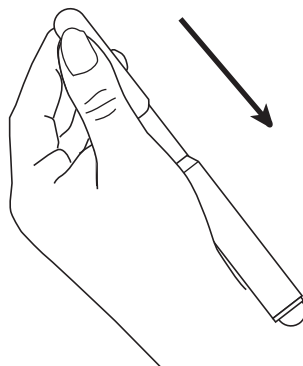
8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until your dose of insulin is in. Hold the needle in for 10 seconds.



8. Захватите одной рукой участок кожи в месте укола.
9. Быстрым движением введите иглу в кожу. Игла должна быть введена в кожу полностью.
10. Медленно надавите на конец шприца большим пальцем до тех пор, пока доза инсулина не будет введена. Не доставайте иглу в течение 10 секунд.

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. Отпустите участок кожи.
12. Достаньте иглу. Прижмите место укола пальцем в течение минуты. Удалите иглу из шприца. Поместите ее в контейнер для использованных игл.
13. Закройте инсулиновый шприц крышкой.



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

Если у вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.