

# المرج بين نوعين من الأنسولين

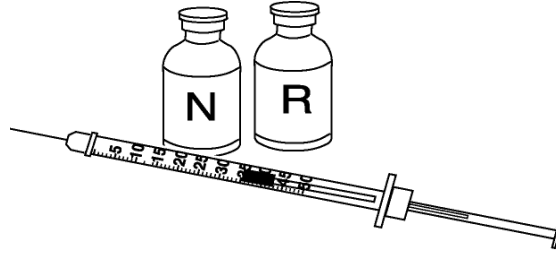
## Mixing Two Insulins

Since your doctor has ordered 2 kinds of insulin that can be mixed, you need to learn how to mix the two insulins together in one syringe. This way you can give yourself one injection or shot instead of two. Some insulins, like glargine (Lantus®) and detemer (Levemir®), cannot be mixed. Other insulins (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) are already a combination of two types of insulin and should not be mixed.

حيث أن طبيبك قد وصف لك نوعين من الأنسولين يمكن مزجهما معاً، فعليك أن تتعلم كيف تمزج نوعين من الأنسولين في حقنة واحدة. وبهذه الطريقة يمكنك أن تعطي نفسك حقنة واحدة بدلاً من اثنتين. بعض أنواع الأنسولين، مثل الجلارجين (Lantus®) والديتيمر (Levemir®) لا يمكن مزجهما معاً. في حين أن بعض أنواع الأنسولين الأخرى مثل (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) هي عبارة عن مزيج بين نوعين من الأنسولين ولا يجوز مزجها.

### Getting Ready

- Gather these supplies:
  - Insulins:  
\_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_
  - Insulin syringe
  - Alcohol pad
- Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.



### الاستعداد

- اجمع هذه المستلزمات:
  - ◀ الأنسولين:  
\_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_
  - ◀ حقن الأنسولين
  - ◀ ضمادة مبللة بالكحول
- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون. ثم جفف يديك.

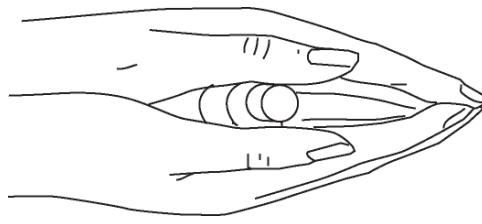
### What to Do

1. Check the labels on the insulin bottles to make sure you have the correct insulin. Regular, lispro (Humalog®) and aspart (NovoLog®) insulin should be clear. NPH insulin should be cloudy.
2. Check the expiration date on **all** insulin bottles. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.

### ما الذي يجب أن تفعله

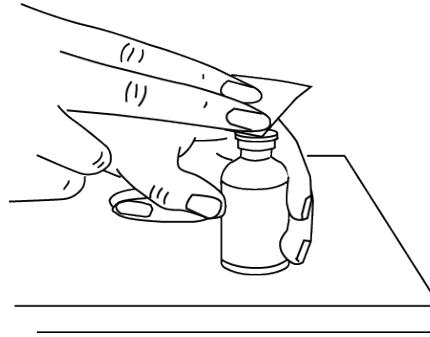
1. افحص الملصقات المثبتة على زجاجات الأنسولين للتأكد من استخدام الأنسولين الصحيح. هناك أنواع من الأنسولين مثل العادي، والليسيرو (Humalog®) والأسبارت (NovoLog®) التي يجب أن تكون شفافة. وهناك أنسولين NPH الذي يجب أن يكون لونه معتماً.
2. افحص تاريخ انتهاء الصلاحية المثبت على كل زجاجات الأنسولين. لا تستخدم أنسولين منتهى الصلاحية. تخلص من أي كمية من الأنسولين تنتفي في الزجاجاة بعد 30 يوماً من فتح الزجاجاة للمرة الأولى.

3. Gently roll the bottle of **cloudy** insulin between your hands until it is mixed, and make sure there is no powder on the bottom of the bottle. **Do not** shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.



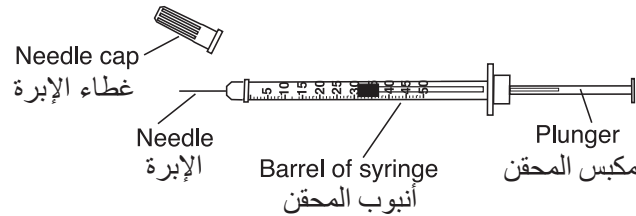
3. قم بلف زجاجة الأنسولين المعتم بين يديك بلطف حتى تمتزج تمامًا، وتحقق من خلوها من أي بودرة في قاع الزجاجة. لا تترج زجاجة الأنسولين لأن هذا قد يتسبب في فقاعات هوائية.

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



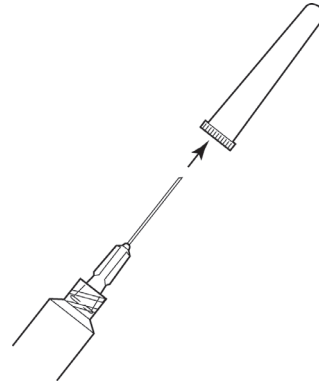
4. امسح قمة زجاجات الأنسولين بضمادة مبللة بالكحول مع الحرص على عدم لمس رأس الزجاجة بعد ذلك.

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



5. أخرج المحقن من غلافه أو فك الغطاء البلاستيكي.

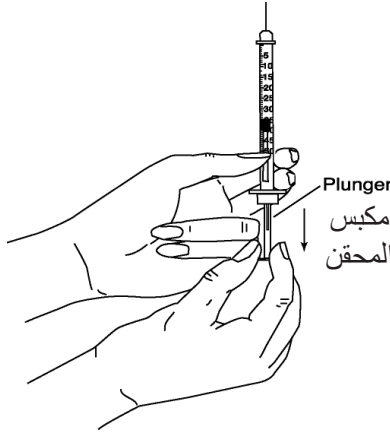
6. Take off the needle cap and place it on the table.



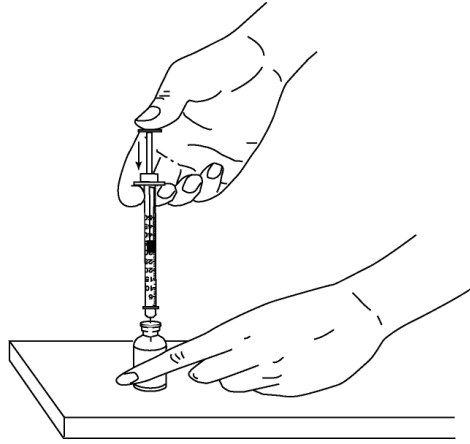
6. انزع غطاء الإبرة وضعه على المنضدة.

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **cloudy** 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 bottle with **cloudy** insulin. 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.



9. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin. The syringe will be empty. Set the bottle of **cloudy** insulin aside.
10. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **clear** insulin needed to fill with air.
11. Carefully, put the needle into the rubber stopper of bottle with **clear** insulin, and push the air into the bottle.

7. اسحب مكبس المحقن إلى أسفل حتى يصل إلى عدد وحدات الأنسولين **المعتمة** التي تحتاجها. سيمتلئ المحقن بالهواء.

يحتوي المحقن على خطوط صغيرة وأرقام. تمثل المسافة بين كل خط من الخطوط الموجودة على المحقن وحدة واحدة. عند استخدام محقن يتكون من 100 وحدة، فإن المسافة بين كل خط هي وحدتان. حرك المكبس حتى يتفق الطرف القاتم اللون القريب من الإبرة مع عدد الوحدات التي تحتاجها.

8. ضع الإبرة بحرص في السدادة

المطاطية الخاصة بزجاجة الأنسولين **المعتم**. ادفع الهواء في الزجاجة بواسطة الضغط على المكبس إلى النهاية السفلى. يسهل وضع الهواء في الزجاجة من خروج الأنسولين من الزجاجة.

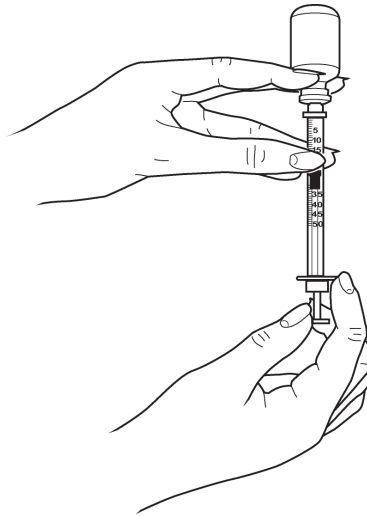
9. أخرج الإبرة من الزجاجة التي تحوي الأنسولين **المعتم**. سوف تكون المحقنة فارغة. ضع زجاجة الأنسولين **المعتم** جانباً.

10. اسحب مكبس المحقن إلى أسفل حتى يصل إلى عدد وحدات الأنسولين **الشفاف** التي تحتاج لملئها بالهواء.

11. ضع الإبرة برفق في السدادة المطاطية الخاصة بزجاجة الأنسولين **الشفاف**، واضغط الهواء داخل الزجاجة.

12. Turn the bottle of **clear** insulin upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend.

13. Pull the plunger down to the number of units of **clear** insulin you need.

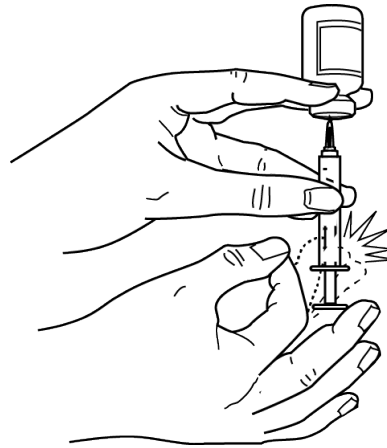


12. اقلب زجاجة الأنسولين الشفاف رأساً على عقب مع بقاء المحقنة في مكانها. أدخل الإبرة بقوة في الزجاجة حتى لا تنتثني.

13. اسحب المكبس إلى أسفل حتى يصل إلى عدد وحدات الأنسولين الشفاف التي تحتاجها.

14. 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.



14. تحقق مما إذا كان هناك فقاعات هوائية في المحقن. لن تؤذيك فقاعات الهواء لكنها ستحل محل الأنسولين. ويتسبب ذلك في حصولك على كمية من الأنسولين أقل من الكمية اللازمة لأنه لا يوجد أنسولين في الفقاعة الهوائية. عند مشاهدة الفقاعات الهوائية:

- انقر بقوة بطرف أصبعك على المحقن لتحريك الفقاعات إلى قمة المحقن.
- اضغط على المكبس وحدات قليلة لأعلى حتى تعود الفقاعات الهوائية إلى زجاجة الأنسولين.
- اسحب المكبس إلى أسفل واملأ المحقن بكمية الأنسولين الصحيحة.
- تأكد للمرة الثانية من عدم وجود فقاعات هوائية.

15. Take the needle out of the bottle with **clear** insulin.

16. Put the needle into the rubber stopper of the bottle with **cloudy** insulin. Be careful not to push any **clear** insulin into the bottle of **cloudy** insulin.

15. أخرج الإبرة من زجاجة الأنسولين الشفاف.

16. ضع الإبرة في السدادة المطاطية الخاصة بزجاجة الأنسولين المعتم. تحقق من عدم دفع أي من الأنسولين الشفاف داخل زجاجة الأنسولين المعتم.

17. Add the number of units of **clear** and **cloudy** insulins together to give you the total number of units.

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ Units of Clear Insulin} \\
 + \text{_____ Units of Cloudy Insulin} \\
 \hline
 = \text{_____ Total Number of Units}
 \end{array}$$

18. Slowly pull the plunger back to the **total number of units** needed. This lets the **cloudy** insulin fill the syringe.

- If you get more units of **cloudy** insulin in the syringe than are needed, **do not push any insulin back into the bottle**. Remove the syringe and throw it into your needle disposal box. Get a new syringe and start over.

19. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin.

17. أضف عدد الوحدات اللازمة من الأنسولين **الشفاف** و**المعتم** معًا للحصول على إجمالي عدد الوحدات المطلوبة.

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ وحدة من الأنسولين الشفاف} \\
 + \text{_____ وحدة من الأنسولين المعتم} \\
 \hline
 = \text{_____ عدد الوحدات الإجمالي}
 \end{array}$$

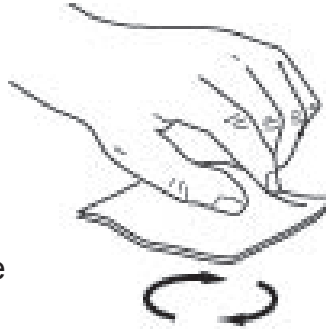
18. اسحب المكبس ببطء إلى الخلف حتى يصل إلى عدد **الوحدات الإجمالية** اللازمة. وهو ما يتيح للأنسولين **المعتم** أن يملأ المحقنة.

- إذا ما حصلت على عدد وحدات أكثر من اللازم من الأنسولين **المعتم** في المحقنة، لا تدفع أي من الأنسولين إلى داخل الزجاجاة مرة أخرى. اسحب المحقنة وألقها في صندوق القمامة الخاص بالتخلص من الإبر. احصل على محقنة جديدة وابدأ من جديد.

19. أخرج الإبرة من الزجاجاة التي تحوي الأنسولين **المعتم**.

## Giving the Insulin

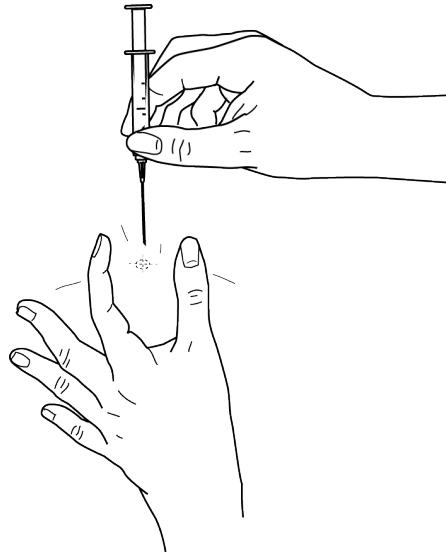
- Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



## إعطاء الأنسولين

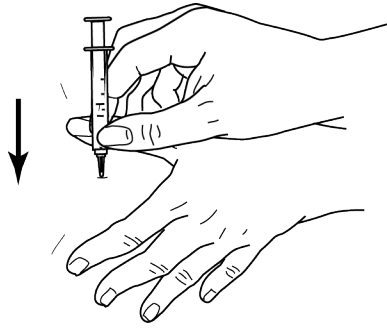
1. نظف موضع الحقن بضمادة مبللة بالكحول. اترك الكحول حتى يجف. في حالة الانتهاء للتو من أخذ دش أو الاستحمام، لا تحتاج إلى تنظيف موضع الحقن مرة أخرى.

2. Pinch and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



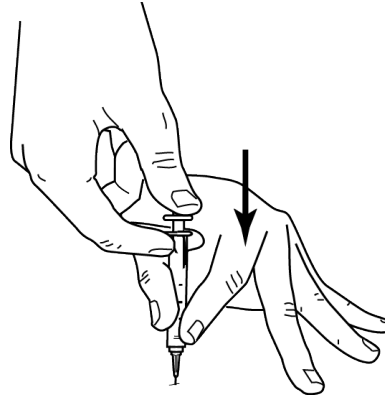
2. اضغط على الجلد وامسك موضع الحقن بيد واحدة. امسك المحقن مثل السهم أو القلم الرصاص كما هو موضح في الصورة.

- 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.



- أدخل الإبرة في اتجاه مستقيم داخل الجلد بزاوية 90 درجة. قم بإجراء ذلك في حركة سريعة. فكلما أسرعت في إدخال الإبرة، كلما قل الألم. أدخل الإبرة كاملة في الجلد.

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.
- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



- اترك الجلد ما لم يتم إخطارك بألا تقوم بذلك.

- اضغط على المكبس إلى أسفل إلى النهاية لحين دخول جرعة الأنسولين كاملة في الجسم. انتظر 5 ثواني.

- Remove the needle. Put your finger over the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

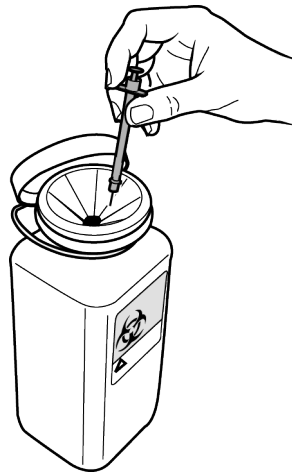
- أخرج الإبرة. ضع إصبعك على الموضع واضغط لمدة 30 إلى 60 ثانية.

- افحص موضع الحقن لمعرفة إذا كان هناك أي احمرار أو نزيف أو كدمات. ضع لاصقاً طبياً على موضع الحقن في حالة النزيف.

## Clean Up the Supplies

### التخلص من الأدوات

- 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. Throw away all other supplies in the trash.



- ضع المحقن والإبرة اللذان تم استخدامهما في صندوق التخلص من الإبر. يمكنك استخدام الوعاء البلاستيكي المضاد للوخز المزود بغطاء. لا تضع الغطاء على الإبرة مرة أخرى. التخلص من كافة المواد الأخرى في القمامة.

2. Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
3. Wash your hands again.

2. تأكد من تخزين المحاقن والإبر المستخدمة وغير المستخدمة بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات المنزلية.

3. اغسل يديك مرة أخرى.

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

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.