MyCARE

ಪಯಣದ ಪ್ರತೀ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

“ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ”

USV

ಸಮಾಪ್ತಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ;
ಸಮಾಪ್ತಿ ದಿನಾಂಕ ಮುಗಿದುಹೋಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು **ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

ಸೀಲ್ ಆಗಿರುವ ವಯಲ್ / ಪೆನ್ / ಕಾರ್ಟ್ರಿಜನ್ನು **2° - 8° C ನಡುವೆ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.**

ಫ್ರೀಜರ್ - 2° C ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಡಿ.

ಮಧ್ಯದ ರ್‍ಯಾಕ್ - ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳ.

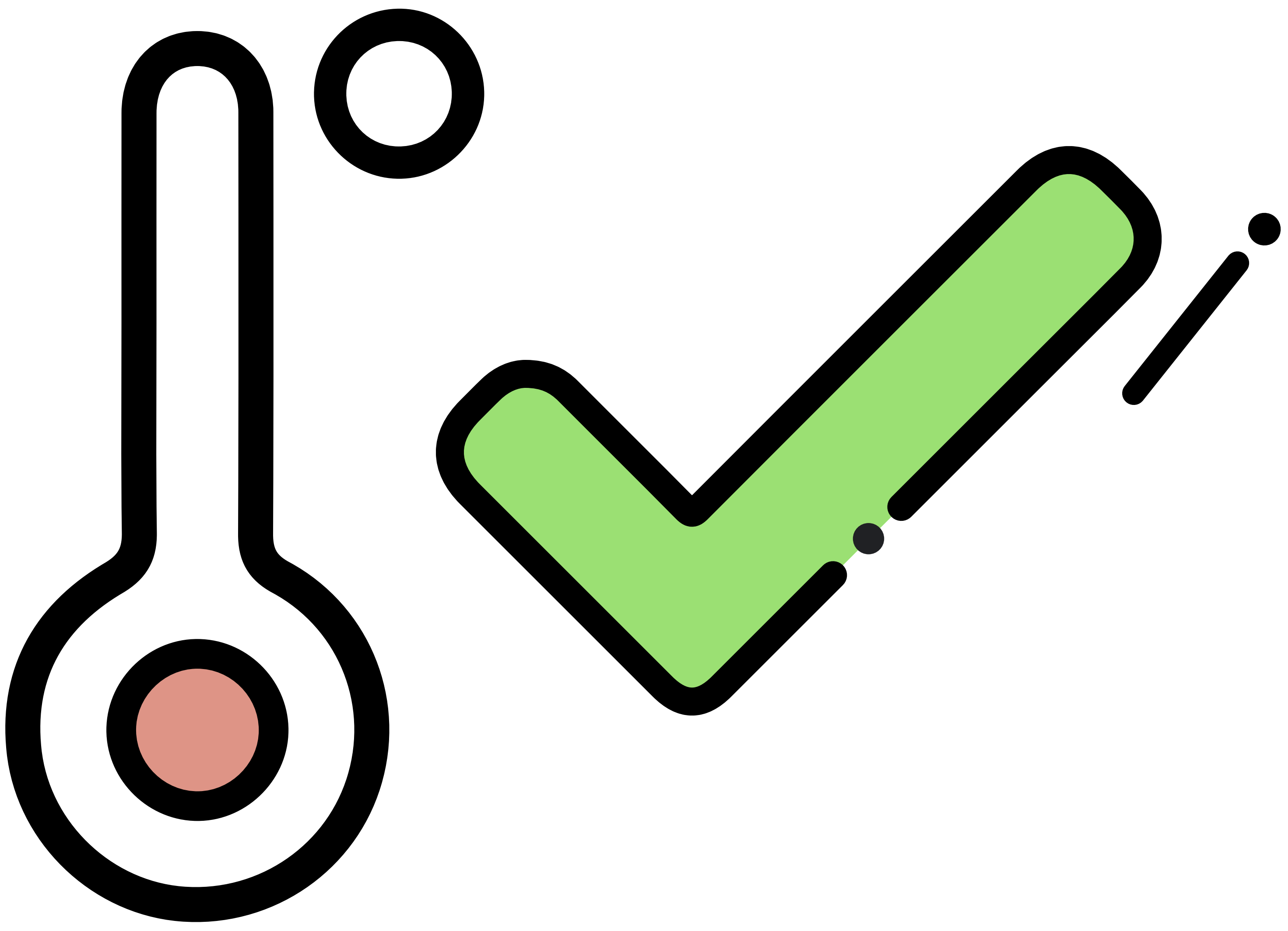
ವೆಜಿಟೆಬಲ್ ಟ್ರೇ - 8° C ಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಡಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ನೇರ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ/
ಕಾರ್‌ನ ಗ್ಲವ್ ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ
(ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ)
ಅಥವಾ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ (ಅತ್ಯಂತ ತಂಪಿನಲ್ಲಿ)
ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಡಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಎಂದೂ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಆ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಬಿಸಾಡಿರಿ.

ಶೇಖರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ,
ಉತ್ಪಾದಕರು ನೀಡಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ
ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು
ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ .

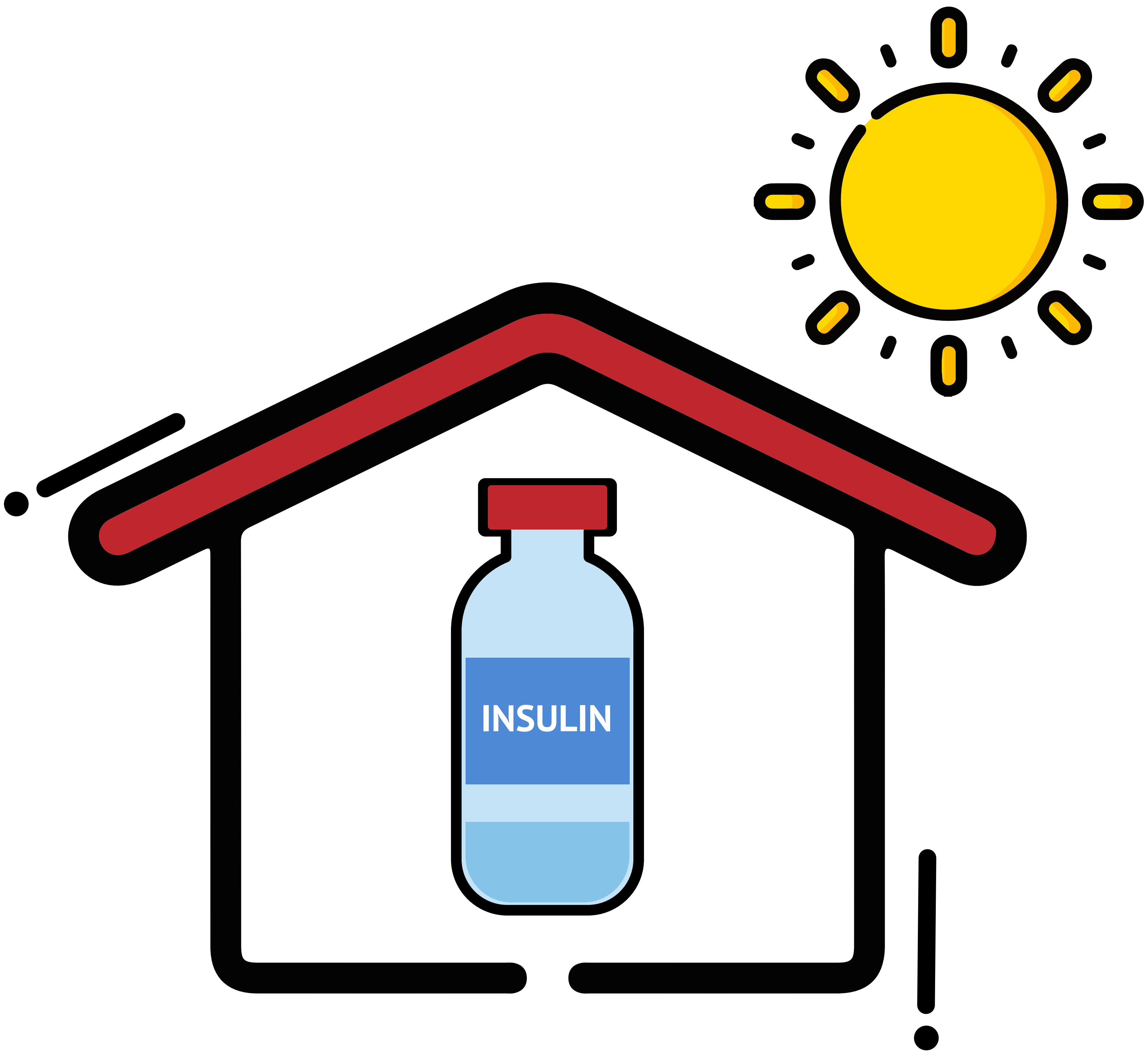


ಒಮ್ಮೆ ವಯಲನ್ನು /ಪೆನ್ನನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ (<30 C) ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.

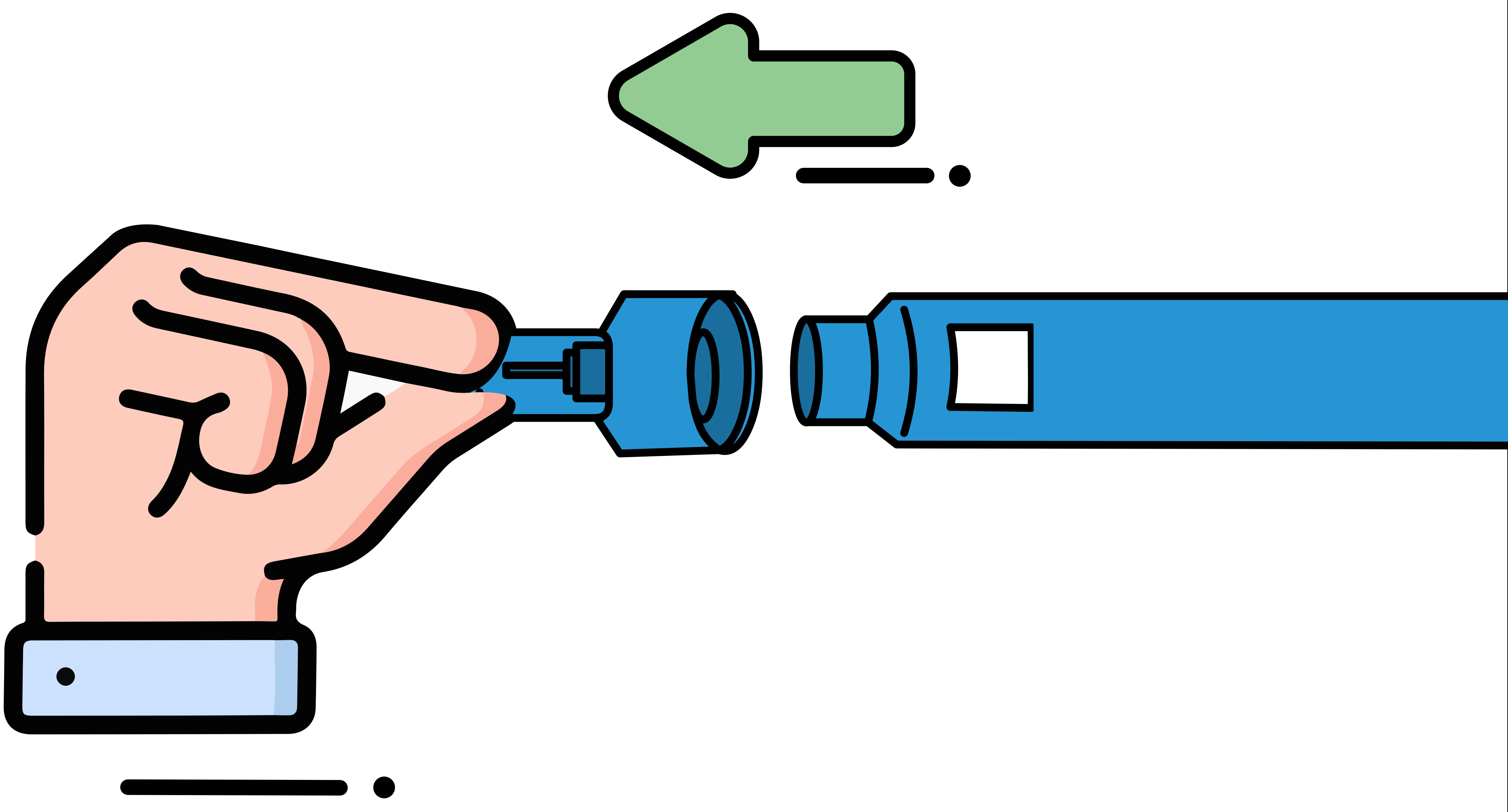
ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಶೆಲ್ಫ್ ಲೈಫ್ ಸುಮಾರು 4 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ವಯಲ್ / ಪೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ, ಬಿಸಾಡಬೇಕಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ

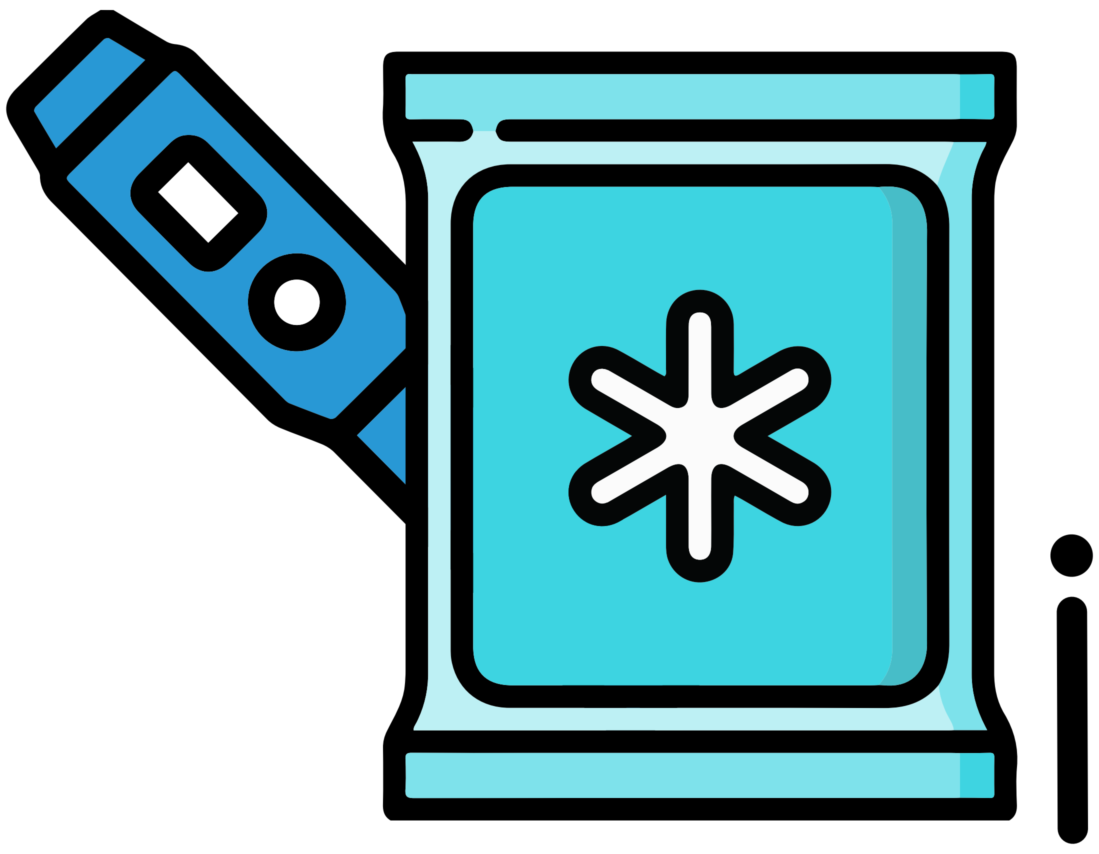
ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜು ಪದೇ ಪದೇ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, **ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ತಂಪಾದ, ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ**, ನೇರ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಬೀಳದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.



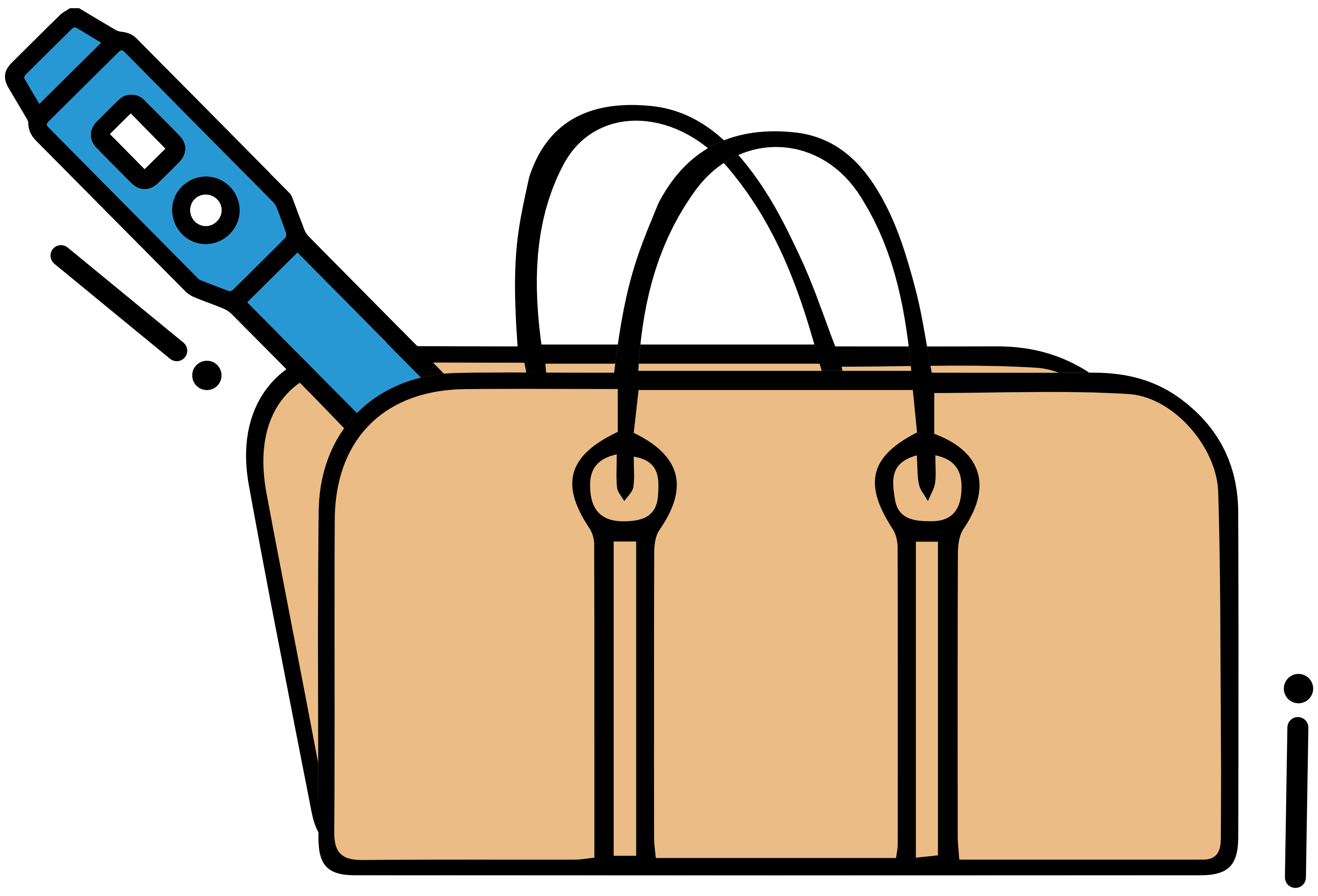
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೋರಿಕೆಯಾಗದಂತೆ
ತಡೆಯಲು,
ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಬಳಸಿದ ನಂತರ,
ಪೆನ್‌ನಿಂದ **ಸೂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.**



ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನ 30° C ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, **ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಲ್/ಪೆನ್ನನ್ನು ರೆಫ್ರಿಜರೇಟೆಡ್ ಕೂಲೆಂಟ್ ಜೆಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇರುವ ಪೌಚ್‌ನಲ್ಲಿ** ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ತಂಪುಗೊಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಥರ್ಮೋಫ್ಲಾಸ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ **ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕು.**

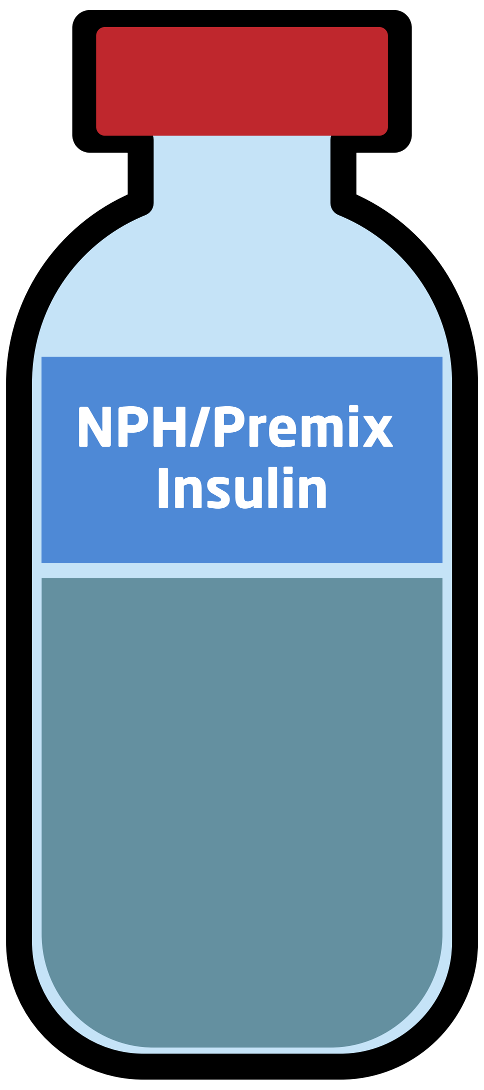


ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತಾಗಲು, **ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಚೆಕ್-ಇನ್ ಬ್ಯಾಗೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಡಿ.**



ಸಿರಿಂಜ್‌ನೊಳಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವಯಲನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಕಣಗಳು, ಹರಳುಗಳು, “ಹಿಮಗಡ್ಡೆ” ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡಿರಿ.

ಇವುಗಳು ಇವೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ:
ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ



ಇವುಗಳು ಇವೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರಿ:
ಹಿಮಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಹರಳುಗಳು ಅಥವಾ ಮುದ್ದೆಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು

ಸೂಚನೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ / ಗ್ಲಾರ್ಜೀನ್ ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು NPH / ಪ್ರಿಮಿಕ್ಸ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಸುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ

"ನೆನಪಿಡಿ,

ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ತಂಪು ತಾಪಮಾನದಿಂದ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು."

MyCARE

ಪಯಣದ ಪ್ರತೀ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಸಂದರ್ಭ

1. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಶೇಖರಣೆ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜಿನ್ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ | ADA. diabetes.org. (2022). ಜುಲೈ 6, 2022 ರಂದು ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ: https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-storage-and-syringe-safety.

2. ಚೌಧುರಿ, ಎಸ್., ಹಾಗೂ ಚಕ್ರಬರ್ತಿ, ಪಿ.ಪಿ. (2017). ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು: ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ನಿಜಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು. ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಕೇರ್, 6(4), 724-729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. ಟಂಡನ್ ಎನ್, ಕಾಲ್ರಾ ಎಸ್, ಬಲ್ಹಾರಾ ವೈಪಿ, ಬರುವಾ ಎಮ್‌ಪಿ, ಛಡ್ಡಾ ಎಮ್, ಚಂಡಾಲಿಯಾ ಎಚ್‌ಬಿ ಮತ್ತು ಇತರರು. ಫೋರಮ್ ಫಾರ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಥೆರಪಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಶಿಫಾರಸುಗಳು, ಭಾರತ: ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೂಢಿ, ಭಾರತಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಫಾರಸುಗಳು, 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."

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರು: USV