MyCARE

আমার সঙ্গে, পথের প্রতিটি ধাপে

“আসুন কিছু সহায়ক টিপ্‌স
শেখা যাক **ইনস্যুলিন
নিরাপদে মজুত রাখতে**”

USV

ইনস্যুলিন ব্যবহার করার আগে,
সমাপ্তির তারিখ
যাচাই করে নিন।
এবং কোনও ইনস্যুলিন
সমাপ্তির তারিখের পরে
ব্যবহার করবেন না।

একটা সীলবন্দি শিশি/ পেন/কার্ট্রিজ-এ ভরে

2^{o} - 8^{o} সে রেফ্রিজারেট করে রাখবেন।

ফ্রীজার - 20^{o} সে.-এর নীচে স্টোর করবেন না

মাঝখানের র‍্যাক - ইনস্যুলিনের স্টোরেজের সঠিক জায়গা

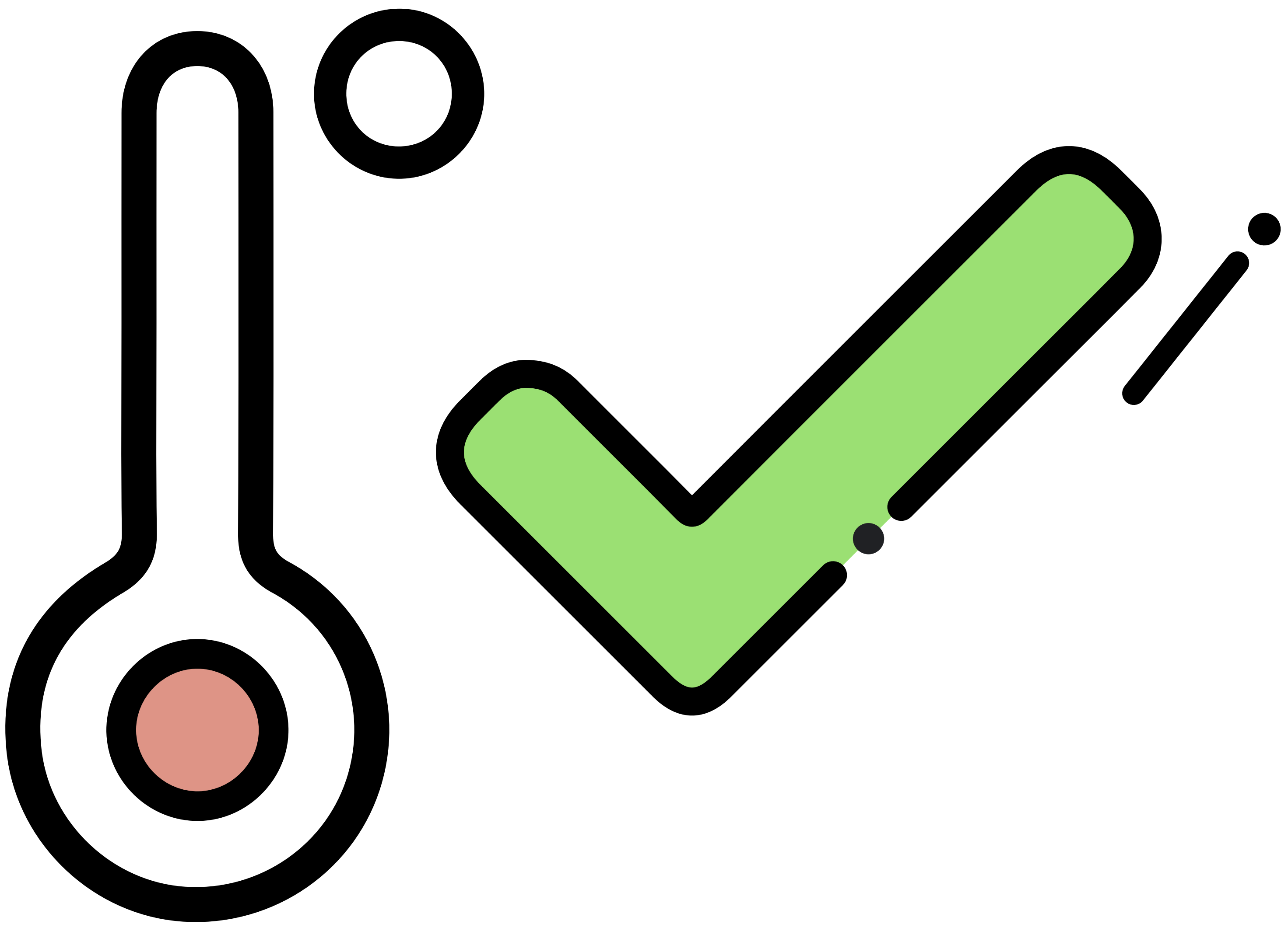
ভেজিটেব্‌ল ট্রে - 40^{o} সে.-এর ওপরে স্টোর করবেন না

সরাসরি সূর্যালোক/কেয়ার
গ্লোভ কম্পার্টমেন্টে (একদম বামদিকে)
অথবা ফ্রীজারে (প্রচণ্ড ঠান্ডা)
ইনস্যুলিন স্টোর করবেন না।

ইনস্যুলিন কখনও
হিমায়িত (ফ্রোজেন) করবেন না।

ভুলবশত যদি করা হয়,
সেই ইনস্যুলিন বাতিল করবেন।

স্টোরেজের জন্য উৎপাদক দ্বারা সরবরাহ করা **সুপারিশগুলো ঠিকঠাক মেনে চলা উচিত।**

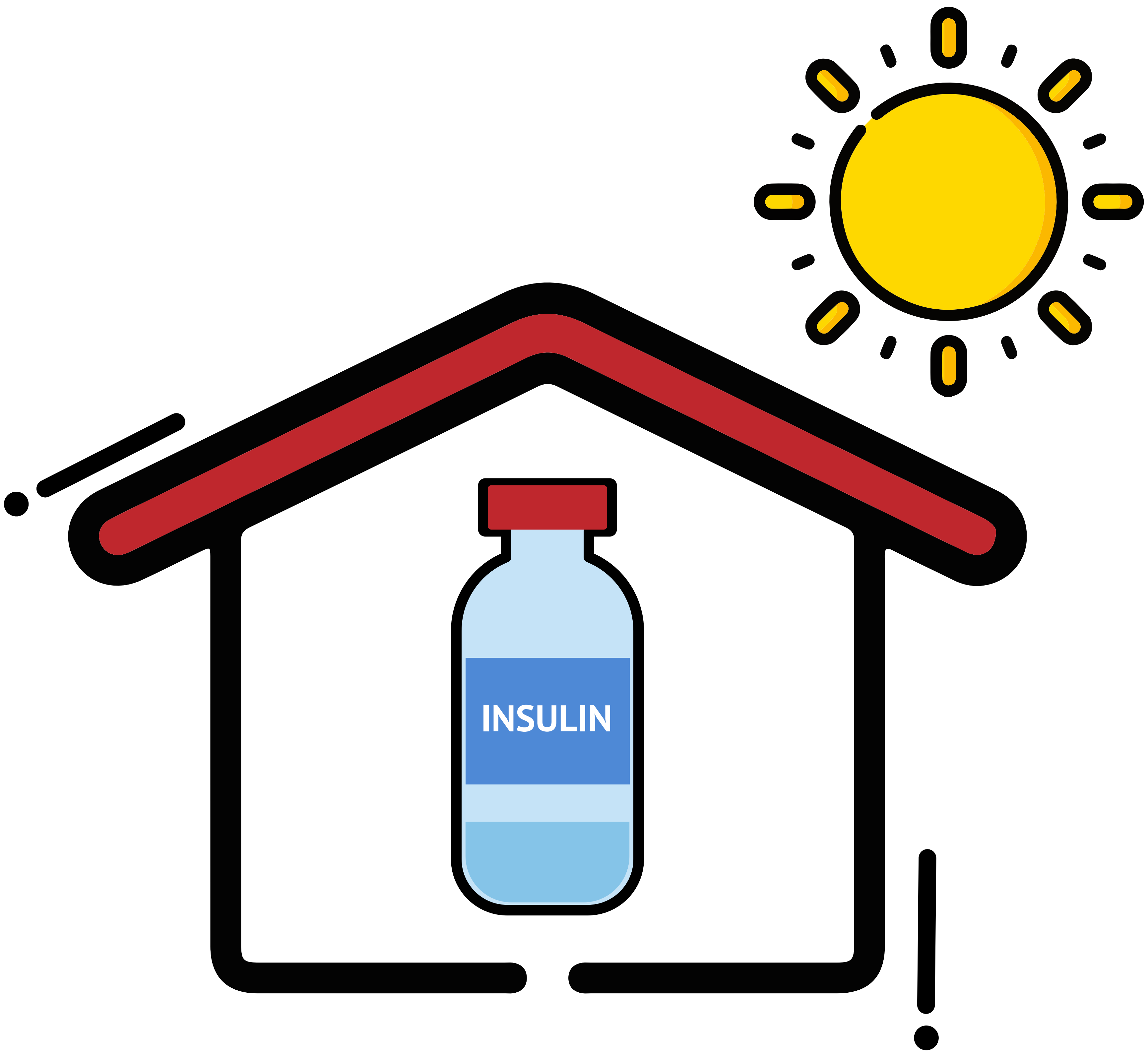


একবার শিশি/পেন খুলে ফেললে, তা ঘরের তাপমাত্রাতে (<30° সে.) মজুত রাখবেন।

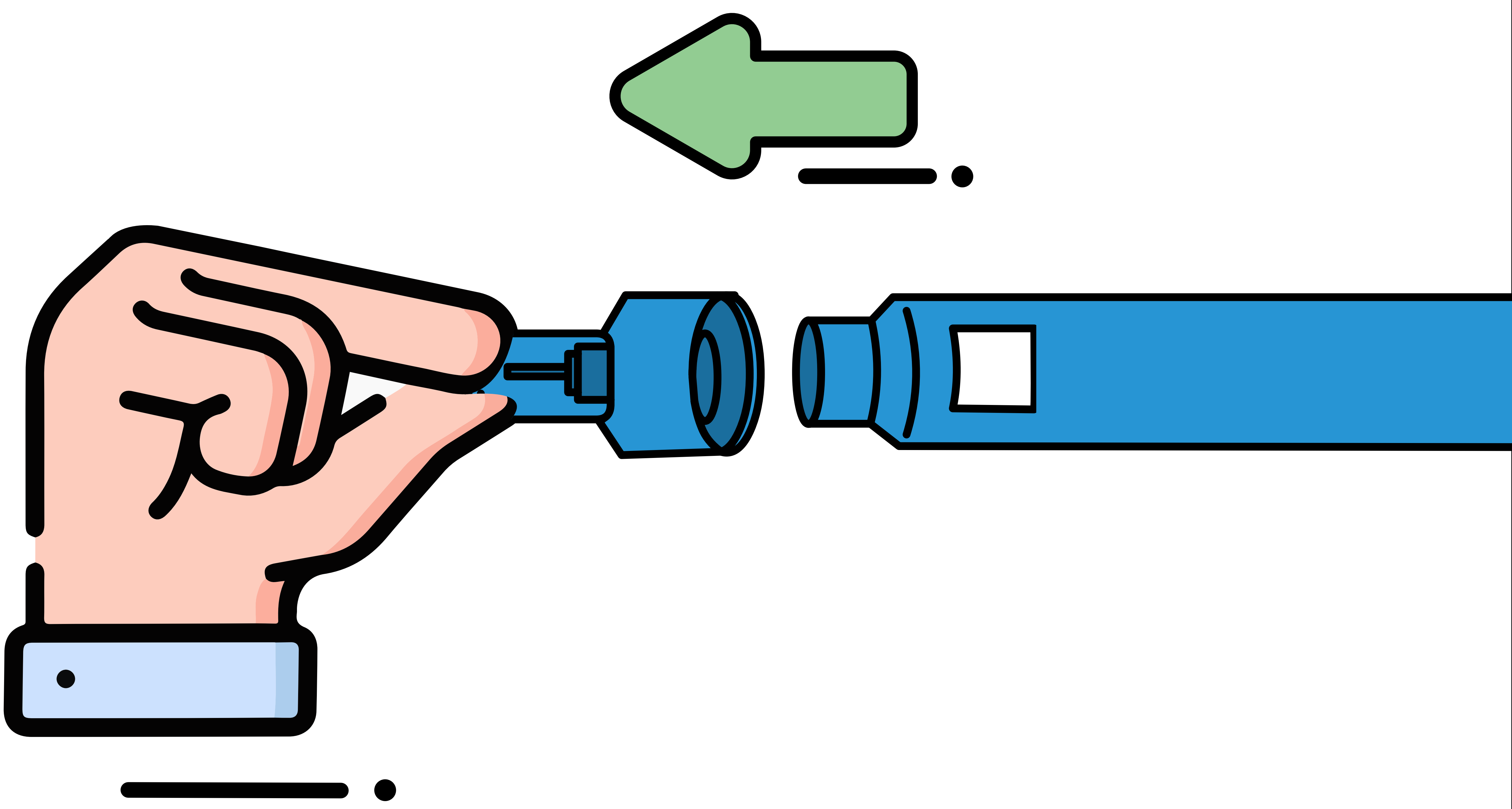
ঘরের তাপমাত্রাতে এর শেল্ফ-আয়ু হবে 4 সপ্তাহের কাছাকাছি।

আপনি শিশি/পেনের ওপরে বাতিল করার জন্যে তারিখ লিখে রাখতে পারেন।

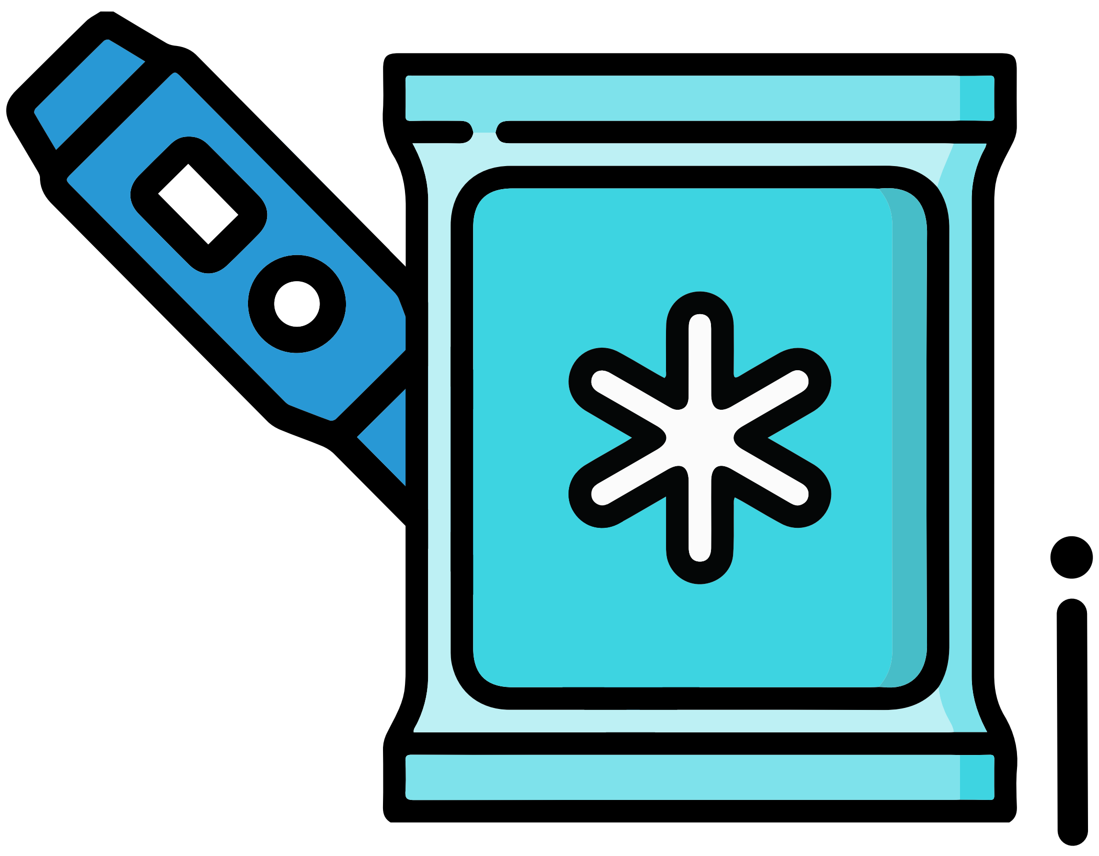
যদি রেফ্রিজারেটর না পাওয়া যায়
বা বিদ্যুতের স্থিরতা না থাকে, তবে
**ইনস্যুলিন সরাসরি সূর্যালোক থেকে
দূরে ঠান্ডা, বাতাসযুক্ত,
তথা অন্ধকার জায়গাতে** রাখতে হবে।



ইনস্যুলিনের লিকেজ আটকাতে
প্রত্যেকবার তার ব্যবহারের পরে
পেন থেকে **নীড্‌ল সরিয়ে রাখবেন।**

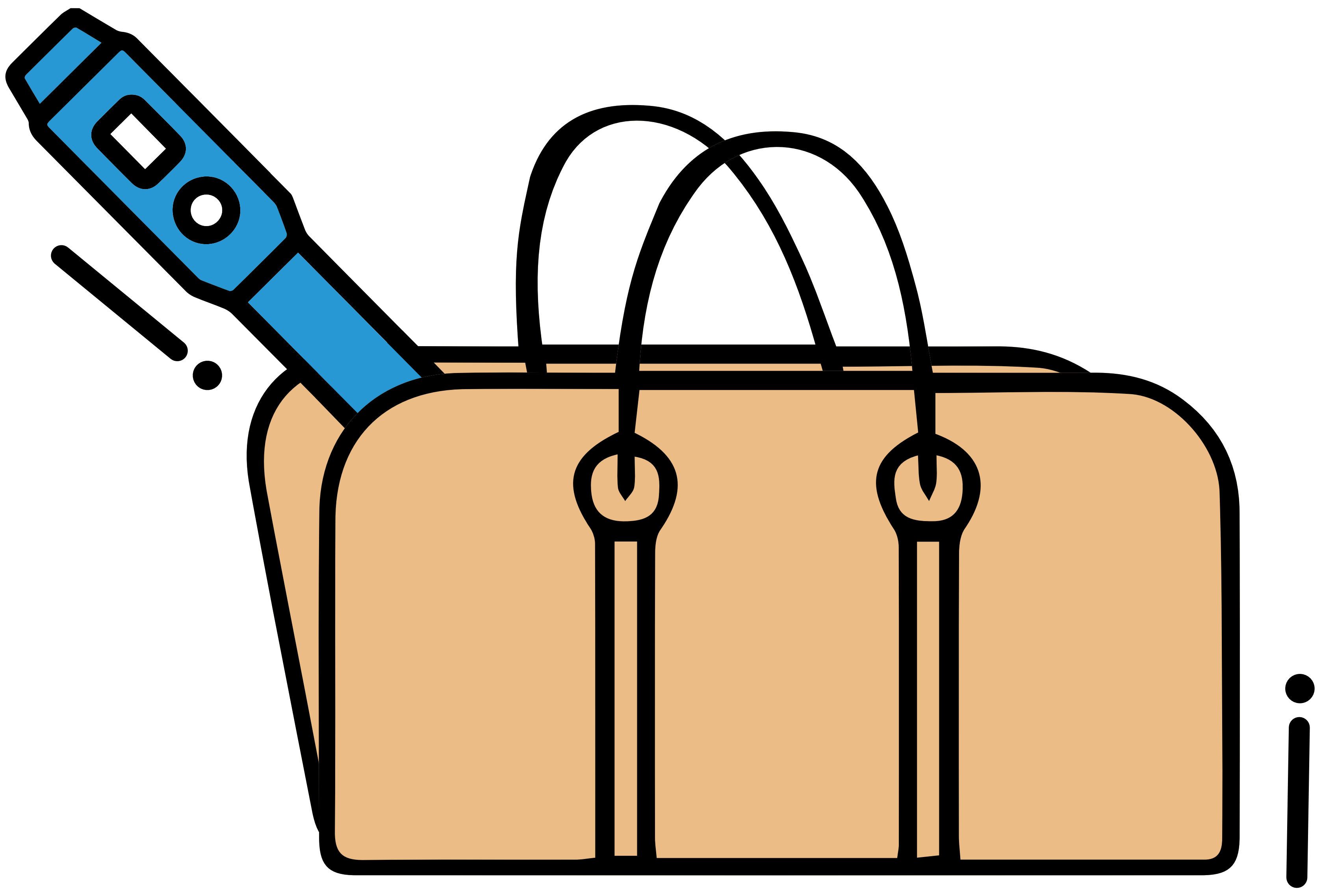


সফরের সময়কালে, **ইনস্যুলিনের শিশি / পেনটিকে রেফ্রিজারেটেড কুল্যান্ট জেল প্যাক সহ একটা পাউচে ভরে স্টোর করবেন** অথবা যদি পারিপার্শ্বিক তাপমাত্রা 30^0 সে.-এর বেশি হওয়ার প্রত্যাশা থাকে, তবে বরফ দ্বারা প্যাককরা থারমোফ্লাস্কে মজুত রাখবেন।



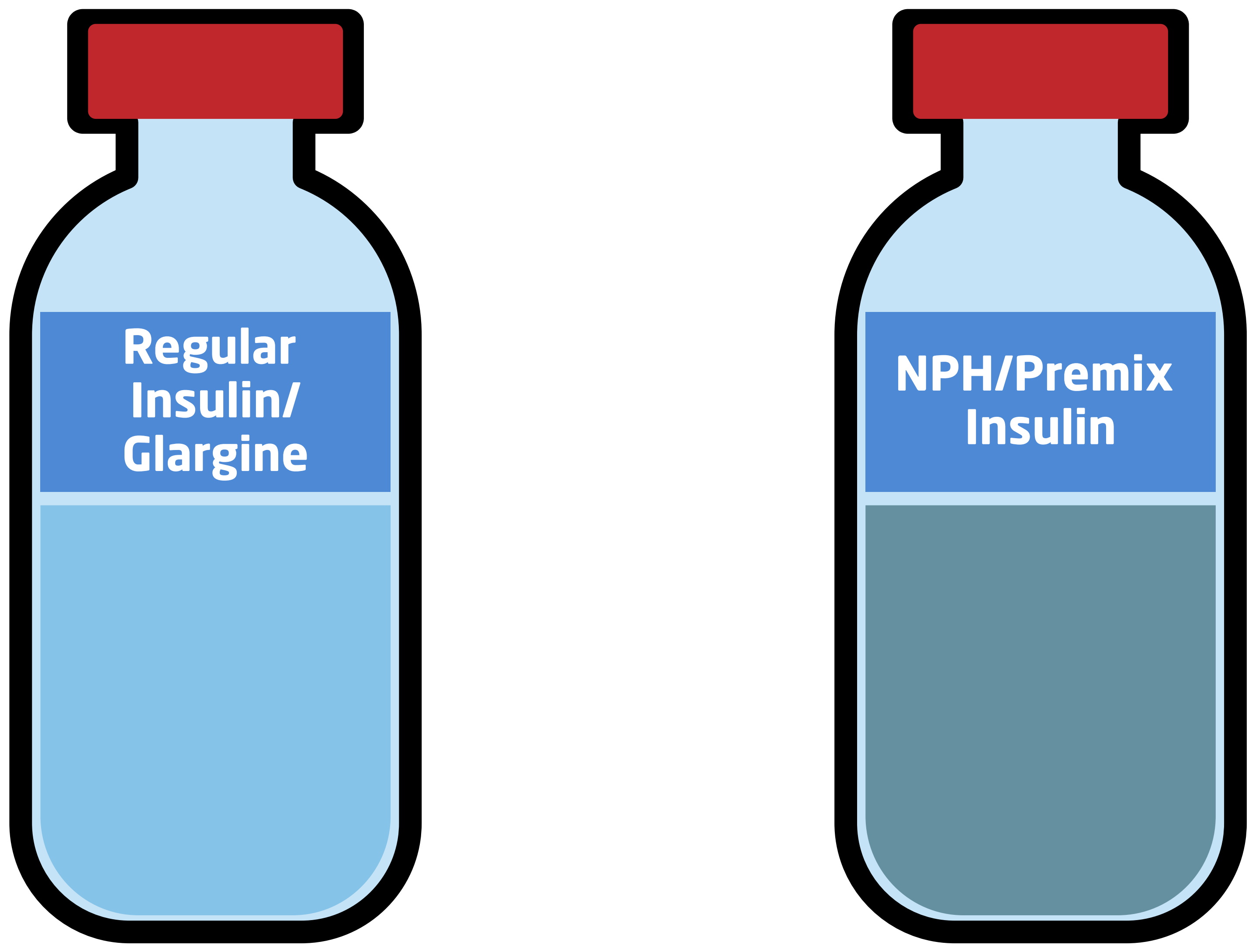
বিমান ভ্রমণের সময়কালে
প্রচণ্ডতম তাপমাত্রার মুখোমুখি
হওয়া এড়ানোর জন্য,

**চেক্‌ড-ইন করা ব্যাগেজের মধ্যে
ইনস্যুলিন রাখবেন না।**



সিরিঞ্জে ইনস্যুলিন টেনে নেওয়ার আগে, ইনস্যুলিনের স্বাভাবিক চেহারা সম্পর্কে সুনিশ্চিত হওয়ার জন্য **শিশিটিকে ঘনিষ্ঠ ভাবে পরীক্ষা করুন।**

যদি ইনস্যুলিনের মধ্যে কোনও বস্তুকণা, স্ফটিক, 'ফ্রস্টিং' বা বির্ণতা নজরে পড়ে, তবে সেটি বাতিল করুন।



যাচাই করুন:
বস্তুকণা বা বিবর্ণতা

যাচাই করুন:
ফ্রস্টিং বা কৃস্টাল্স
বা ক্লাম্পস বা ছোটো কণা

দ্রষ্টব্য: রেগুলার ইনস্যুলিন/গ্লারগিন ক্লিয়ার আছে এবং এনপিএইচ/প্রিমিক্স ইনস্যুলিন ঘোলাটে।

“মনে রাখবেন,

নিরাপদে ইনস্যুলিন মজুত রাখার ব্যাপারটা প্রচণ্ড গুরুত্বপূর্ণ।

কারণ প্রচণ্ড গরম বা ঠান্ডা তাপমাত্রার কারণে ইনস্যুলিন তার পোটেন্সি বা শক্তিমাত্রা হারাতে পারে এবং তার ক্রিয়াধারাতেও ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।”

MyCARE

আমার সঙ্গে, পথের প্রতিটি ধাপে

উৎস:

1. ইনস্যুলিন স্টোরেজ অ্যান্ড সিরিঞ্জ সেফ্‌টি | ADA. Diabetes.org. (2022). রিট্রীভ্‌ড 6 জুলাই 2022. https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-storage-and-syringe-safety থেকে।

2. চৌধুরি, এস অ্যান্ড চক্রবর্তী, পি.পি. (2017)। এররর্স অফ ইনস্যুলিন থেরাপি: রিয়াল-লাইফ এক্সপেরিয়েন্সেস ফ্রম ডেভেলপিং ওয়ার্ল্ড। জার্নাল অফ ফেমিলি মেডিসিন অ্যান্ড প্রাইমারি কেয়ার, 6(4), 724-729। https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. ট্যান্ডন এন, কালরা এস, বালাহারা ওয়াইপি, বড়ুয়া এমপি, চাধা এম,চান্ডালিয়া এইচবি, প্রমুখ। ফোরাম ফর ইঞ্জেকশন টেকনিক অ্যান্ড থেরাপি এক্সপার্ট রেকমেন্ডেশন্স, ইন্ডিয়া: দ্য ইন্ডিয়ান রেকমেন্ডেশন্স ফর বেস্ট প্র্যাকটিস ইন ইনস্যুলিন ইঞ্জেকশন টেকনিক, 2017। ইন্ডিয়ান জে এন্ডোক্র মেটাব 2017;21:600-17।

Disclaimer:
"The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide/ presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and or opions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use."

জনস্বার্থে প্রচার করছে USV