

கிளினிக் B2B
டான் டோக் செங்
மருத்துவமனை மெடிக்கல்
சென்டர், B2 மாடி
தொடர்புக்கு:
6357 7000 (மைய தொடர்பு)



தகவல்களை அணுக
கைத்தொலைபேசி வாயிலாக QR
குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்
அல்லது இந்த இணையதளத்தை
நாடுங்கள்:

<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

இந்த தகவல் பயனுள்ளதாக
இருந்ததா? படித்ததையொட்டி
உங்களுக்கு ஏதேனும் கருத்து
இருந்தால் தயவுசெய்து
patienteducation@ttsh.com.sg
என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல்
அனுப்புங்கள்



© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2020. அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை. மே 2020 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த
ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன்
அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ்
தொகுப்பாக்கப்படவோ, தழுவுப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக
சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ
அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

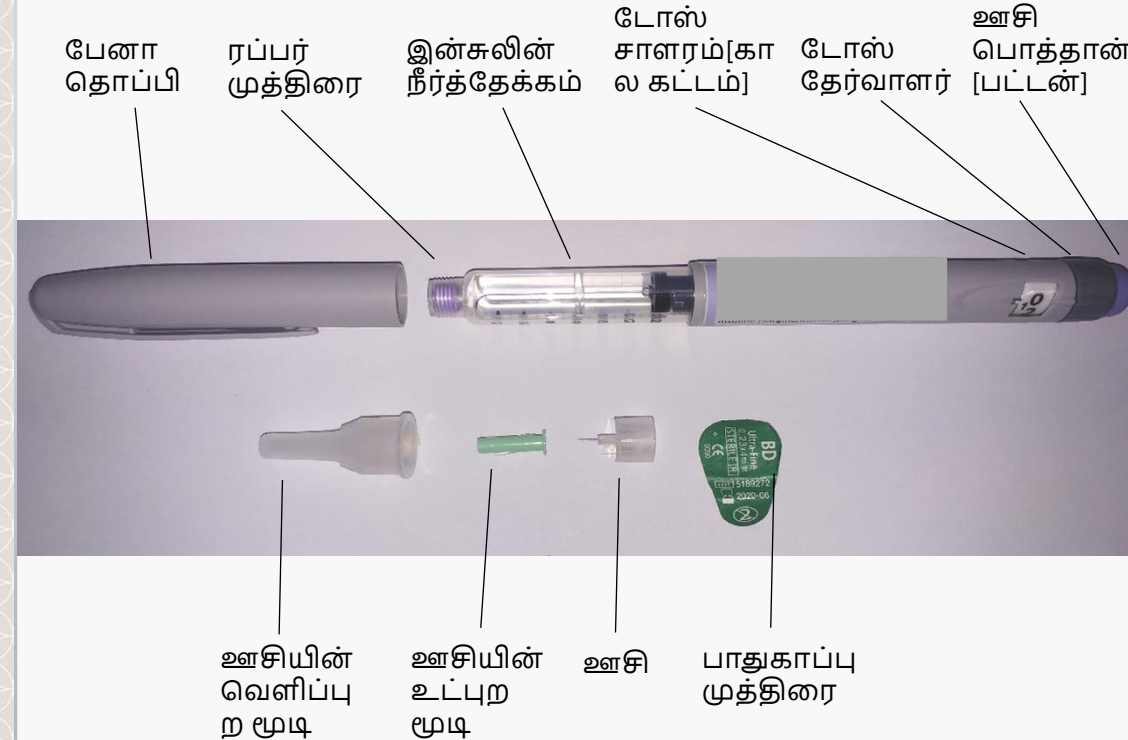
PECC-END-ED-2020-827T-v1



உட்கரப்பியல் துறை

பேனா இன்சலின்

ஊசியை தயார் செய்யும் மற்றும் சேமிக்கும்
வழிமுறைகள்



படி 1: தயாராகுங்கள்



A. கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.



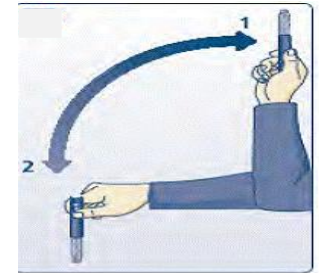
B. தேவையான பொருட்களை ஒன்றினைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
இன்சலின் உடைய காலாவதி தேதியை சரி பார்க்கவும். பேனா பிரித்த நாலு வாரத்திற்குப் பிறகு எறிந்துவிடவும் அல்லது உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுரைப் படி நடக்கவும்.

மேகமூட்டமான கலங்கிய இன்சலின் உபயோகிக்கிறீர் எனில், (எ.கா: நோவோமிக்சு) கீழே உள்ள வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்.

நீங்கள் ஒரு தெளிவான இன்சலின் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், படி 2 க்குச் செல்லவும்.



C. பேனாவை உங்களது உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் குறைந்தது 10 முறை உருட்டவும்.



D. பேனாவை மேலும் கீழுமாக மெதுவாக பத்து முறையாவது அசைக்கவும். இது உள்ளிருக்கும் கலவையை நன்றாக கலக்க உதவுகிறது. குலுக்க வேண்டாம்.

படி 2: பேனா ஊசியைச் செருகவும்



A. ஒவ்வொரு முறையும் புதிய ஊசியைப் பயன்படுத்தவும். புதிய ஊசியில் இருந்து பாதுகாப்பு முத்திரையை பிரித்தெடுக்கவும். ஊசியைப் பாதுகாப்பாகத் திருகவும்.
B. வெளிப்புற மூடியை கழற்றவும். மூடியை எறிந்து விடாதீர்கள்.
C. உட்புற மூடியைக் கழற்றி எறிந்து விடவும்.

படி 3: பாதுகாப்புத் தேர்வை மேற்கொள்ளுங்கள்



A. டோஸ் தேர்வாளரை "2" ஆக திருப்புகள்.



B. பேனாவை நிமிர்ந்து பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஊசியில் உள்ள பொத்தானை [பட்டனை] '0' வரும்வரை அழுத்தவும்.



C. ஊசியின் முனையில் ஒரு சொட்டு இன்சலின் வருமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இல்லையேல், வேறு ஒரு ஊசியை மாற்றிவிட்டு, இந்த வழிமுறையை மூன்று முறைக்கு மேல் இல்லாமல் பின்பற்றுங்கள். இன்சலின் வெளிவரவில்லை எனில், பேனாவில் கோளாறு உள்ளது. ஆதலால் வேறு ஒரு பேனாவை உபயோகிக்கவும்.

படி 4: இன்சலின் டோஸுக்கு திரும்பவும்

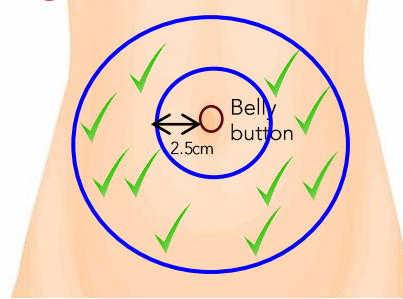


A. டோஸ் செலக்டரை தேவையான டோஸுக்கு மாற்றவும்.

உங்கள் அளவை ஓவர்ஷாட் செய்திருந்தால், "0" க்கு டயல் செய்து மீண்டும் டயல் செய்யுங்கள்.

படி 5: இன்சலினை எங்கு செலுத்த வேண்டும்

பொதுவாக ஊசி அடிவயிற்று பகுதியில் தான் செலுத்தப்படும். தொப்புளிலிருந்து 2 விரல் அளவு தூரத்தில் ஊசியை செலுத்தவும் (2.5 இருந்து 5 சென்டிமீட்டர்). ஒவ்வொரு ஊசி முந்தைய தளத்திலிருந்து (சுமார் 2 முதல் 3 செ.மீ வரை) 2 விரல்கள் இடைவெளியில் இருக்க வேண்டும். ஒரே தளத்தில் இன்சலினை மீண்டும் செலுத்த வேண்டாம்.



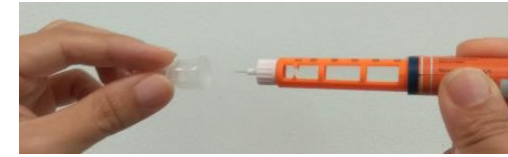
படி 6: இன்சலின் ஊசியை போடுவது எப்படி



- A. இன்சலின் எடுத்துக் கொள்ளும் இடத்தை ஸ்பிரிட் கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- B. ஊசியை செலுத்தக்கூடிய இடத்தில் ஒரு மடங்கு தோலைக் கிள்ளுங்கள். காட்டப்பட்டுள்ளபடி சிரிஞ்சை மறுபுறம் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். டோஸ் சாளரத்தைக் காணலாம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஊசியை 90° கோணத்தில் செலுத்த வேண்டும். டோஸ் சாளரம் "0" ஐக் காட்டும் வரை ஊசி பொத்தானை [பட்டனை] அழுத்தவும். ஊசியை அகற்றுவதற்கு முன் ஒன்றிலிருந்து பத்து வரை எண்ணவும். சிரிஞ் எடுப்பதும் மற்றும் தோலை கிள்ளி பிடித்த இடத்தையும், விடுவிப்பதும் ஒரே சமயமாக இருக்கட்டும்.
- C. ஊசி இட்ட இடத்தை 5 விநாடிகள் விரல்களை வைத்து மென்மையாக தேய்க்கவும். இன்சலின் செலுத்தப்பட்ட இடத்தை அழுத்தி தேய்க்கக் கூடாது.



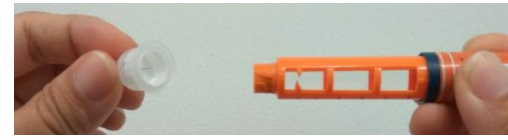
படி 7: எவ்வாறு ஊசியை அகற்றுவது



A. வெளிப்புற மூடியை மீண்டும் அதன் மேல் போட்டுவிடுங்கள்.



B. வெளிப்புற மூடியை உபயோகப்படுத்தி ஊசியை கழற்றுங்கள்.



C. படத்தில் காட்டியவாறு ஊசியை அகற்றுங்கள்.

படி 8: அகற்றல் மற்றும் சேமிப்பு



A. உபயோகப்படுத்திய ஊசியை கடினமான நெகிழி கொள்கலனில் எறிந்துவிடவும். ஒருமுறை உபயோகப்படுத்திய ஊசியை மீண்டும் உபயோகிக்காதீர்கள்.



B. திறந்த இன்சலினை சூரிய ஒளி படாதவாறு குளிர்ந்த வறண்ட பகுதியில் வைக்கவும். உபயோகப்படுத்தாத இன்சலினை குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.