MyCARE

నాతోపాటు, మార్గంలోని ప్రతి అడుగులో

“మనం **ఇన్సులిన్‌ని సురక్షితంగా నిలవ చేసేందుకు** కొన్ని సహాయకరమైన చిట్కాలను తెలుసుకుందాం.”

USV

ఇన్సులిన్‌ని వాడేముందు **ఎక్స్పైరేషన్ (ముగింపు) తేదీని పరీక్షించండి** మరియు ఎక్స్పైరేషన్ (ముగింపు) తేదీ తర్వాత ఏ ఇన్సులిన్‌నీ **వాడకండి.**

సీల్ చేసిన వయల్/పెన్/కార్ట్రిడ్జ్‌ని

2° - 8° C మధ్య రిఫ్రిజిరేట్ చెయ్యాలి.

ఫ్రీజర్ – 2° C కన్నా తక్కువలో నిలవ చెయ్యకండి

మధ్య ర్యాక్ – సరైన ఇన్సులిన్ నిలవ ప్రదేశం

వెజిటబుల్ ట్రే – 8° C కన్నా ఎక్కువలో నిలవ చెయ్యకండి

ఎండలో తిన్నగాను/ కార్ గ్లవ్ కంపార్ట్‌మెంట్‌లోను (విపరీతమైన వేడి) లేదా ఫ్రీజర్‌లోను (విపరీతమైన చల్లదనం)

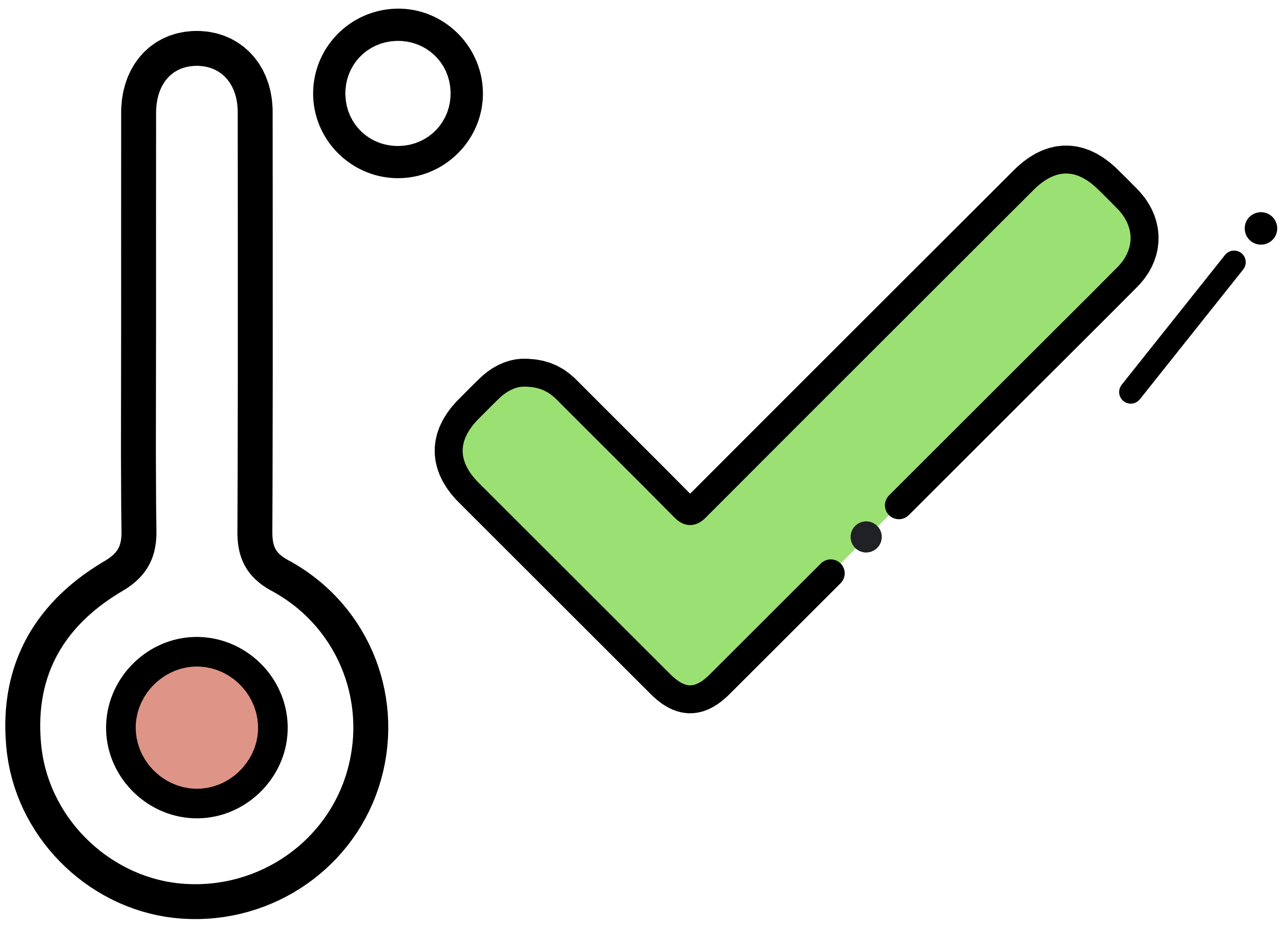
ఇన్సులిన్‌ని నిలవ చెయ్యకండి.

ఇన్సులిన్‌ని ఫ్రీజ్ చెయ్యకూడదు.

పొరపాటున ఫ్రీజ్ చేసి ఉంటే,

ఆ ఇన్సులిన్‌ని పారవెయ్యండి.

మాన్యుఫాక్చరర్ అందజేసిన
నిర్దిష్టమైన నిలవ సిఫార్సులను
సరిగ్గా అనుసరించాలి.

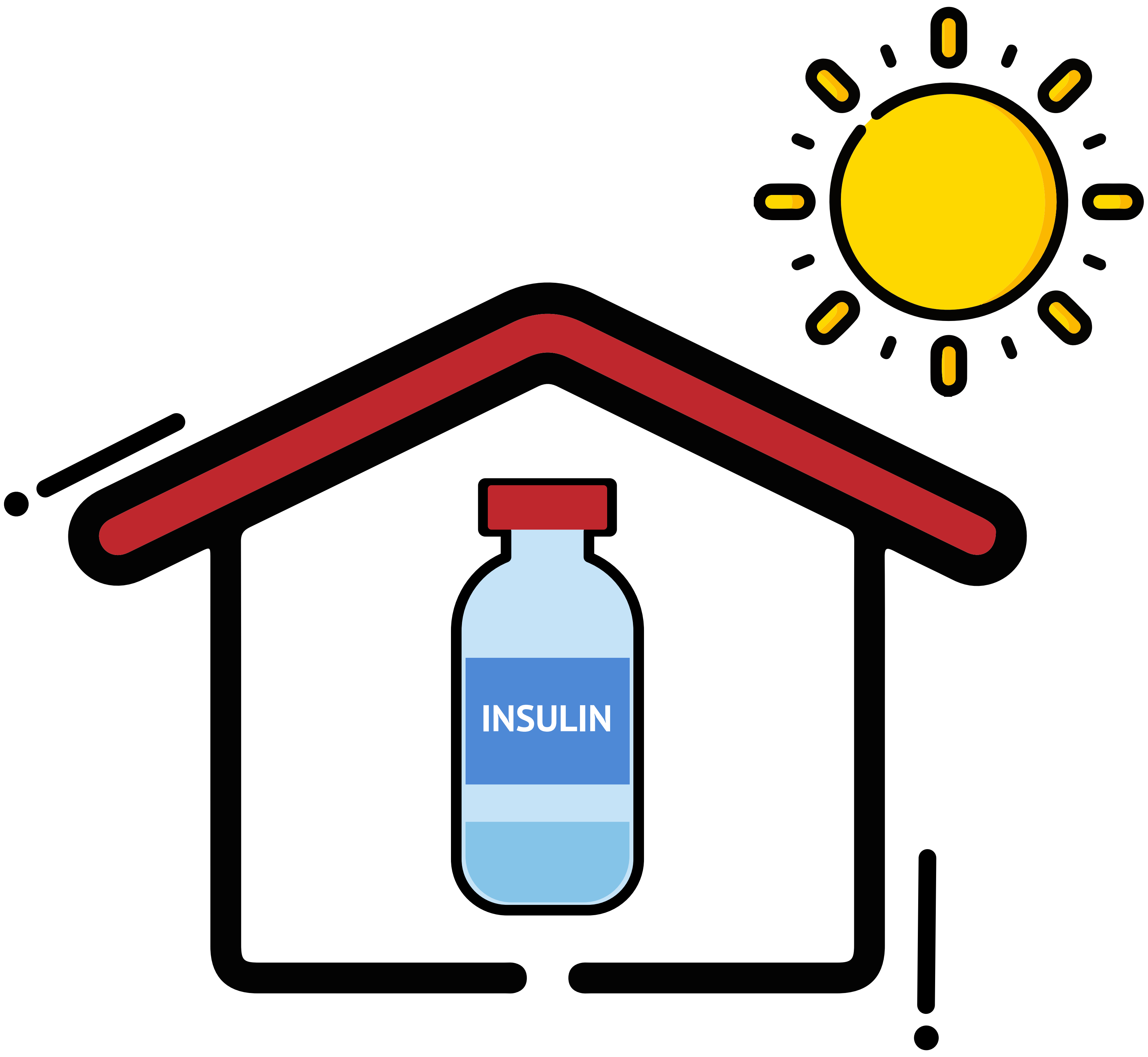


ఒకసారి వయల్‌ని/పెన్‌ని కనక ఓపెన్ చేస్తే, దానిని గది ఉష్ణోగ్రతవద్ద నిలవ చెయ్యండి (<30 C).

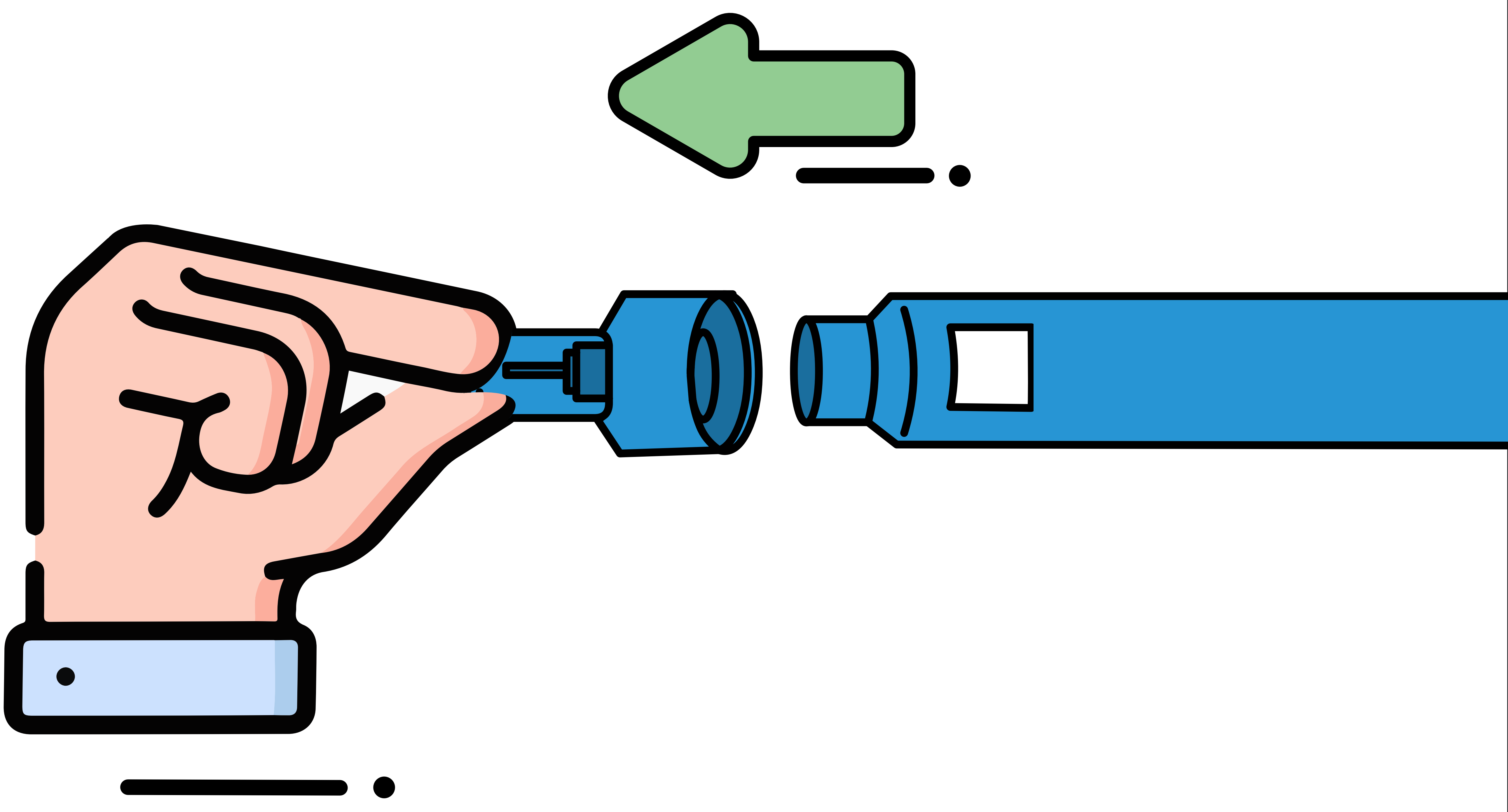
దీని షెల్ఫ్‌లైఫ్ (నిలవ ఉండే జీవితం) గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద సుమారు 4 వారాలు.

మీరు పారవెయ్యవలసిన తేదీని వయల్‌పైన/పెన్ పైన రాయవచ్చు.

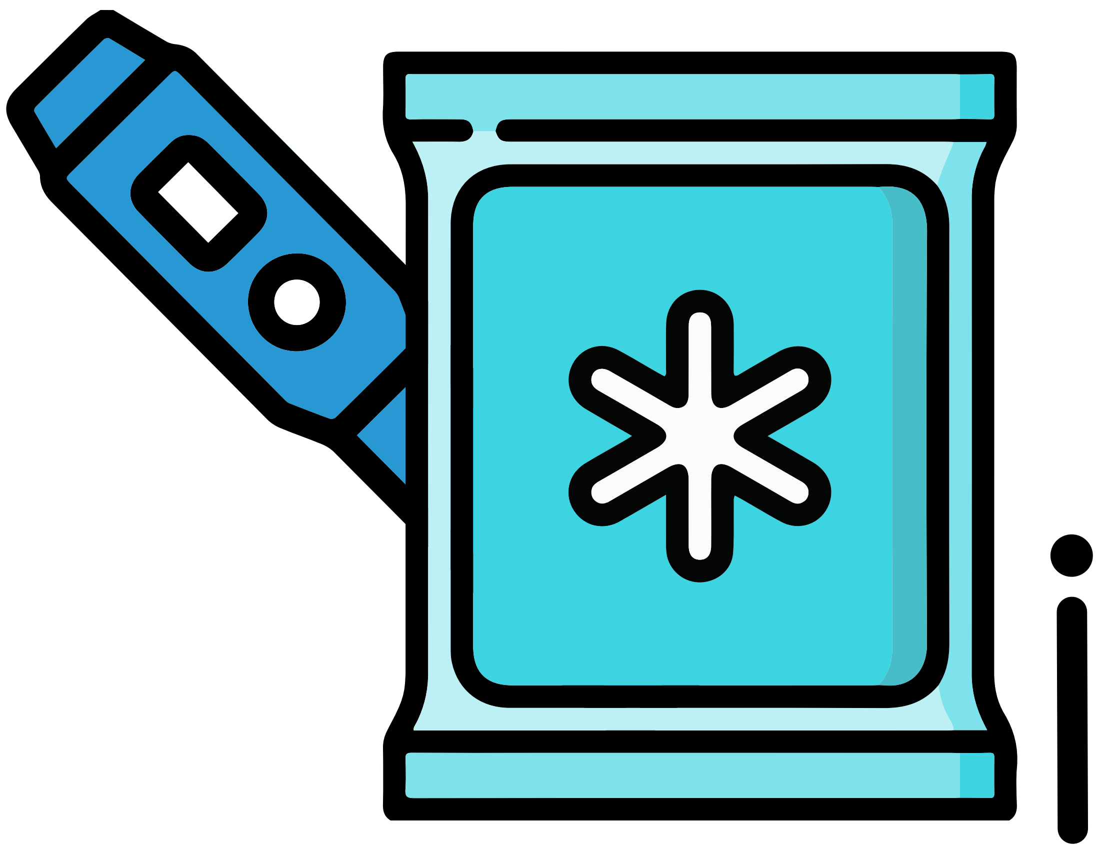
ఒకవేళ రిఫ్రిజిరేటర్ కనక లభ్యం కాకపోయినా లేదా విద్యుచ్ఛక్తి సరఫరా అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నా, **ఇన్సులిన్‌ని ఒక చల్లటి, గాలి వస్తున్న మరియు చీకటి ప్రదేశంలో ఉంచాలి**, ఎండ తిన్నగా సోకకుండా ఉండేట్లు.



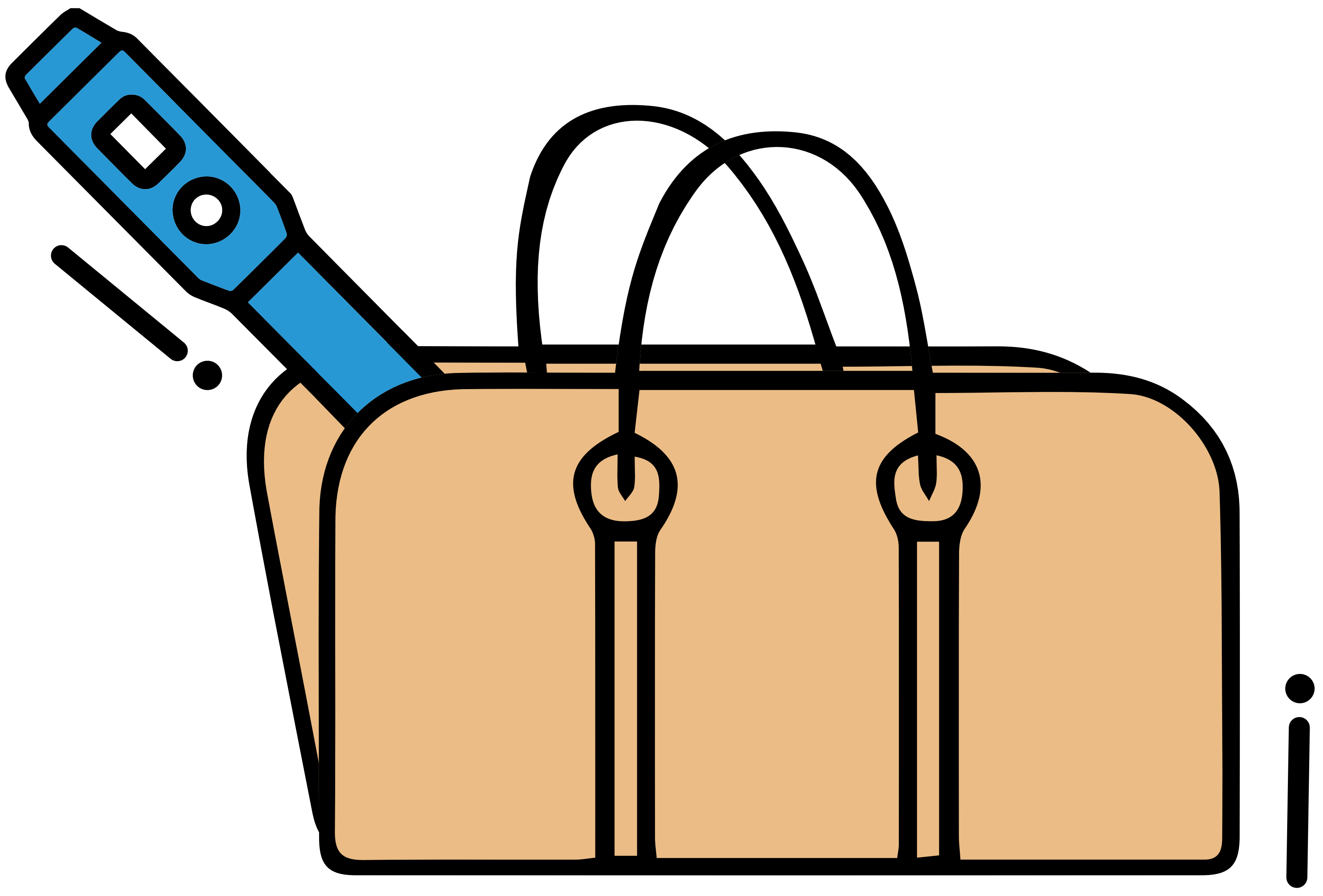
ఇన్సులిన్ లీక్ కాకుండా ఉండేందుకు,
ప్రతి వాడుక తర్వాత, పెన్ నుండి
నీడిల్ (సూది)ని తొలగించండి.



ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు, **ఇన్సులిన్ వయల్‌ని/పెన్‌ని, రిఫ్రిజిరేటెడ్ కూలంట్ జెల్ ప్యాక్ ఉన్న ఒక పౌచ్‌లో నిలవ చెయ్యండి** లేదా ఒక వేళ బయటి ఉష్ణోగ్రత 30° C కన్నా ఎక్కువ ఉంటుందని ఆశిస్తే, చల్లబరచిన థెర్మోఫ్లాస్కులలో నిలవచెయ్యండి.

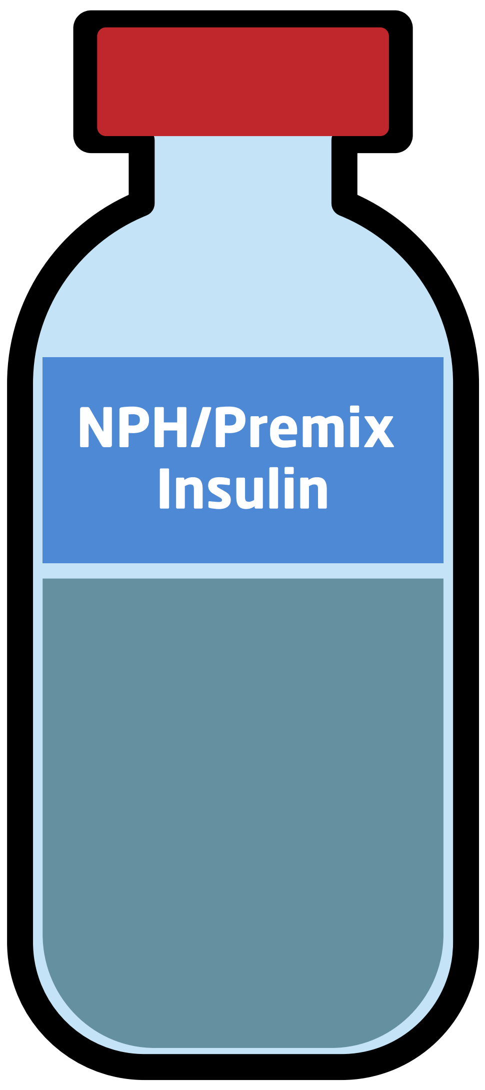


విమానంలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు, విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలకు బహిరంగపరచకండి, **ఇన్సులిన్‌ని మీ చెక్డ్-ఇన్ బ్యాగేజ్‌లో పెట్టకండి.**



మీరు ఇన్సులిన్‌ని సిరంజ్‌లోకి డ్రా చేసే ముందు, **వయల్‌ని జాగ్రత్తగా దగ్గరనుంచి పరీక్షించి**, ఇన్సులిన్ సాధారణంగా కనిపిస్తోందని చూడండి. మీకు కనక ఇన్సులిన్‌లో ఏవైనా కణాలు, స్ఫటికాలు, 'ఫ్రాసింగ్' (గడ్డ కట్టడం) లేదా రంగుపోవడం కనిపిస్తే, దాన్ని పారవెయ్యండి.

వీటికై పరీక్షించండి:
కణాలు లేదా
రంగుపోవడం



వీటికై పరీక్షించండి:
ఫ్రాస్టింగ్ లేదా స్ఫటికాలు
లేదా బొబ్బలు లేదా చిన్న కణాలు

సూచన: రెగ్యులర్ ఇన్సులిన్/ గ్లార్గిన్ స్పష్టంగా ఉంటుంది మరియు NPH / ప్రీమిక్స్ ఇన్సులిన్ మబ్బులా ఉంటుంది

“గుర్తుంచుకోండి,
ఇన్సులిన్‌ని సురక్షితంగా నిలవచెయ్యడం అన్నది చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే, విపరీతమైన వేడి లేదా చల్లటి ఉష్ణోగ్రతలు ఇన్సులిన్‌ని తన పొటెన్సీని (శక్తిని) కోల్పోయేలా చేస్తాయి మరియు ఇవి దాని పనితనాన్ని అడ్డుకుంటాయి.”

MyCARE

నాతోపాటు, మార్గంలోని ప్రతి అడుగులో

రెఫరెన్స్:

1. ఇన్సులిన్ స్టోరేజ్ అండ్ సిరింజ్ సేఫ్టీ | ఏడిఏ, డయాబిటీస్. ఆర్గ్ (2022). https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/ Insulin-storage-and-syringe- safety. నుండి రిట్రీవ్ చేసిన తేదీ 6 జూలై 2022.

2. చౌధురీ, ఎస్., అండ్ చక్రబొర్తీ, పి.పి. (2017) ఎర్రర్స్ ఆఫ్ ఇన్సులిన్ థెరపీ: రియల్ లైఫ్ ఎక్స్‌పీరియెన్సెస్ ఫ్రమ్ డెవలపింగ్ వర్ల్డ్. జర్నల్ ఆఫ్ ఫ్యామిలీ మెడిసిన్ అండ్ ప్రైమరీ కేర్, 6(4), 724-729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. టండన్ ఎన్, కాల్రా ఎస్, బల్‌హారా వై.పి, బరువా ఎంపి. ఛడ్డా ఎం, చండాలియా హెచ్‌బి, ఎట్ అల్. ఫోరం ఫర్ ఇంజెక్షన్ టెక్నిక్ అండ్ థెరపీ ఎక్స్‌పర్ట్ రికమండేషన్స్, ఇండియా: ద ఇండియన్ రికమెండేషన్స్ ఫర్ బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ ఇన్ ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ టెక్నిక్, 2017. ఇండియన్ జ్ ఎండోక్రొ మెటబ్ 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."

ప్రజాహితం కోరి జారీ చేస్తున్నవారు: USV