MyCARE

प्रत्येक पाऊल, माझ्यासोबत

“इंसुलिन सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही उपयोगी टिप्स जाणून घेऊया”

USV

इंसुलिन वापरण्याआधी
त्याच्या **समाप्तीची तारीख पहा,**
समाप्तीची तारीख निघून गेली असेल तर
कोणतही इंसुलिन **वापरू नका.**

सीलबंद वायल/पेन/काट्रिज

2° - 8° C दरम्यान

रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवा.

फ्रिजर– 2° C पेक्षा कमी तापमानात ठेवू नका

मिडल रॅक– इंसुलिन ठेवायची योग्य जागा

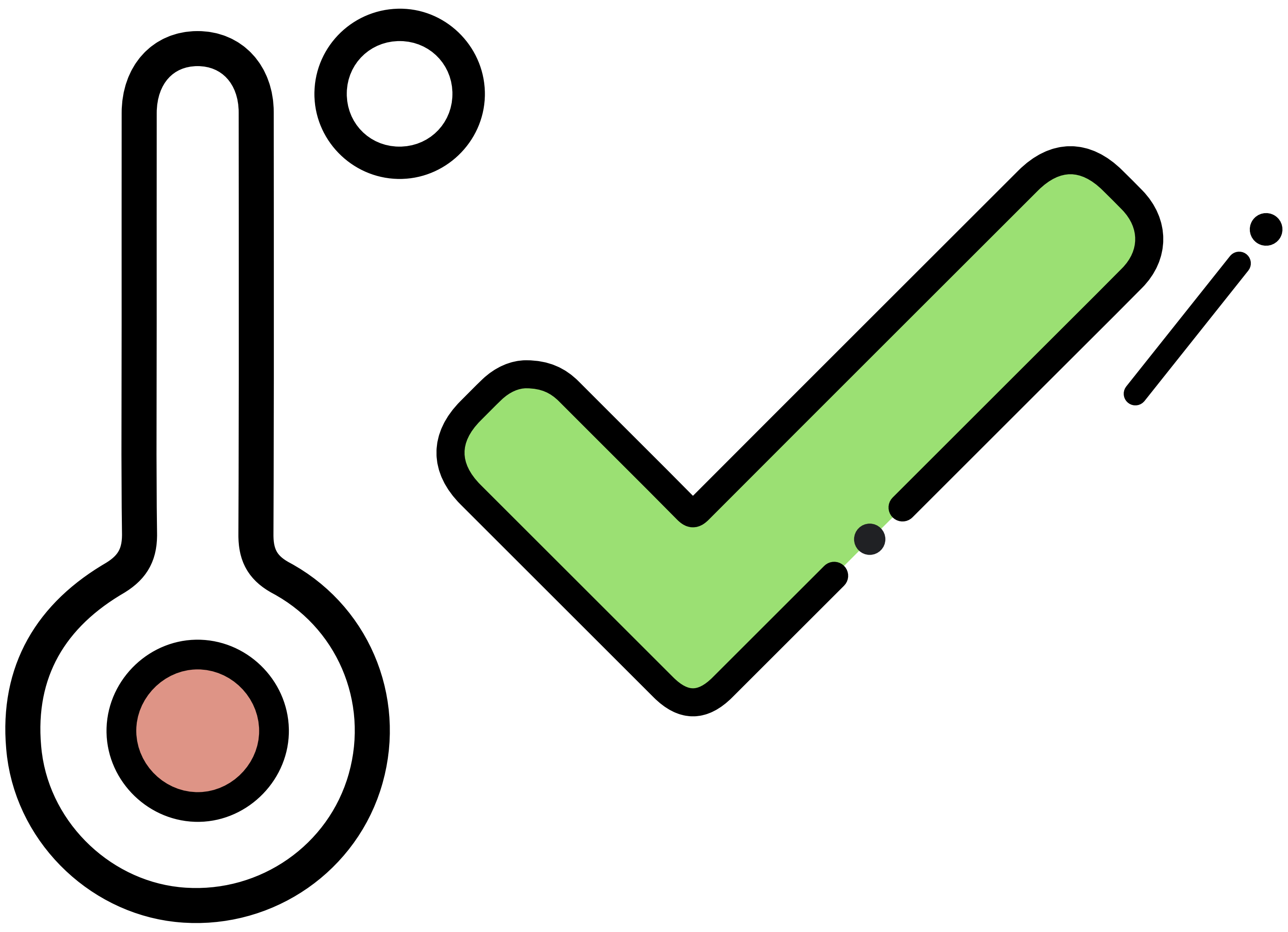
भाज्यांचा ट्रे– 8° C पेक्षा जास्त तापमानात ठेवू नका

थेट सूर्यप्रकाश/कार ग्लो कंपार्टमेंट (प्रचंड उष्णता) किंवा फ्रिजर (प्रचंड थंडपणा) ह्यात **इंसुलिन ठेवू नका.**

इंसुलिन कधीही गोठवू नका.

चुकून गोठवलं तर
त्याची विल्हेवाट लावा.

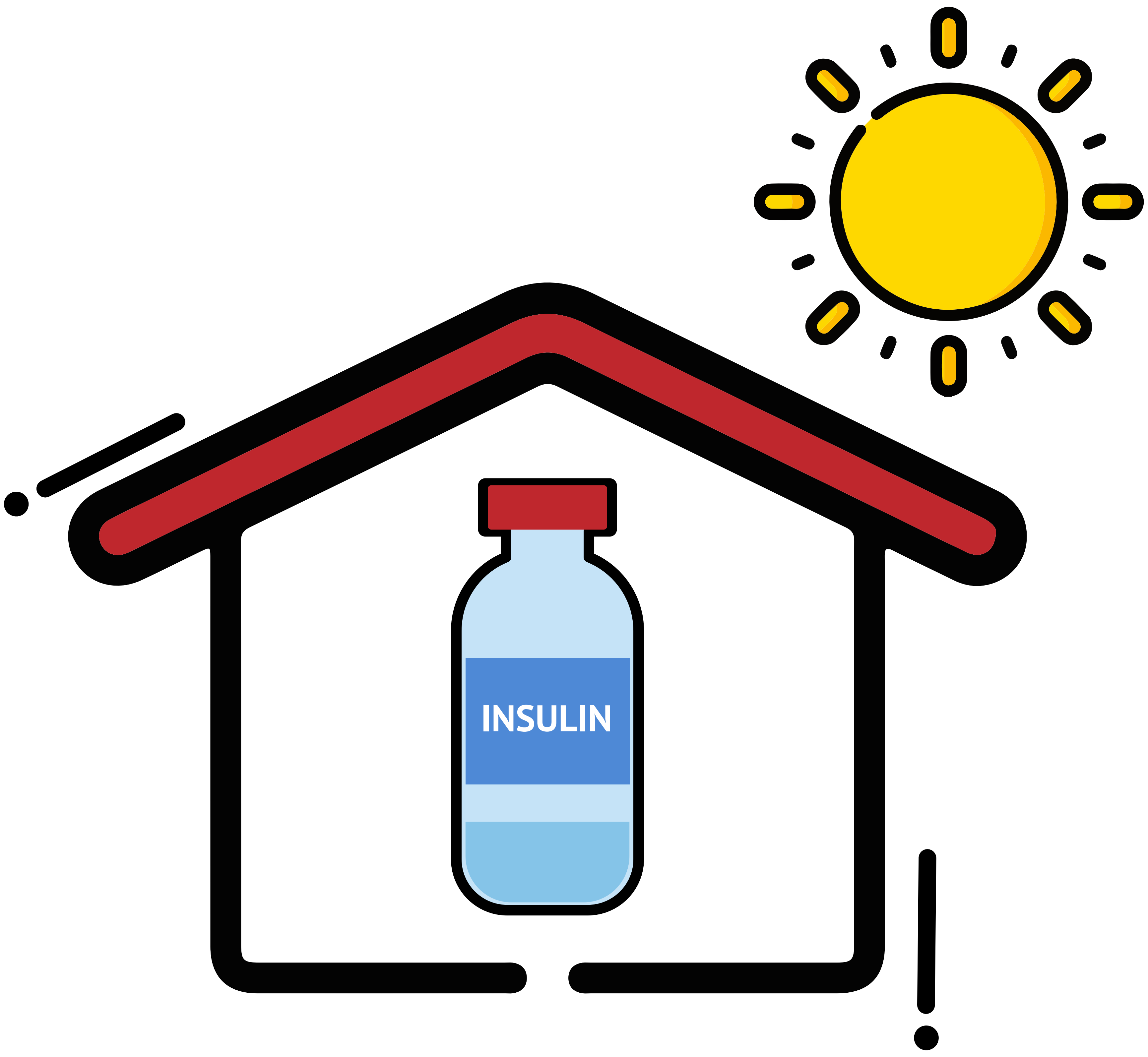
उत्पादकाने केलेल्या साठवणीच्या विशिष्ट शिफारसीचा **योग्य रितीने अवलंब करा.**



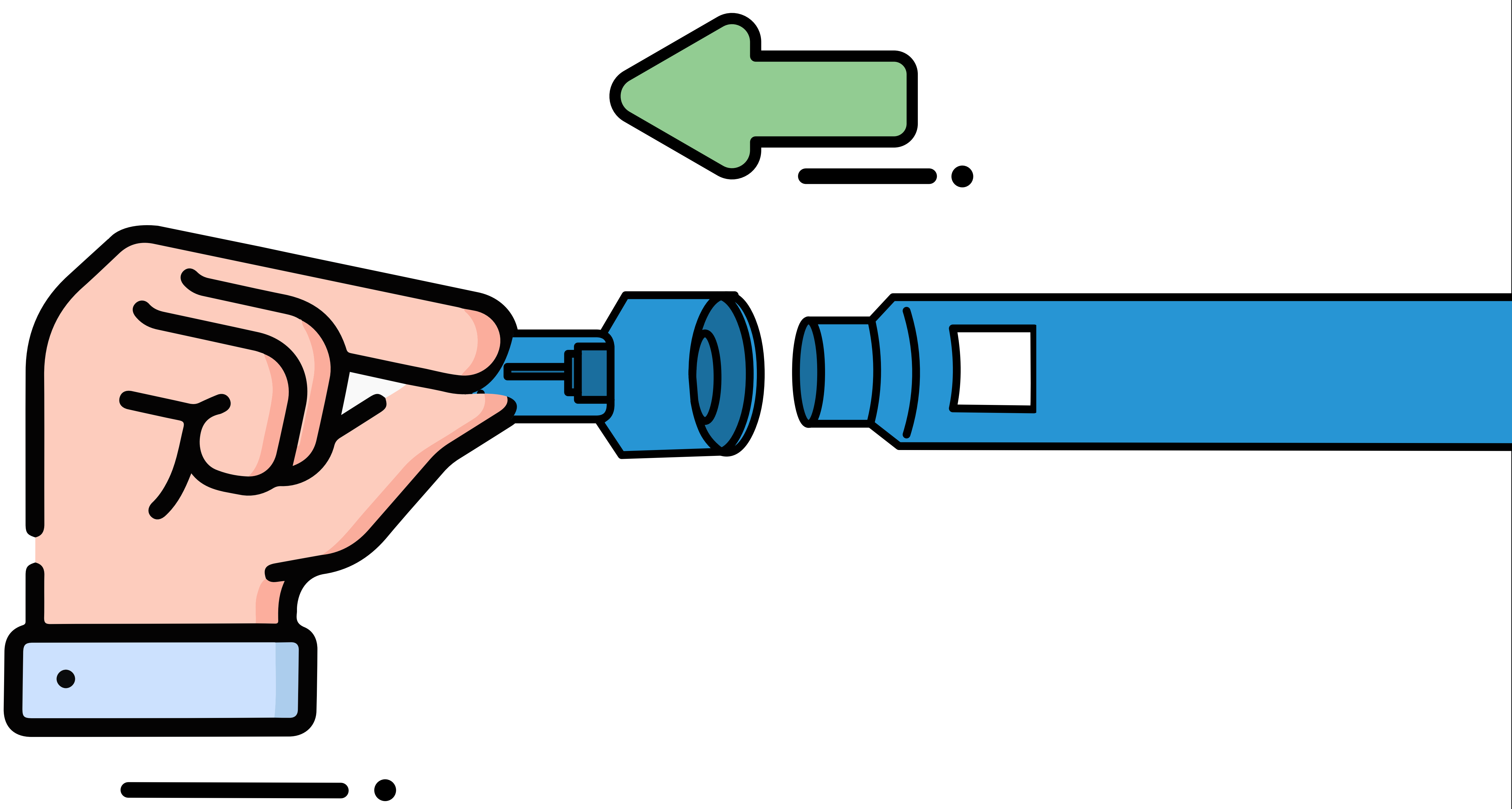
वायल/पेन जर उघडला तर तो सामान्य तापमानात ठेवा (<30° C). सामान्य तापमानात त्याचं शेल्फ लाइफ 4 आठवडे असेल.

वायल/पेनवर तुम्ही विल्हेवाट लावल्याची तारीख लिहू शकाल

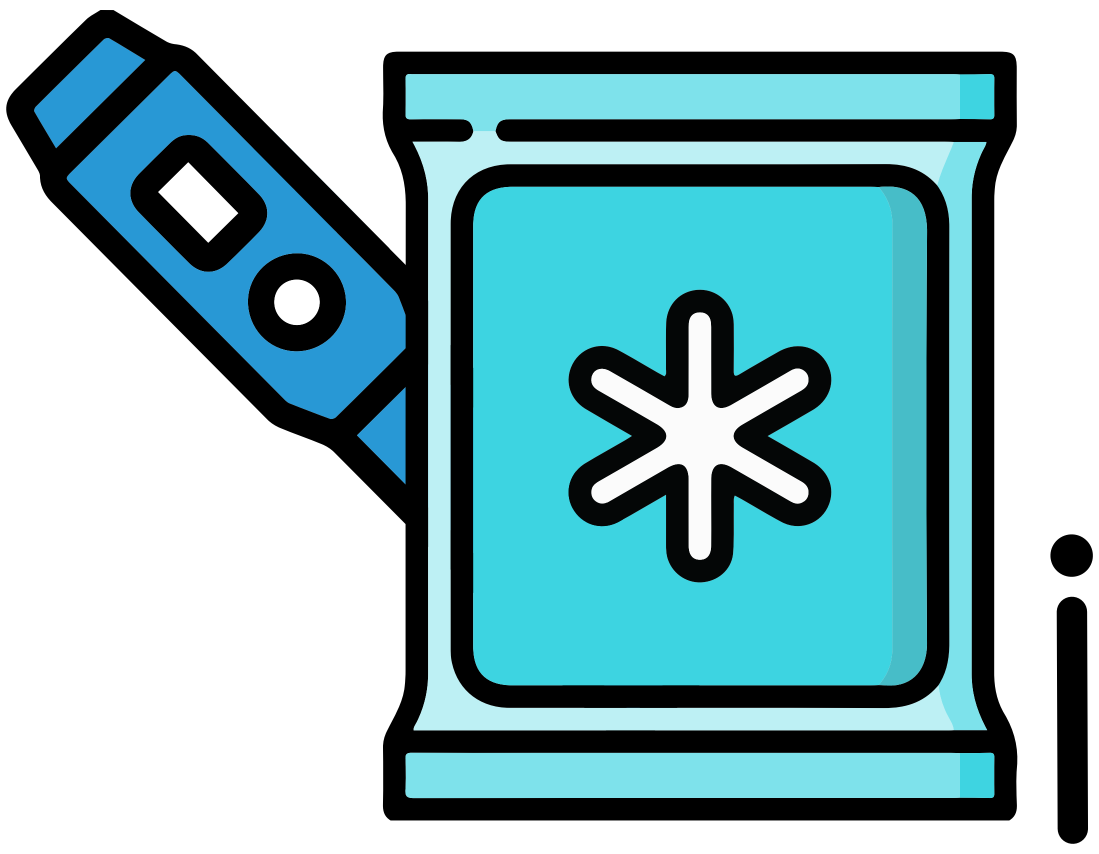
जर रेफ्रिजरेटर उपलब्ध नसेल किंवा वीज खंडित झाली असेल तर **इंसुलिन थंड, हवेशीर आणि अंधाऱ्या जागेत ठेवावं,** जेणेकरून ते थेट सूर्यप्रकाशात येणार नाही.



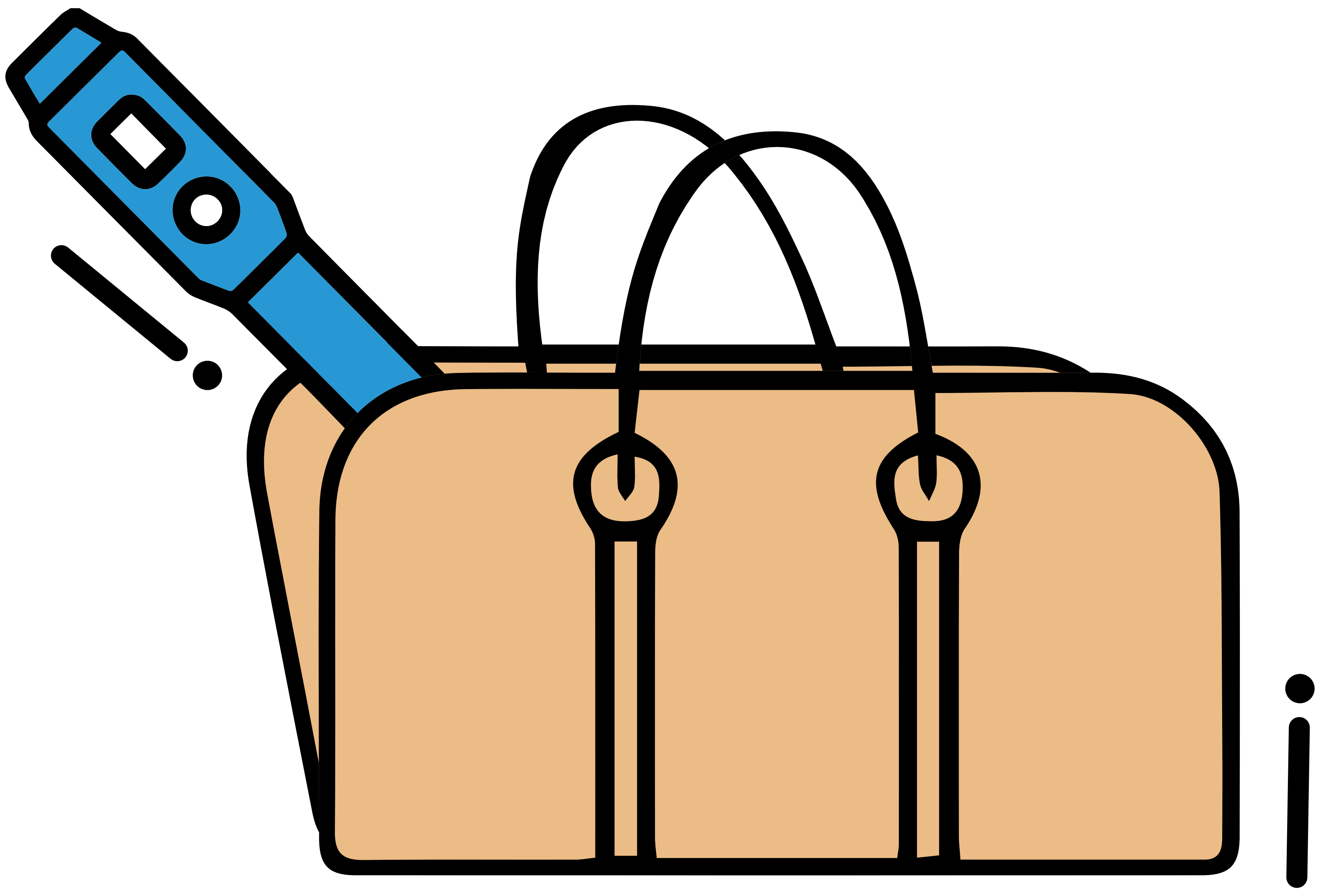
इंसुलिन गळू नये म्हणून
प्रत्येकवेळी वापरानंतर पेनमधून
नीडल काढून टाका.



प्रवास करताना, **रेफ्रिजरेटेड कूलंट जेल पॅक सह पाउचमध्ये** किंवा 30° C पेक्षा जास्त तापमान असेल तर बर्फाच्या थंडगार थर्मोफ्लास्कमध्ये **इंसुलिन वायल/पेन ठेवा.**



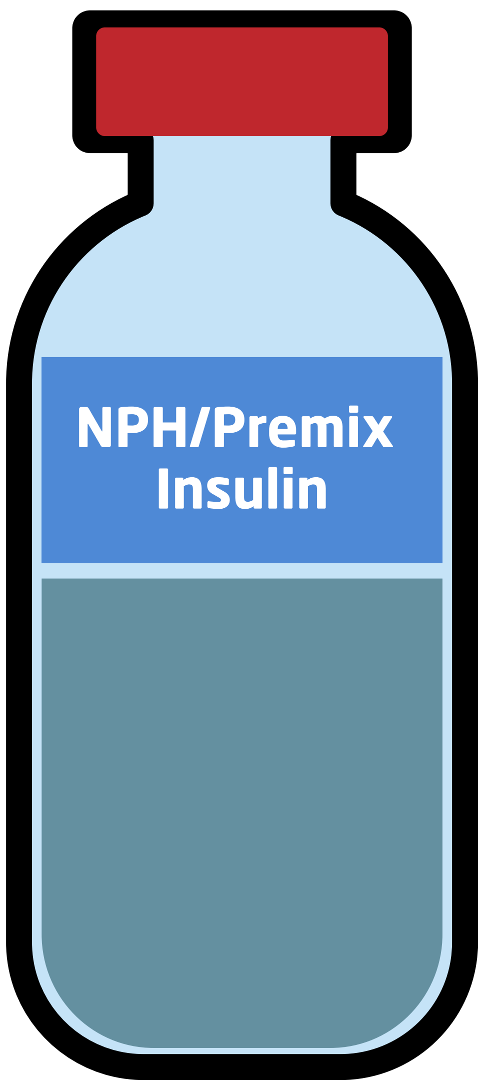
विमानातून प्रवास करताना,
तीव्र तापमानाशी संपर्क येऊ नये
म्हणून **चेकड-इन बॅगेजमध्ये**
इंसुलिन ठेवू नका.



वायलची नीट तपासणी करा

सिरिंजमध्ये इंसुलिन घेण्याआधी ते सामान्य आहे का हे पाहाण्यासाठी, त्यात काही कण, स्फटिक, ‘फ्रॉस्टिंग’ किंवा रंग गेल्याचे दिसत आहे का ते पहा. तसे असेल तर त्याची विल्हेवाट लावा.

तपासा:
कण किंवा
रंग गेला आहे का



तपासा:
बर्फ किंवा स्फटिक तयार झाला
अथवा गोळे किंवा छोटे कण तयार झाले

टीप: रेग्यूलर इंसुलिन/ग्लारगिन नितळ असतं आणि एनपीएच/प्रीमिक्स इंसुलिन खूप नितळ नसतं.

“लक्षात ठेवा,

इंसुलिन सुरक्षित ठेवणं फार महत्त्वाचं असतं.

कारण अत्यंत उष्ण किंवा थंड तापमानामुळे इंसुलिनची क्षमता कमी होते आणि त्याचा परिणाम त्याच्या कृतीवर होतो.”

MyCARE

प्रत्येक पाऊल, माझ्यासोबत

संदर्भ

1. इंसुलिन स्टोअरेज अँड सिरिंज सेफ्टी | ADA. Diabetes.org. (2022). 6 जुलै 2022 ला https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-storage-and-syringe-safety मधून रिट्रीव केलं आहे.

2. चौधरी, एस. आणि चक्रबर्ती, पी.पी. (2017). एरर्स ऑफ इंसुलिन थेरेपी: रीयल–लाइफ एक्सपीरिएंसेस फ्रॉम डेवलपिंग वर्ल्ड/जर्नल ऑफ फॅमिली मेडिसिन अँड प्रायमरी केयर 6(4), 724-729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. टंडन एन, कालरा एस, बलहारा वायपी, बरुआ एमपी, चढ्ढा एम, चांदलिया एचबी, एट अल. फोरम फॉर इंजेक्शन टेकनिक अँड थेरेपी एक्सपर्ट रिकमेंडेशन्स, इंडिया. दि इंडियन रिकमेंडेशन्स फॉर बेस्ट प्रॅक्टिस इन इंसुलिन इंजेक्शन टेकनिक, 2017. इंडियन जे एंडोक्री मेटाब 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."

जनहितार्थ जारी करणारे: USV