MyCARE

ਹਰ ਕਦਮ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ

“ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਓ ਕੁਝ ਉਪਯੋਗੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਸਿਖੀਏ”

ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ **ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਜਾਂਚ ਲਓ,** ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ **ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਸੀਲਬੰਦ ਵਾਇਲ/ਪੈੱਨ/ਕਾਟ੍ਰਿਜ

2° - 8° C ਦਰਮਿਆਨ ਰੈਫ਼੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ– 2°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਖਾਨਾ – ਇਨਸੁਲਿਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਥਾਂ

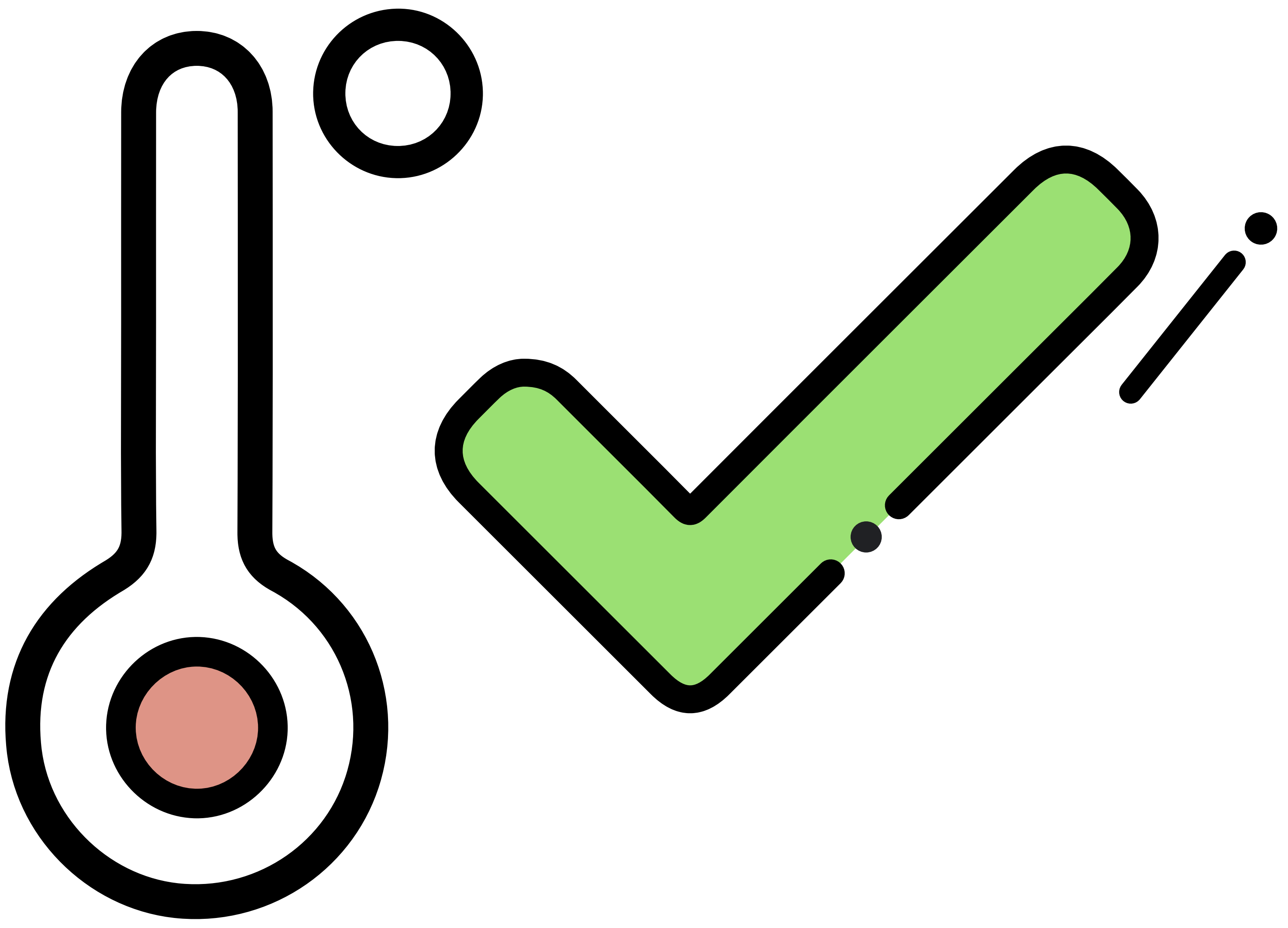
ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਟ੍ਰੇ – 8°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ/ਕਾਰ ਗਲੱਵ
ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਬੇਹੱਦ ਗਰਮੀ)
ਜਾਂ ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ (ਬੇਹੱਦ ਠੰਢ)
ਵਿੱਚ **ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾ ਰੱਖੋ।**

ਇਨਸੁਲਿਨ ਕਦੇ ਵੀ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ,
ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ
ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ
ਖ਼ਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉੱਤੇ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

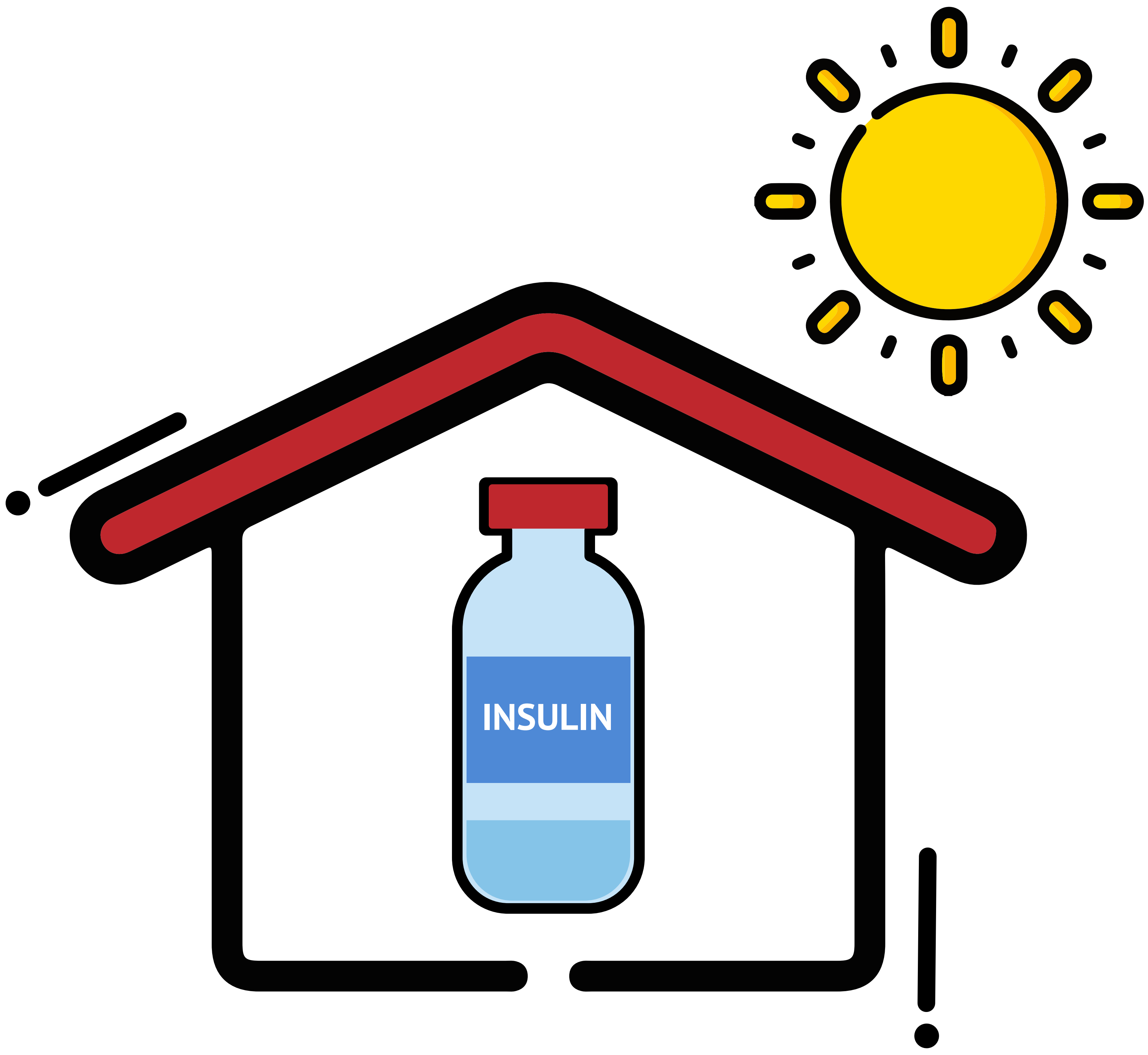


ਵਾਇਲ/ਪੈੱਨ ਇਕ ਵਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ ਤਾਂ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ (<30 C) ਤੇ ਰੱਖੋ।

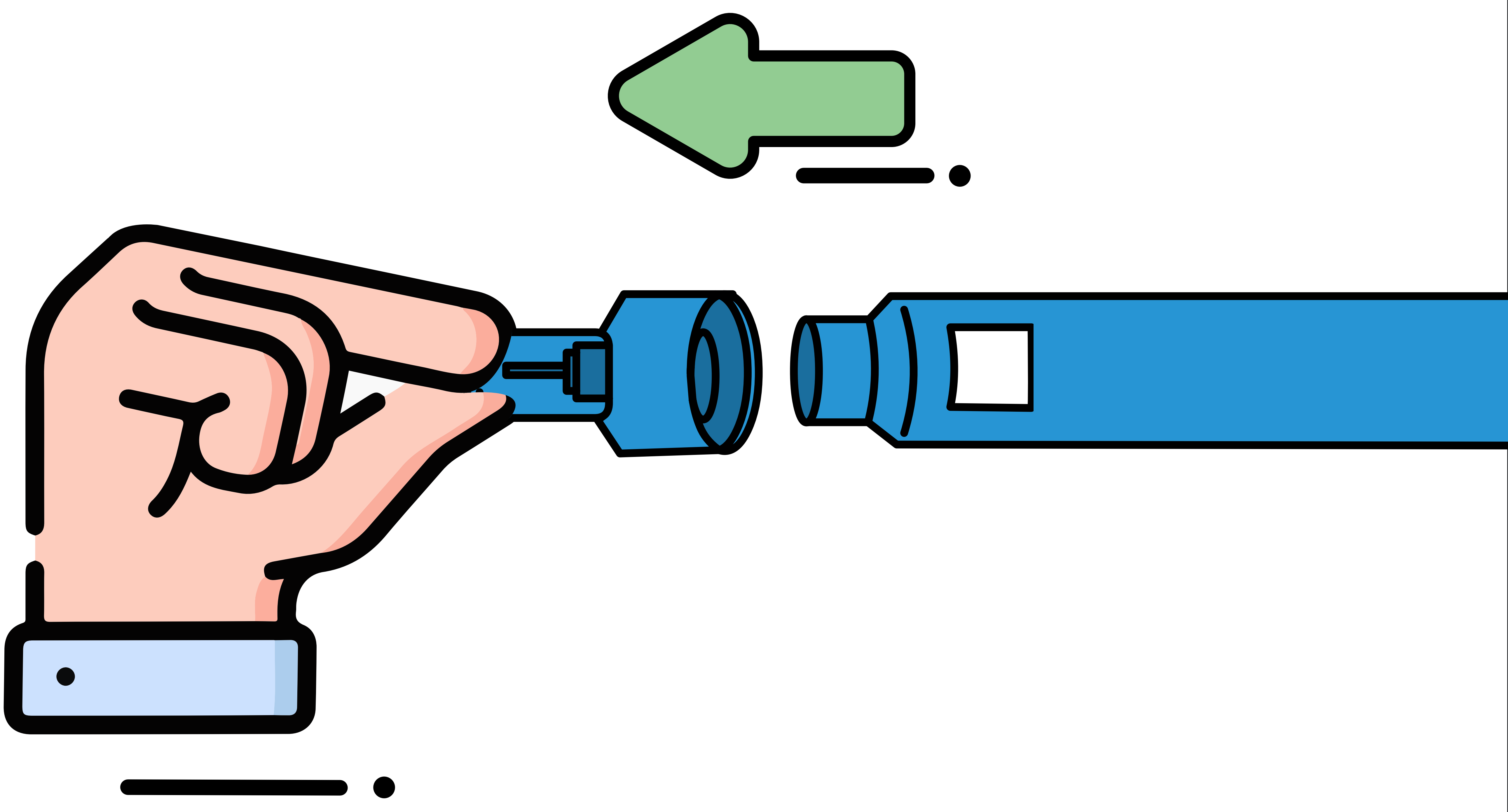
ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇਹਦੀ
ਸੈਲਫ਼ ਲਾਈਫ਼ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਾਇਲ/ਪੈੱਨ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ
ਮਿਤੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

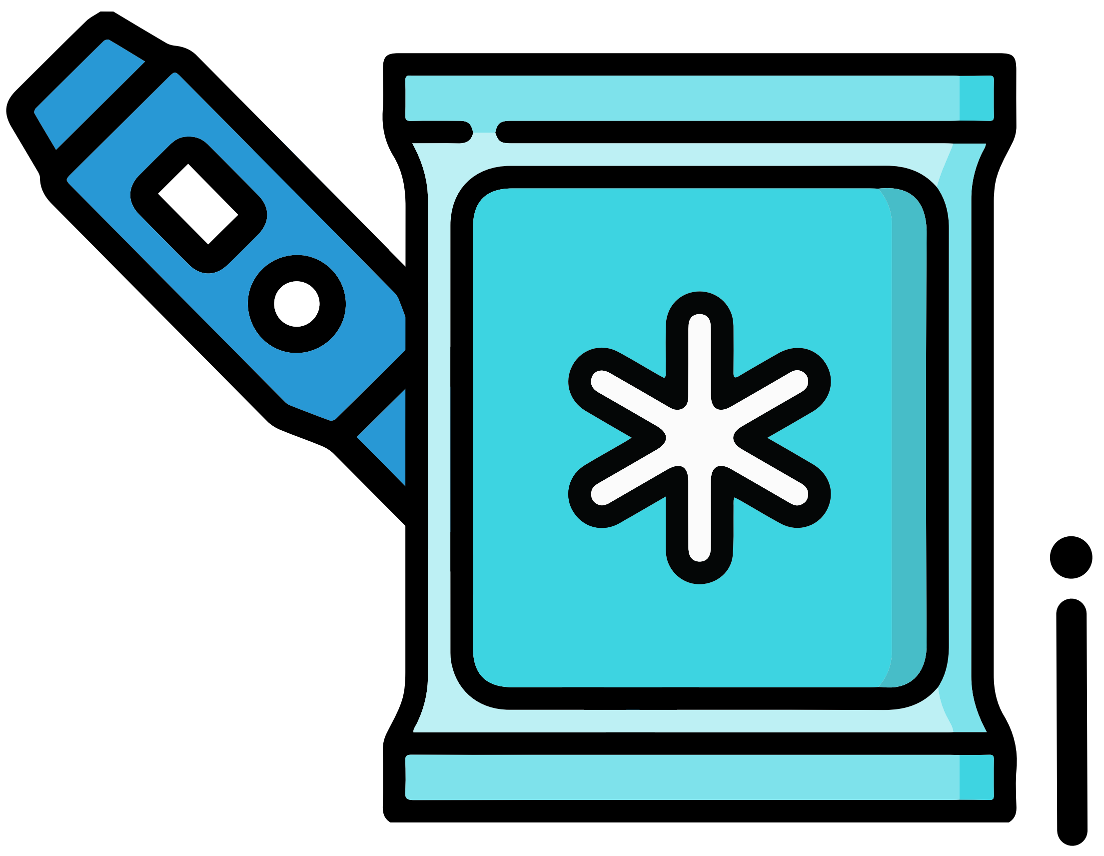
ਜੇ ਰੈਫ਼੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ,
ਤਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਠੰਢੀ, ਹਵਾਦਾਰ
ਅਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ,
ਜਿੱਥੇ ਧੁੱਪ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ।



ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ
ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈੱਨ ਵਿੱਚੋਂ
ਸੂਈ ਕੱਢ ਦਿਓ।



ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ 30°C. ਤੋਂ ਵੱਧ
ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ,
ਤਾਂ **ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਾਇਲ/ਪੈੱਨ ਨੂੰ ਰੈਫ਼੍ਰਿਜਰੇਟੇਡ ਕੂਲੰਟ ਜੈਲ ਪੈਕ ਵਾਲੇ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚ** ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਠੰਢੀ
ਥਰਮੋਫਲਾਸਕਸ ਵਿੱਚ **ਰੱਖੋ।**

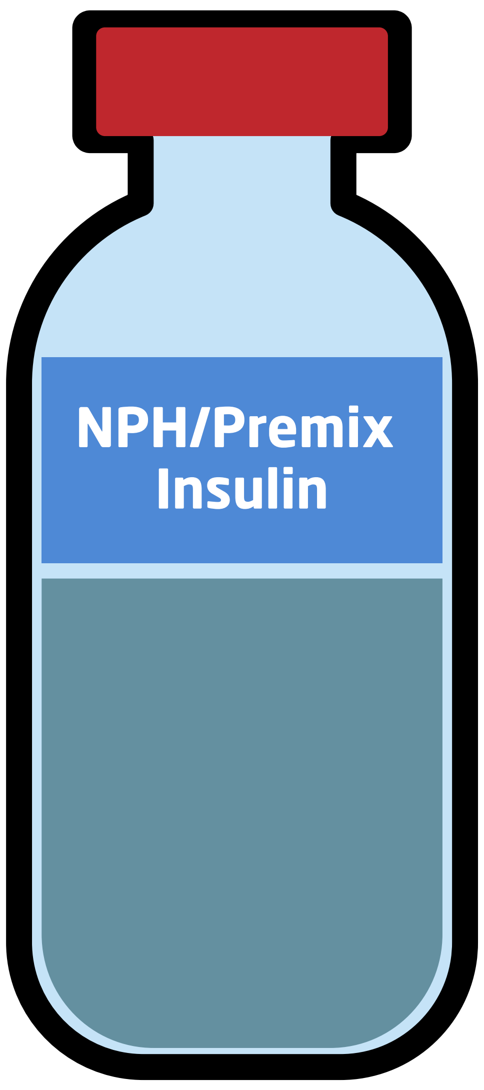


ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ,
ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ,
ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਚੈਕਡ-ਇਨ ਸਾਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਵਾਇਲ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸਿਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਠੀਕ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਣ, ਰਵਾ, ਜਮਾਉ ਜਾਂ ਰੰਗ-ਵਿਗਾੜ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ:
ਕਣ ਜਾਂ
ਰੰਗ-ਵਿਗਾੜ



ਜਾਂਚ ਕਰੋ:
ਜਮਾਉ ਜਾਂ ਰਵੇ ਜਾਂ
ਗੋਲੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕਣ ਹੋਣ।

ਟਿੱਪਣੀ: ਰੈਗੂਲਰ ਇਨਸੁਲਿਨ/ਗਲਾਰਜੀਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਪੀਐਚ/ਪ੍ਰੀਮਿਕਸ ਇਨਸੁਲਿਨ ਧੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ,

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,

ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

MyCARE

ਹਰ ਕਦਮ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ

ਸੰਦਰਭ

1. ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਟੋਰੇਜ ਐਂਡ ਸਿਰਿੰਜ ਸੇਫਟੀ | ADA. Diabetes.org.(2022). 6 ਜੁਲਾਈ 2022 ਨੂੰ https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-storage-and-syringe-safety. ਤੋਂ ਰਿਟ੍ਰੀਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

2. ਚੌਧਰੀ, ਐਸ., ਅਤੇ ਚਕ੍ਰਬਰਤੀ, ਪੀ.ਪੀ. (2017)। ਐਰਰਜ਼ ਆਫ਼ ਇਨਸੁਲਿਨ ਥੇਰੇਪੀ: ਰੀਅਲ ਲਾਈਫ਼ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸੇਸ ਫਰਾਮ ਡੈਵਲਪਿੰਗ ਵਰਲਡ/ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ 6(4), 724- 72, 9. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. ਟੰਡਨ ਐਨ, ਕਾਲਰਾ ਐਸ, ਬਲਹਾਰਾ ਵਾਈਪੀ, ਬਰੂਆਹ ਐਮਪੀ, ਚੱਢਾ ਐਮ, ਚਾਂਦਲਿਆ ਐਚਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਫੋਰਮ ਫਾਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਟੈਕਨੀਕ ਐਂਡ ਥੇਰੇਪੀ ਐਕਸਪਰਟ ਰਿਕਮੈਂਡੇਸ਼ਨ, ਇੰਡੀਆ: ਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਰਿਕਮੈਂਡੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਬੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਇਨ ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਟੈਕਨੀਕ, 2017. ਇੰਡੀਅਨ ਜੇ ਐਂਡੋਕ੍ਰ ਮੇਟਾਬ 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."

ਜਨਹਿਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀਕਰਤਾ USV