

MyCARE

ମୋ ସହିତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପରେ



“ତାଲୁକ୍ତ ଜନସ୍ଥଳିନ୍ କୁ ସୁରକ୍ଷିତ
ସଂଗ୍ରହ କରିବା ବିଷୟରେ କିଛି
ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଟିପ୍ପଣୀ ଶିଖିବା”



ଇନସୁଲିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ
ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ,
ଏବଂ ଏହାର ସମାପ୍ତି ତାରିଖ
ବାହାରେ କୌଣସି ଇନସୁଲିନ୍
ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଏକ ସିଲ୍ ହୋଇଥିବା ଭାୟାଲ୍/ପେନ୍/କାଟ୍ରିଜ୍ **2°-8° C ମଧ୍ୟରେ ରେଫ୍ରିଜରେଟେଡ୍** ହେବା ଉଚିତ୍ ।



ଫ୍ରିଜର୍ - 2° C ତଳେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମଝି ରାକ୍ - ସଠିକ୍ ଜନସ୍ଥାନରେ ଖୋଲିବା ଖେତ୍ର

ପରିପରିବା ଗ୍ରେ - 8° C ରୁ ଅଧିକରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ/ଯନ୍ତ୍ର ଗ୍ଲୋଭ
କମ୍ପାର୍ଟମେଣ୍ଟ (ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ) କିମ୍ବା
ପ୍ରିଜର୍ (ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା) ରେ
ଇନସୁଲିନ୍ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

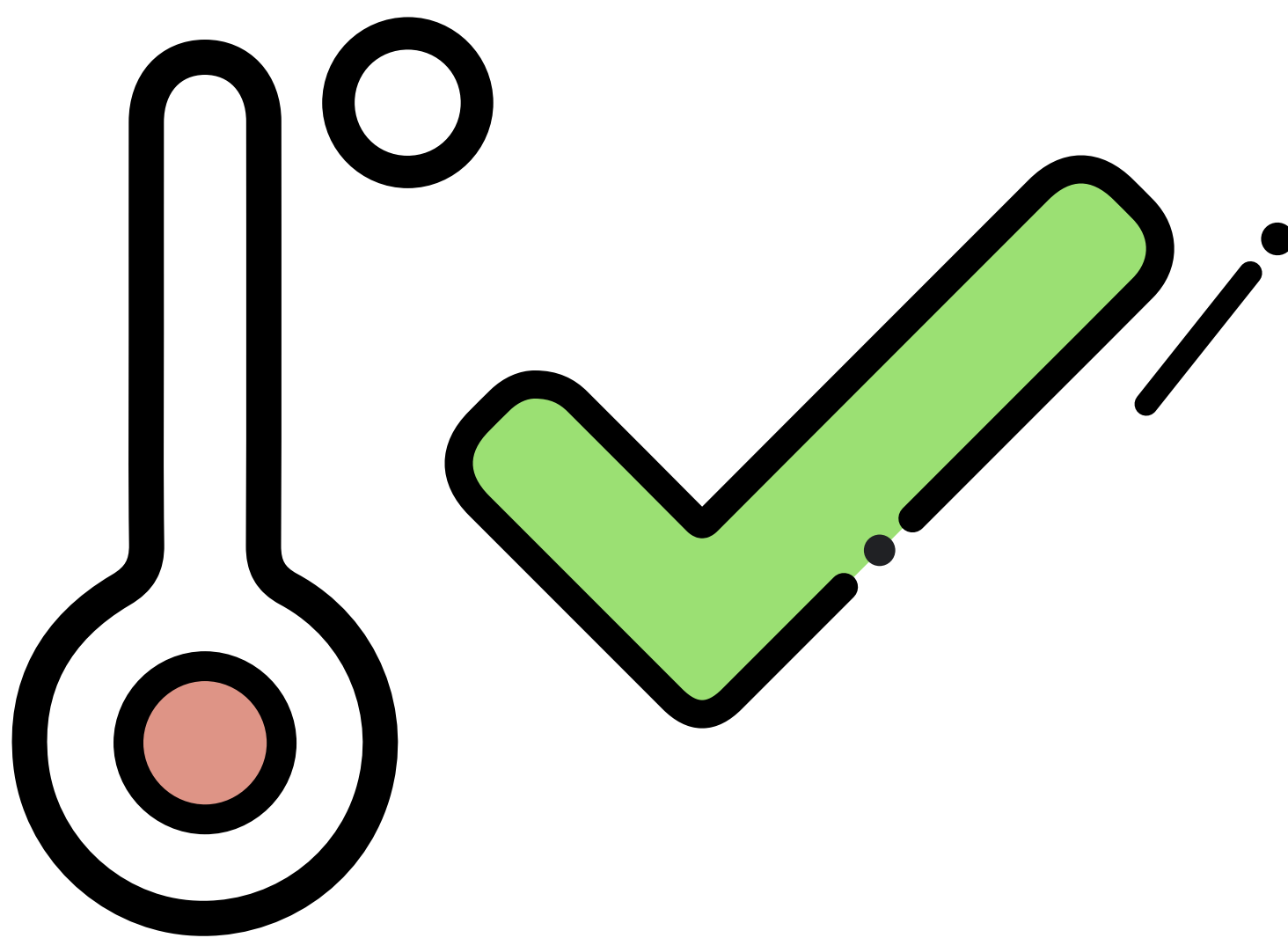


ଇନସୁଲିନ୍ କେବେବି ପ୍ରେଜର୍ନ୍
ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଯଦି ଭୁଲରେ ପ୍ରେଜର୍ନ୍ ହୋଇଯାଏ,
ସେହି ଇନସୁଲିନ୍ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।



ନିମାତା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂରକ୍ଷଣ ସୁପାରିଶଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍
ଭାବରେ ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।



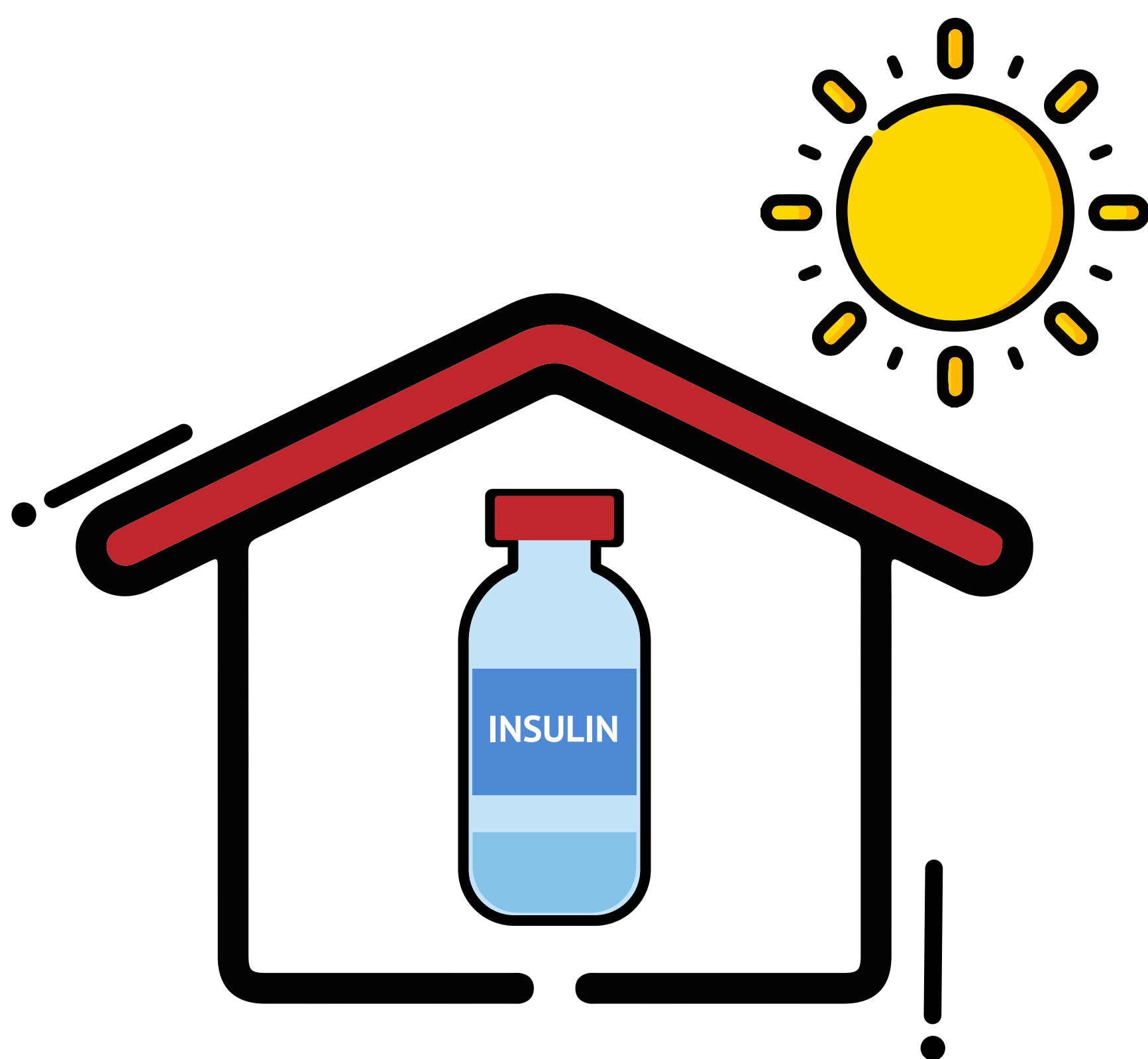
ଥରେ ଭାୟାଲ୍/ପେନ୍ ଖୋଲାଗଲେ,
ଏହାକୁ ରୁମ୍ ତାପମାନ (<30 ଇ)
ରେ ଷ୍ଟୋର୍ କରନ୍ତୁ ।

ଏହାର ସେଲଫ୍ ଲାଇଫ୍ ରୁମ୍ ତାପମାନରେ
ପ୍ରାୟ 4 ସପ୍ତାହ ରହିବ ।

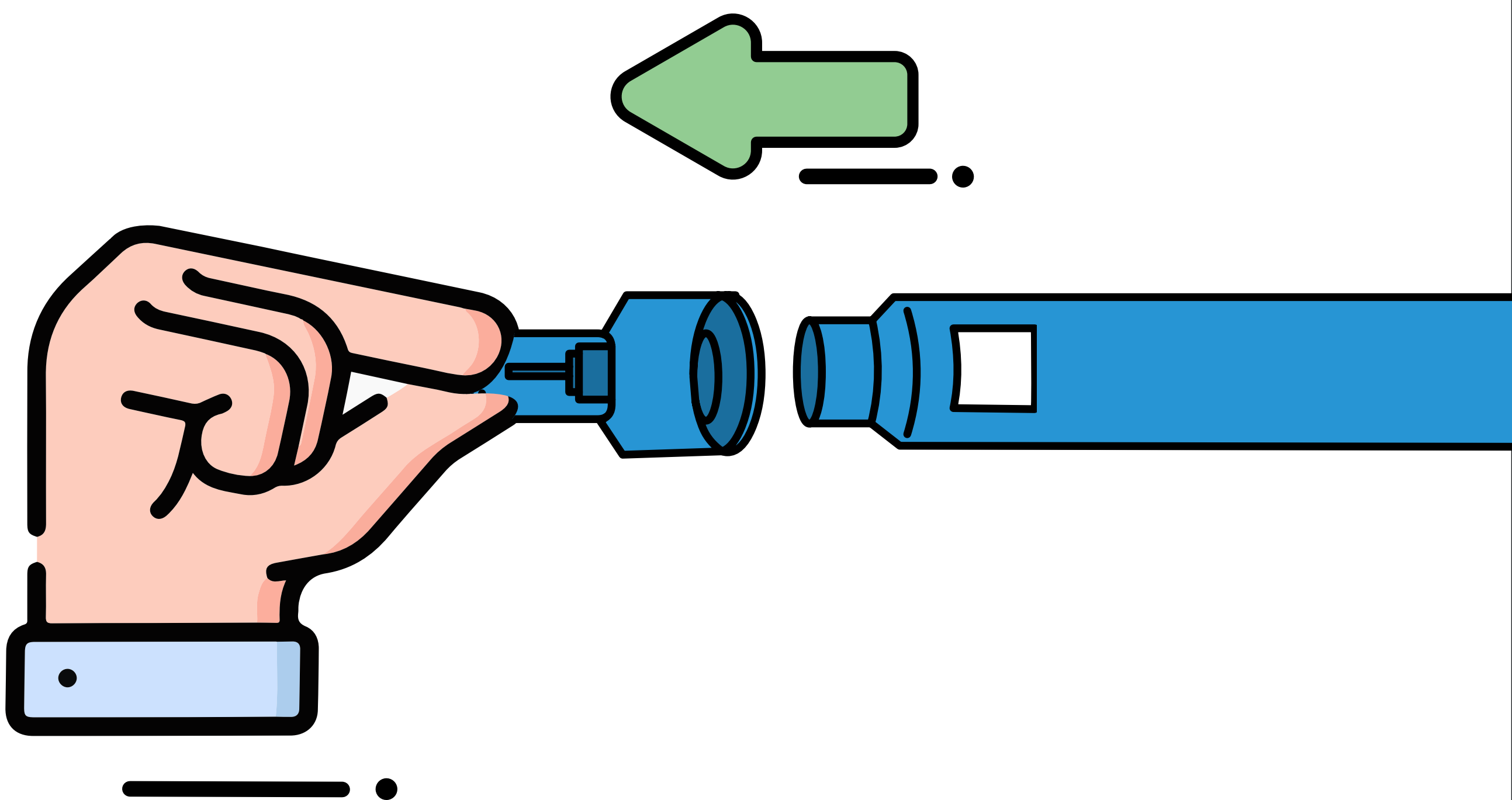


ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଆପଣ ଭାୟାଲ୍/ପେନ୍ ରେ
ତାରିଖ ଲେଖିପାରିବେ ।

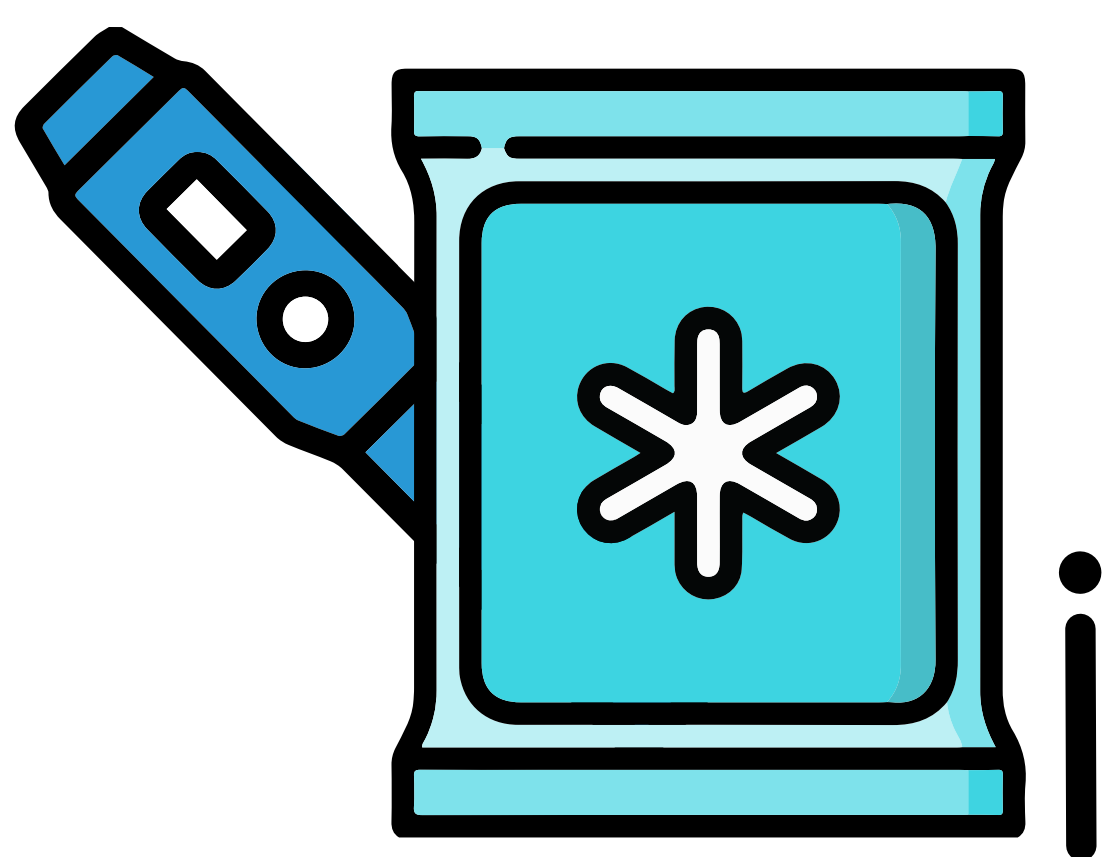
ଯଦି ଏକ ରେପ୍ରିଜେଣ୍ଟେଟିଭ୍
ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଦୁର୍ଗତି,
ଇନସୁଲିନ୍ କୁ ସିଧାସଳଖ ସୂର୍ଯ୍ୟ
କିରଣଠାରୁ ଦୂରରେ **ଏକ ଶୀତଳ,**
ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳିତ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର ସ୍ଥାନରେ
ରଖାଯିବା ଉଚିତ।



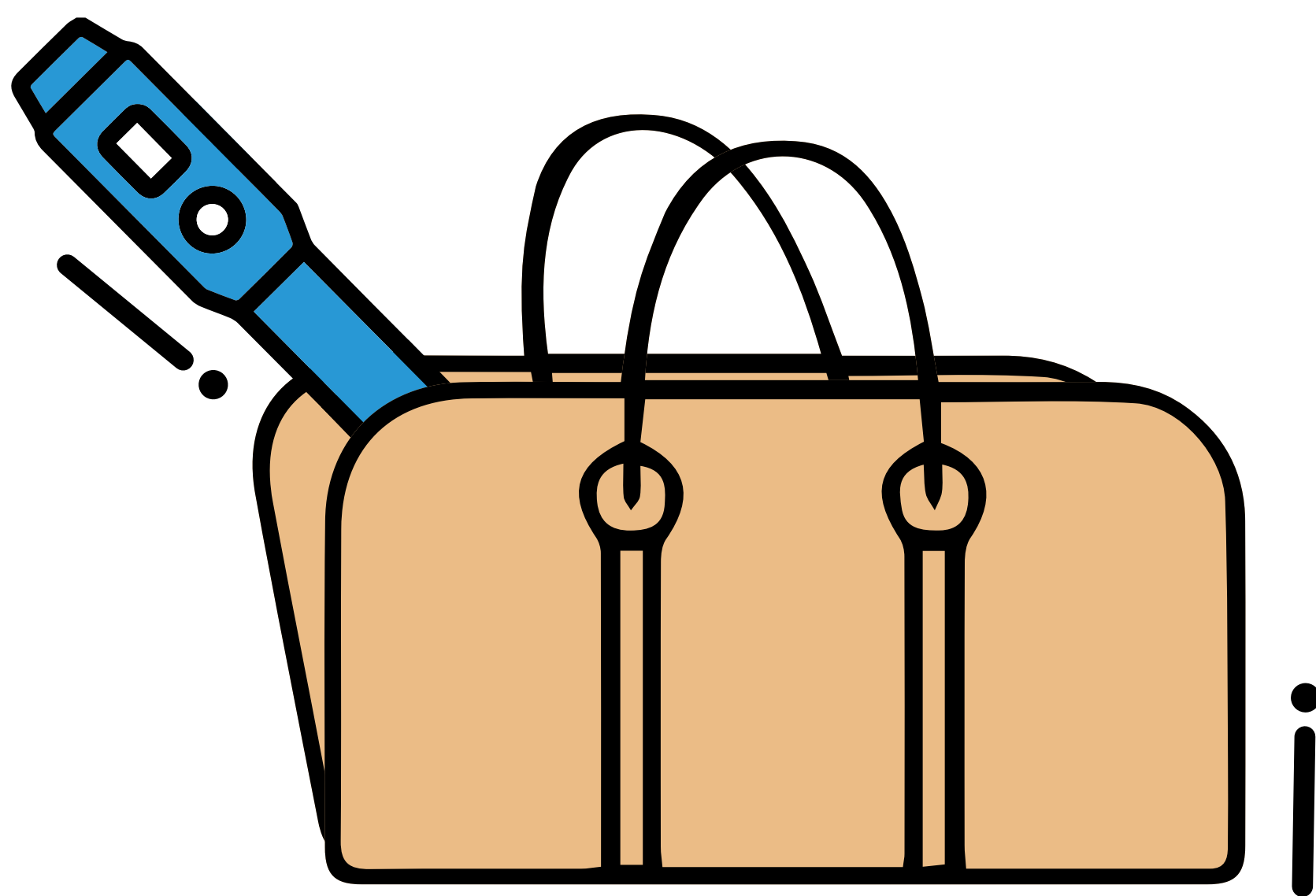
ଇନସୁଲିନ୍ ଲିଙ୍କ ରୋକିବା ପାଇଁ
ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ
ପେନ୍‌ରୁ ନିଜକୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ ।



ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ, ରେଫ୍ରିଜରେଟେଡ୍
କୁଳାଣ୍ଟ ଜେଲ ପ୍ୟାକ୍ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡା
ଅମ୍ବୋପ୍ଲାସ୍ଟ୍ ସହିତ ଏକ ପାଉଚରେ
ଇନସୁଲିନ୍ ଭାୟାଲ୍/ପେନ୍ ଷ୍ଟୋର୍
କରନ୍ତୁ ଯଦି ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା
30° C ରୁ ଅଧିକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା
କରାଯାଏ ।



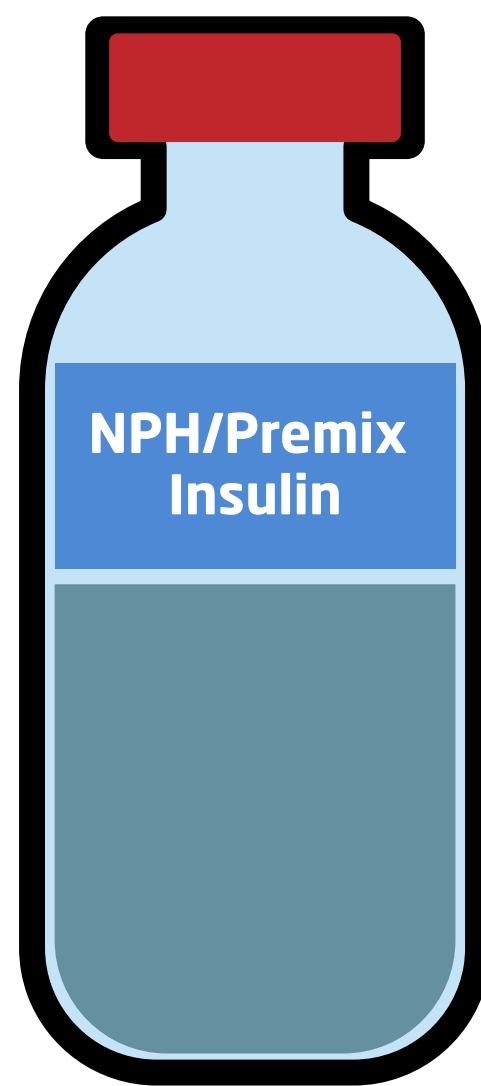
ବିମାନ ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ, ଅତ୍ୟଧିକ
ତାପମାତ୍ରାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା
ହେତୁ, ଟେକ୍-ଇନ୍ ବ୍ୟାଗେଜ୍‌ରେ
ଇନସୁଲିନ୍ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଆପଣ ସିରିଞ୍ଜରେ ଇନସୁଲିନ୍ ଟାଣିବା
ପୂର୍ବରୁ ଇନସୁଲିନ୍ ସ୍ବାଭାବିକ ଦେଖାଯିବା
ପାଇଁ **ଭାୟାଲକୁ ଅତି ନିକଟରୁ
ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ**। ଯଦି ଆପଣ
ଇନସୁଲିନ୍ ରେ କୌଣସି କଣିକା, ସ୍କଟିକ,
ପ୍ରଝିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ରଙ୍ଗହୀନତା ପାଇଛନ୍ତି,
ତେବେ ଏହାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ।



ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ:
କଣିକା କିମ୍ବା
ରଙ୍ଗହୀନତା ପାଇଁ



ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ:
ପ୍ରଝିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ବା ସ୍କଟିକ କିମ୍ବା କ୍ଲମ୍ପସ୍
କିମ୍ବା ଛୋଟ କଣିକା ପାଇଁ

ଟିପ୍ପଣୀ: ନିୟମିତ ଇନସୁଲିନ୍/ଗ୍ଲାଜିନ୍ ସ୍ବଚ୍ଛ ଏବଂ ଏନପିଏଚ/ପ୍ରିମିକ୍ସ ଇନସୁଲିନ୍ ନେନ୍ତୁଆ।



“ମନେରଖନ୍ତୁ,
**ଇନସୁଲିନ୍ ର ସୁରକ୍ଷିତ ସଂଗ୍ରହ
ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ** କାରଣ
ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା
ତାପମାନ ଯୋଗୁ ଇନସୁଲିନ୍ ଶୀଘ୍ର
ହରାଇପାରେ ଏବଂ ଏହାର
କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।”

MyCARE

ମୋ ସହିତ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପରେ

ସନ୍ଦର୍ଭ

1. ଇନସୁଲିନ୍ ଷ୍ଟୋରେଜ୍ ଏବଂ ସିରିଞ୍ଜ ସୁରକ୍ଷା ADA Diabetes.org. (2022)। <https://www.diabetes.org/healthy> ରୁ 6 ଜୁଲାଇ 2022 କୁ ନିଆଯାଇଛି । ଲିଭିଂ/ଔଷଧ-ଚିକିତ୍ସା/ଇନସୁଲିନ୍-ଅନ୍ୟ-ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍/ଇନସୁଲିନ୍-ଷ୍ଟୋରେଜ୍-ଏବଂ-ସିରିଞ୍ଜ୍-ସୁରକ୍ଷା
2. ଚୌଧୁରୀ, ଏସ୍, ଏବଂ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ପି. ପି. (2017) ଇନସୁଲିନ୍ ର ଦୁର୍ଘଟି ଚିକିତ୍ସା: ବାସ୍ତବ ଜୀବନର ଅନୁଭୂତି ବିକାଶଶୀଳ ଜଗତ ସୃଷ୍ଟି କରେ ପାରିବାରିକ ଔଷଧ-ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପତ୍ରିକା, 6 (4), 724-729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16
3. ଟଣ୍ଡନ୍ ଏନ୍, କାଲ୍ଲା ଏସ୍, ବଲହରା ଡ୍ଫ୍, ବାରୁଆ ସାଂସଦ, ଚଢା ଏମ୍ , ଟଣ୍ଡାଲିଆ HB, et al. ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ଥେରାପି ବିଶେଷଜ୍ଞ ପାଇଁ ଫୋରମ୍ ସୁପାରିଶ, ଭାରତ: ସର୍ବୋତ୍ତମ ପାଇଁ ଭାରତ ସୁପାରିଶ ଇନସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ କୌଶଳରେ ଅଭ୍ୟାସ, 2017. ଇଣ୍ଡିଆ ଜେ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରୀନ୍ ମେଟାବ 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 options. 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."

ଜନସ୍ଥିତିରେ ଜାରିକର୍ତ୍ତା

