MyCARE

মোৰ সৈতে, পথৰ প্ৰতিটো খোজতে

"আহক শিকি লওঁ কিছুমান উপযোগী পৰামৰ্শ **ইনচুলিন নিৰাপদে সংৰক্ষণ কৰিবলৈ**"

USV

ইনচুলিন ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে **ম্যাদ ওকলা (এক্সপাইৰী) তাৰিখ পৰীক্ষা কৰি চাব** আৰু কোনো ইনচুলিন সমাপ্তি তাৰিখৰ পিছত **ব্যৱহাৰ নকৰিব।**

এটা বন্ধ ভায়েল/পেন/কার্ট্রিজ

ৰেফ্রিজাৰেটৰত ৰখা উচিত

2° - 8° ছে-ৰ মাজত ।

ফ্রিজাৰ - 20° ছে-ৰ তলত মজুত নাৰাখিব

মাজৰ ৰেক - ইনচুলিন ৰখাৰ সঠিক ঠাই

ভেজিটেবল ট্রে - 80° ছে-ৰ ওপৰত মজুত নাৰাখিব

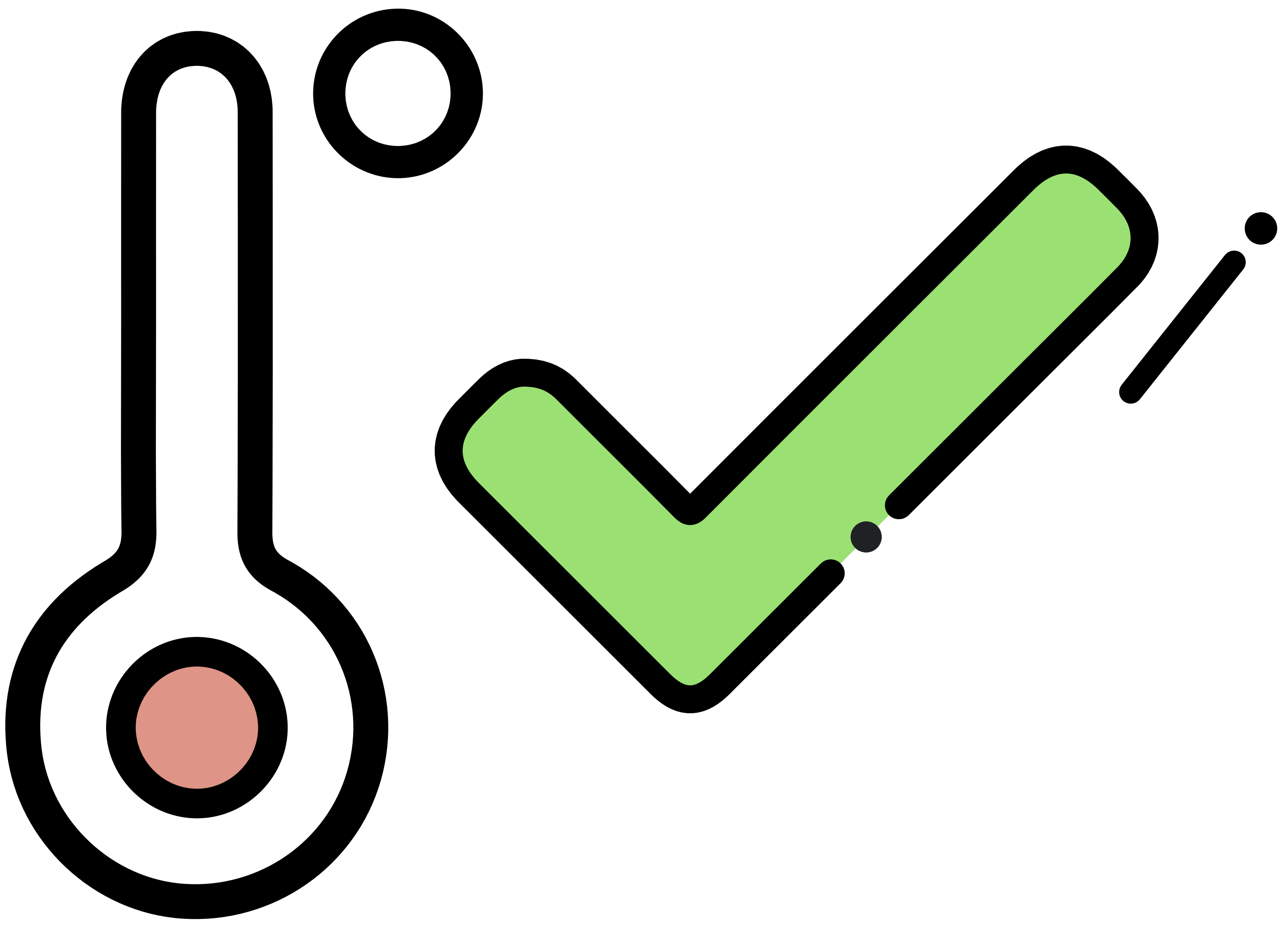
ইনচুলিন এনেকৈ মজুত নাৰাখিব

পোনপটীয়া ৰ'দত/কেয়াৰ গ্ল'ভ
কম্পাৰ্টমেন্টত (অত্যন্ত গৰম)
বা ফ্ৰিজাৰত (অত্যন্ত ঠাণ্ডা)

ইনচুলিন কেতিয়াও গোট মাৰিবলৈ নিদিব।

যদিহে ভুলতে গোট মাৰে,
ইনচুলিন খিনি পেলাই দিব।

সুনিৰ্দিষ্ট সংৰক্ষণ
প্ৰস্তুতকৰ্তাই প্ৰদান কৰা
অনুমোদনসমূহ **সঠিকভাৱে**
পালন কৰা উচিত।



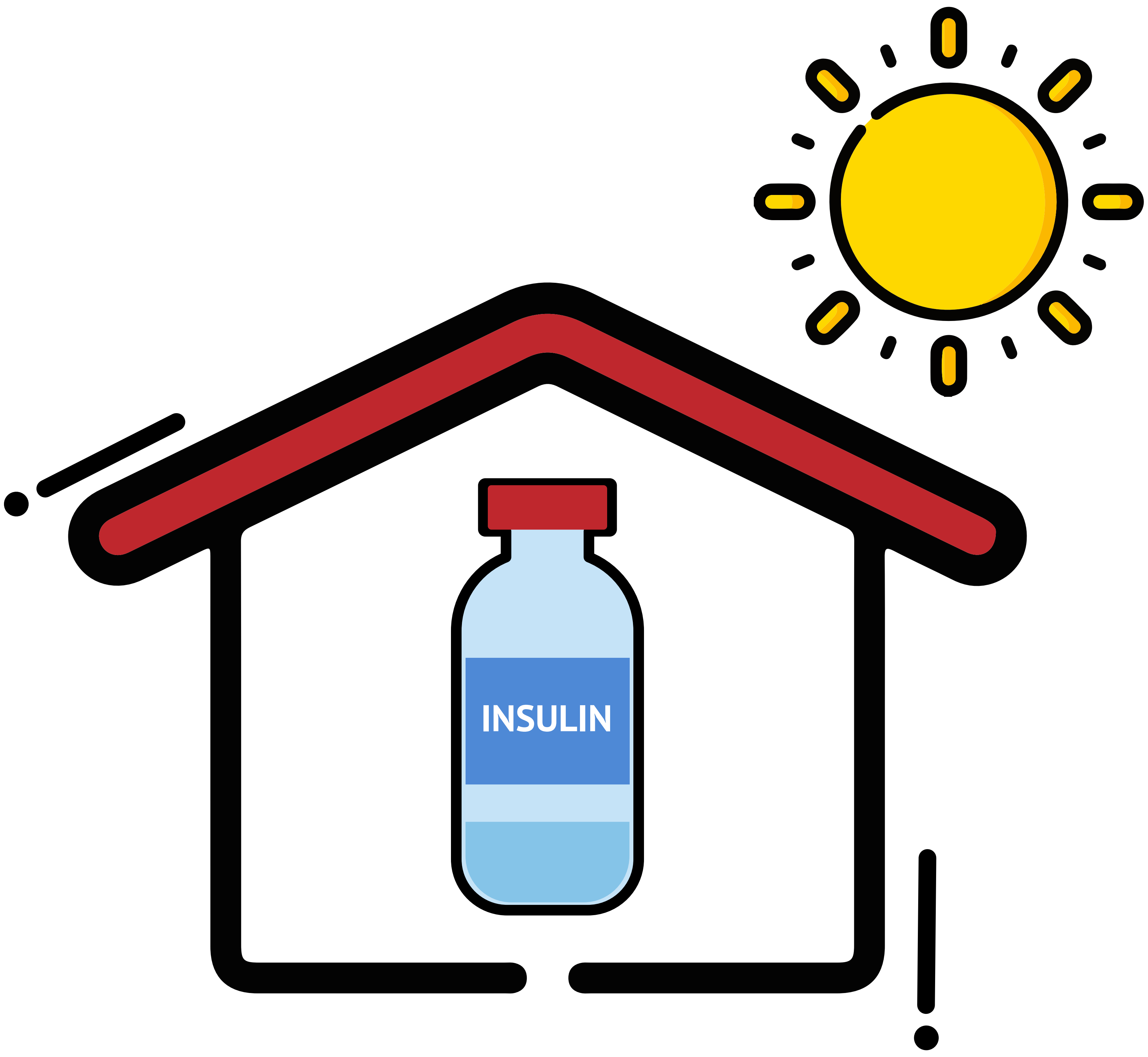
এবাৰ ভায়েল/পেনটো খোলাৰ পিছত, ইয়াক সাধাৰণ উষ্ণতাত (<30 ছে) মজুত ৰাখিব।

সাধাৰণ উষ্ণতাত ই প্ৰায় 4 সপ্তাহলৈকে ভাল হৈ থাকে।

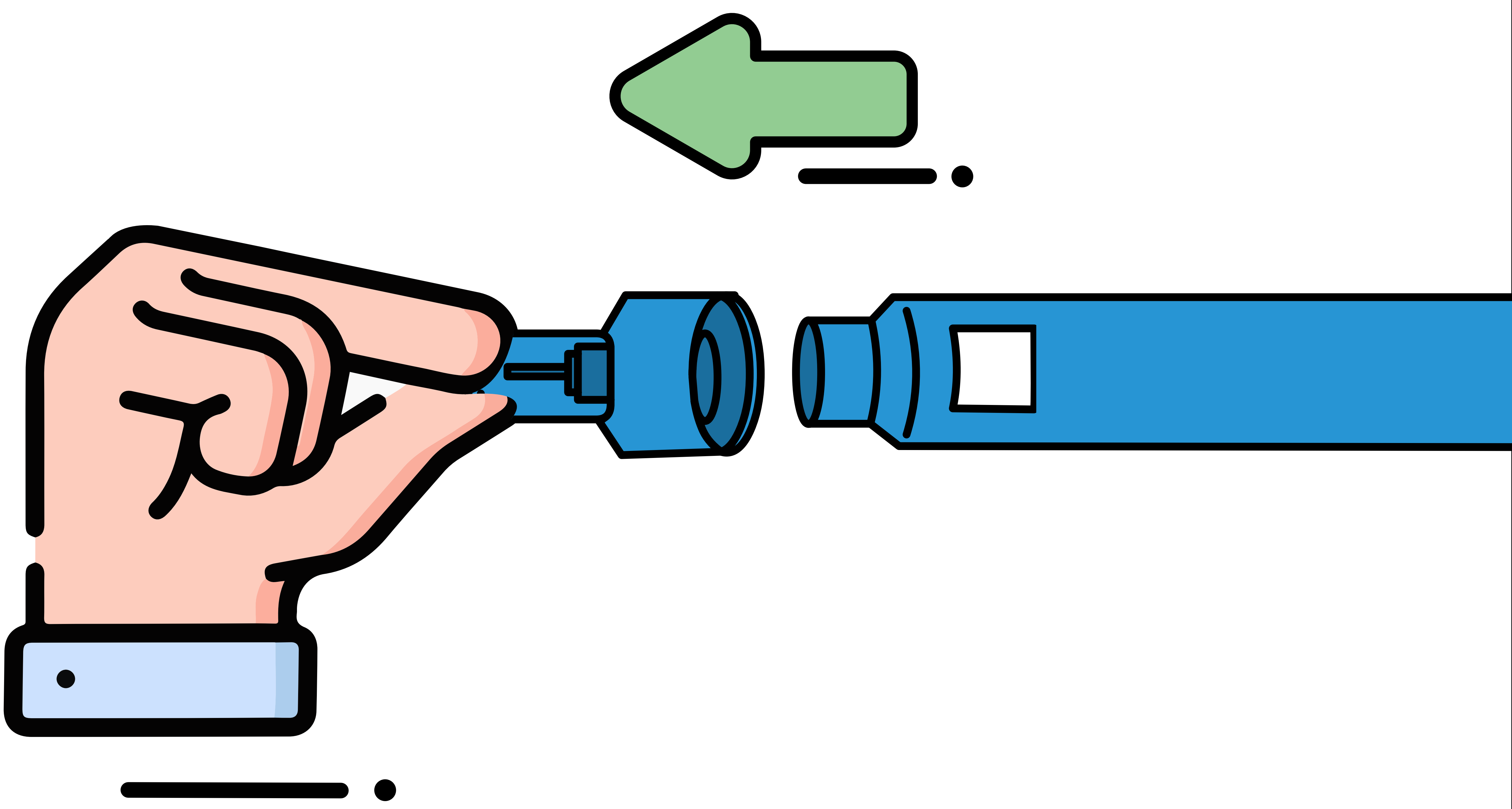
ভায়েল/পেনটো পেলাই দিবলৈ সমাপ্তি তাৰিখ লিখি ৰাখিব।

যদিহে ৰেফ্ৰিজাৰেটৰ লগত নাই
বা বিজুলীয়ে সমস্যা দি থাকে,
তেন্তে পোনপটীয়া ৰ'দ পৰিব নোৱৰা

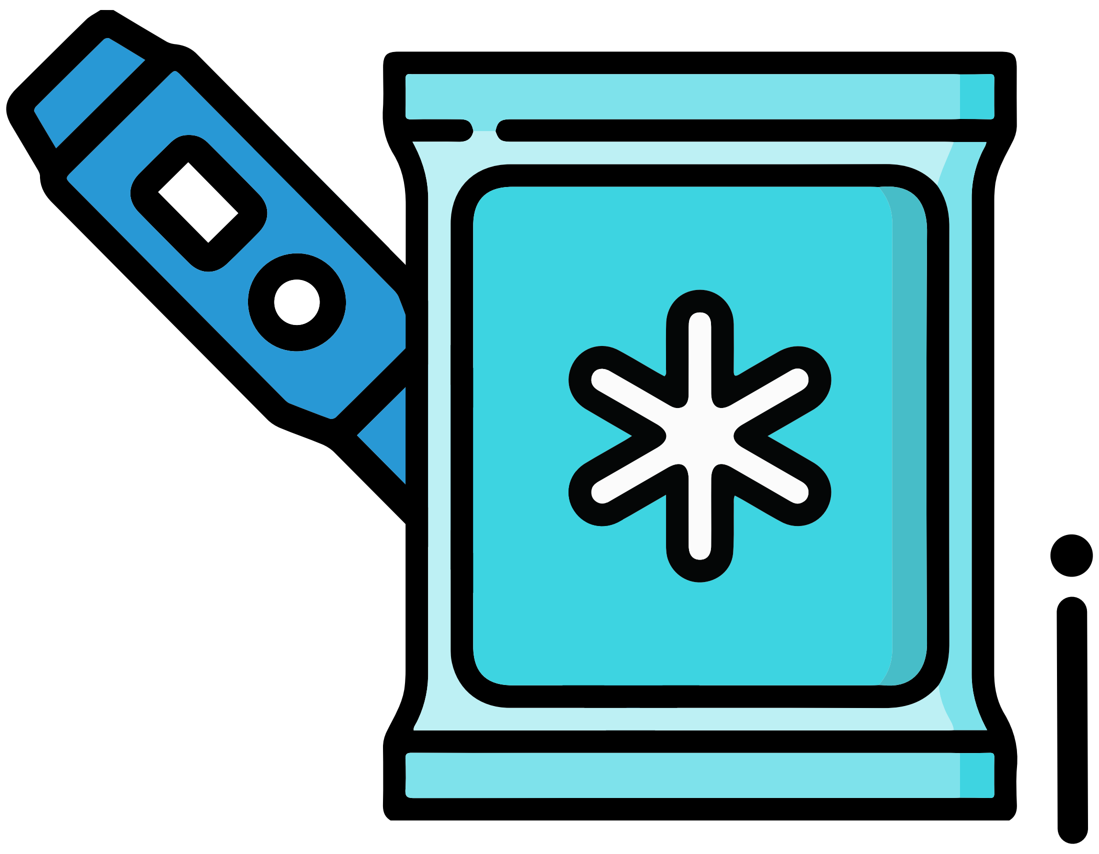
এডোখৰ বতাহ চলি থকা ঠাণ্ডা অন্ধকাৰ ঠাইত ইনচুলিন খিনি ৰাখিব।



ইনচুলিন লিক হোৱাত বাধা দিবলৈ প্ৰত্যেক বাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত পেনটোৰ পৰা **নীডলটো আঁতৰাই থব।**



ভ্ৰমণ কৰি থকাৰ সময়ত, **ৰেফ্ৰিজাৰেটেড কুলেন্ট জেল পেকৰ সৈতে এটা পাউচত ইনচুলিনৰ ভায়েল / পেনটো মজুত কৰি ৰাখিব** বা বৰফৰ ঠাণ্ডা থাৰ্মোফ্লাস্কত ৰাখিব, যদিহে চৌপাশৰ তাপমান 30° ছে.-তকৈ বেছি হৈ পৰা দেখা পায়।

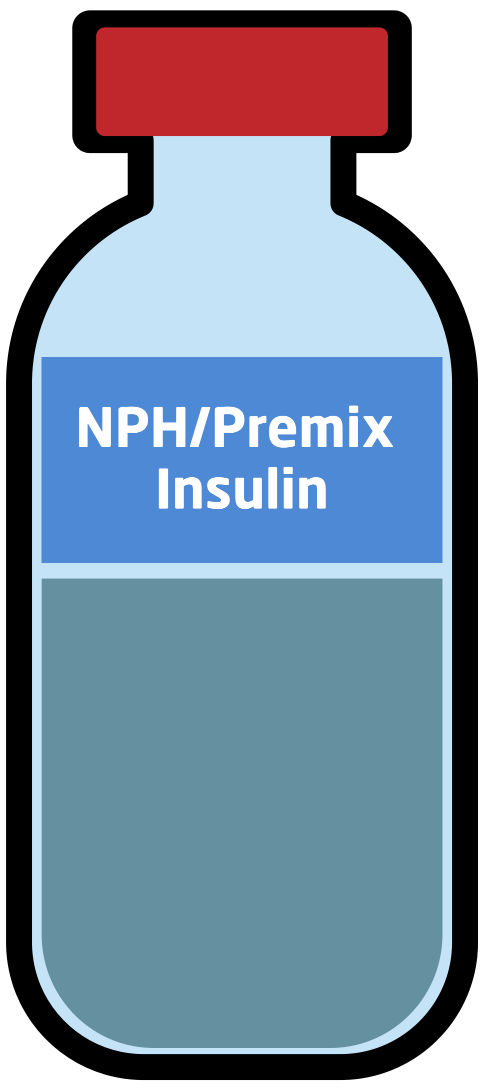


উৰাজাহাজেদি যোৱাৰ সময়ত,
অত্যধিক উষ্ণতাৰ সান্নিধ্যলৈ যাতে
ইনচুলিন আহিব নোৱাৰে,
সেয়ে **চেক্‌ড-ইন-বেগেজত
ইনচুলিন খিনি নাৰাখিব।**

ভালকৈ পৰীক্ষা কৰি চাব

চিৰিঞ্জৰ পৰা ইনচুলিন লোৱাৰ আগতে যাতে ইনচুলিন খিনি দেখাত অস্বাভাৱিক যেন নালাগে। যদিহে তাত কিবা কণিকা, স্ফটিক, “গোট মৰা” বা অনুজ্জ্বলতা দেখা পায়, তেন্তে এই ইনচুলিন খিনি পেলাই দিব।

পৰীক্ষা কৰি চাব:
কণিকা বা অনুজ্জ্বলতা দেখা গৈছেনেকি



পৰীক্ষা কৰি চাব:
গোট মৰা বা স্ফটিক হোৱা বা লদা বন্ধা বা সৰু সৰু কণিকা দেখা গৈছেনেকি

টোকা: নিয়মিত ইনচুলিন/গ্লাৰ্গিন হ’ল স্বচ্ছ আৰু এনপিএইচ/প্ৰিমিক্স ইনচুলিন হ’ল অস্পষ্ট।

“মনত ৰাখিব,

ইনচুলিন নিৰাপদে মজুত কৰি ৰখা অত্যন্ত দৰকাৰী

যিহেতু অত্যধিক গৰম বা ঠাণ্ডা উষ্ণতাৰ ফলত ইনচুলিনে ইয়াৰ ক্ষমতা হেৰুৱাব পাৰে আৰু ই ভালদৰে কামত নাহিব পাৰে।”

MyCARE

মোৰ সৈতে, পথৰ প্ৰতিটো খোজতে

সন্দৰ্ভ

1. ইনচুলিন ষ্টোৰেজ এণ্ড চিৰিঞ্জ চেফটী | ADA. Diabetes.org.(2022). উদ্ধৃত কৰা হৈছে https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/ ইনচুলিন ষ্টোৰেজ এণ্ড চিৰিঞ্জ চেফটী-ৰ পৰা।

2. চৌধুৰী, এচ., এণ্ড চক্ৰৱৰ্তী, পি পি. (2017). এৰ'চ অৱ ইনচুলিন থেৰাপী: ৰিয়েল-লাইফ এক্সপিৰিয়েঞ্চেচ ফৰ্ম ডেভেলপিং ৱৰ্ল্ড। জাৰ্নেল অৱ ফেমিলী মেডিচিন এণ্ড প্ৰাইমেৰী কেয়াৰ, 6(4), 724- 729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. টেণ্ডন এন, কাল্ৰা এচ, বালহাৰা ওৱাই পি, বৰুৱা এম পি, চাধা এম, চান্দালিয়া এইচবি, এট অল। ফৰাম ফৰ ইঞ্জেকশ্যন টেকনিক এণ্ড থেৰাপী এক্সপাৰ্ট ৰিকমেণ্ডেশ্যন্চ, ইণ্ডিয়া: দ্য ইণ্ডিয়ান ৰিকমেণ্ডেশ্যন্চ ফৰ বেষ্ট পেক্টিচ ইন ইনচুলিন ইঞ্জেকশ্যন টেকনিক, 2017। ইণ্ডিয়ান জে এণ্ডোকৰ 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."

জনহিতাৰ্থে প্ৰচাৰকৰ্তা: USV