MyCARE

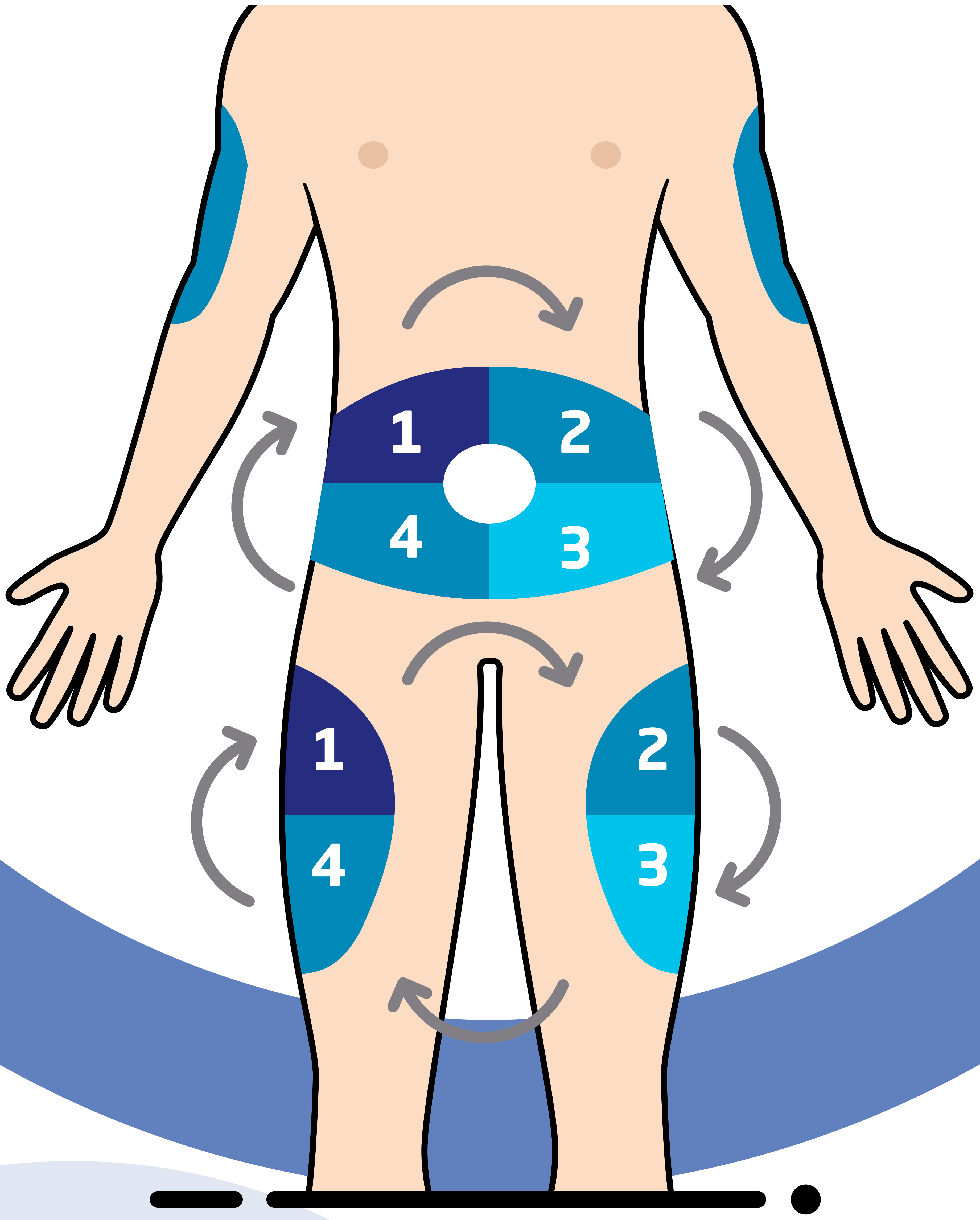
With me, every step of the way

“इंजेक्शन लेने की जगह हमेशा बदलते रहना बहुत ज़रूरी है, ताकि शरीर में इंस्युलिन का अपशोषण अच्छी तरह हो औरत्वचा के नीचे सख्त फ़ैटी टिश्यू बनने का जोखिम कम हो जाए।”

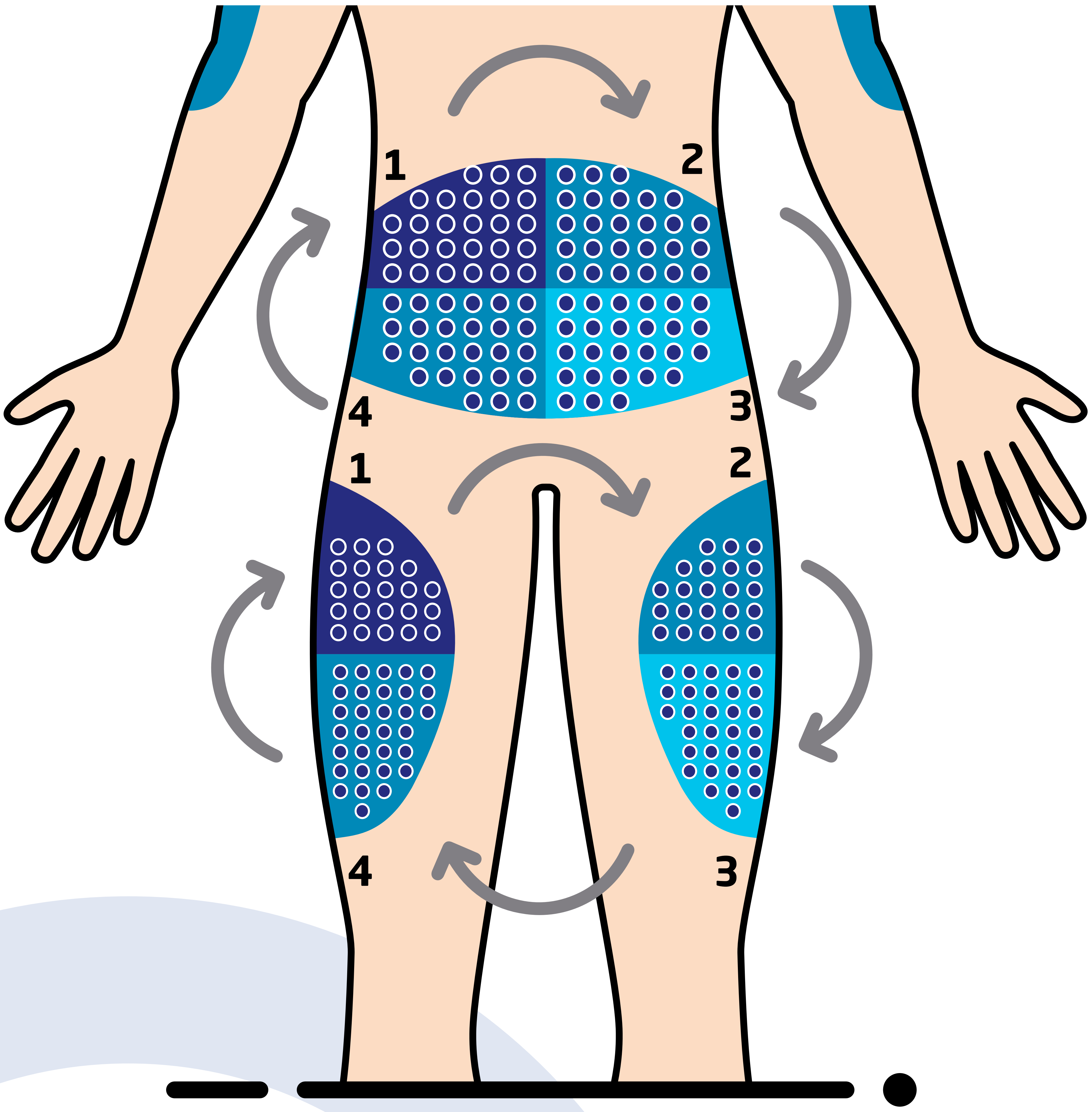
USV

आइए देखें इंजेक्शन की जगह कैसे बदलें

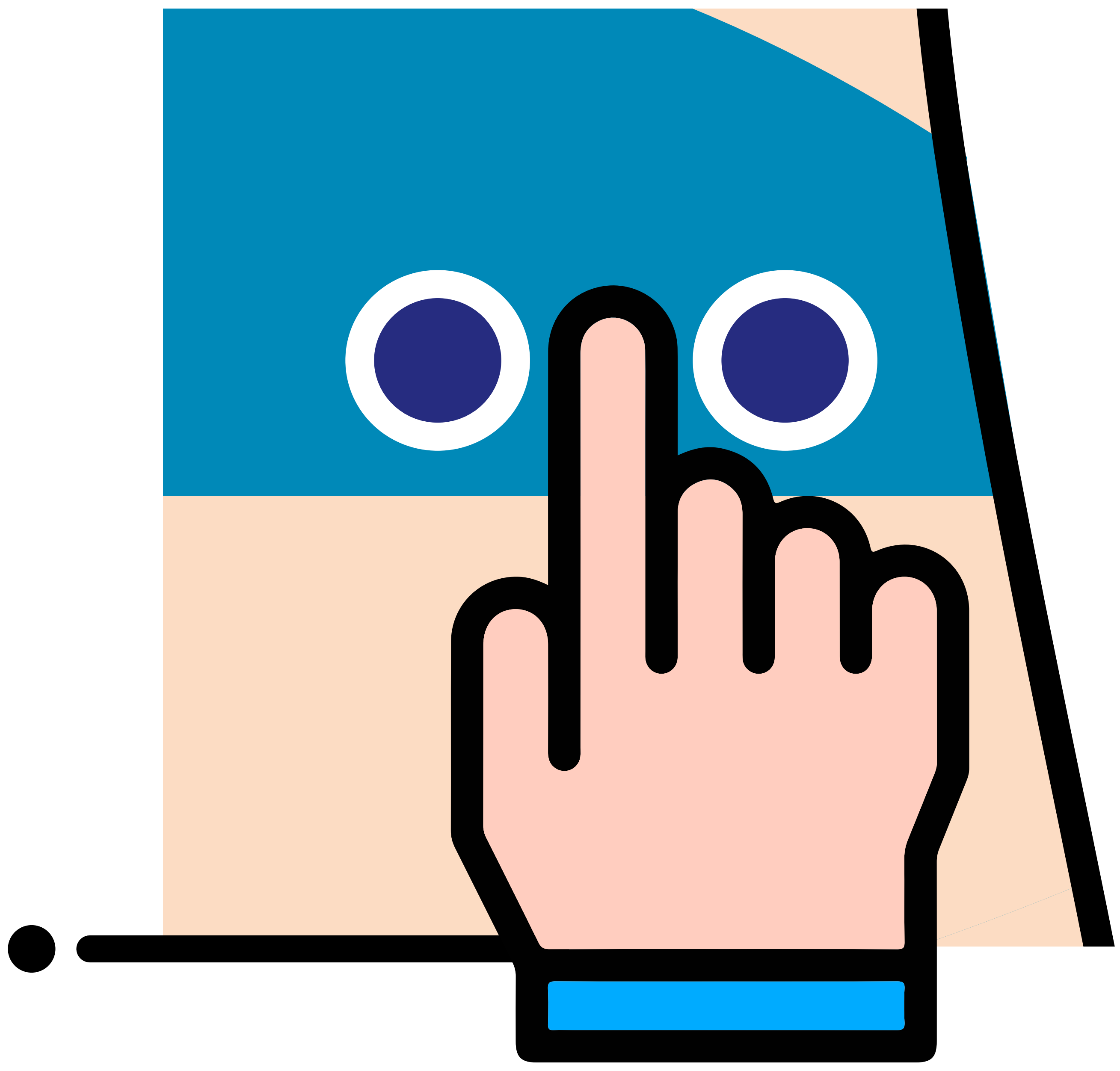
पेट के लिए **इंजेक्शन की जगह** को 4 भागों में या जांघ, कूल्हों और बांहों को 2 आधे हिस्सों में बांट लें।



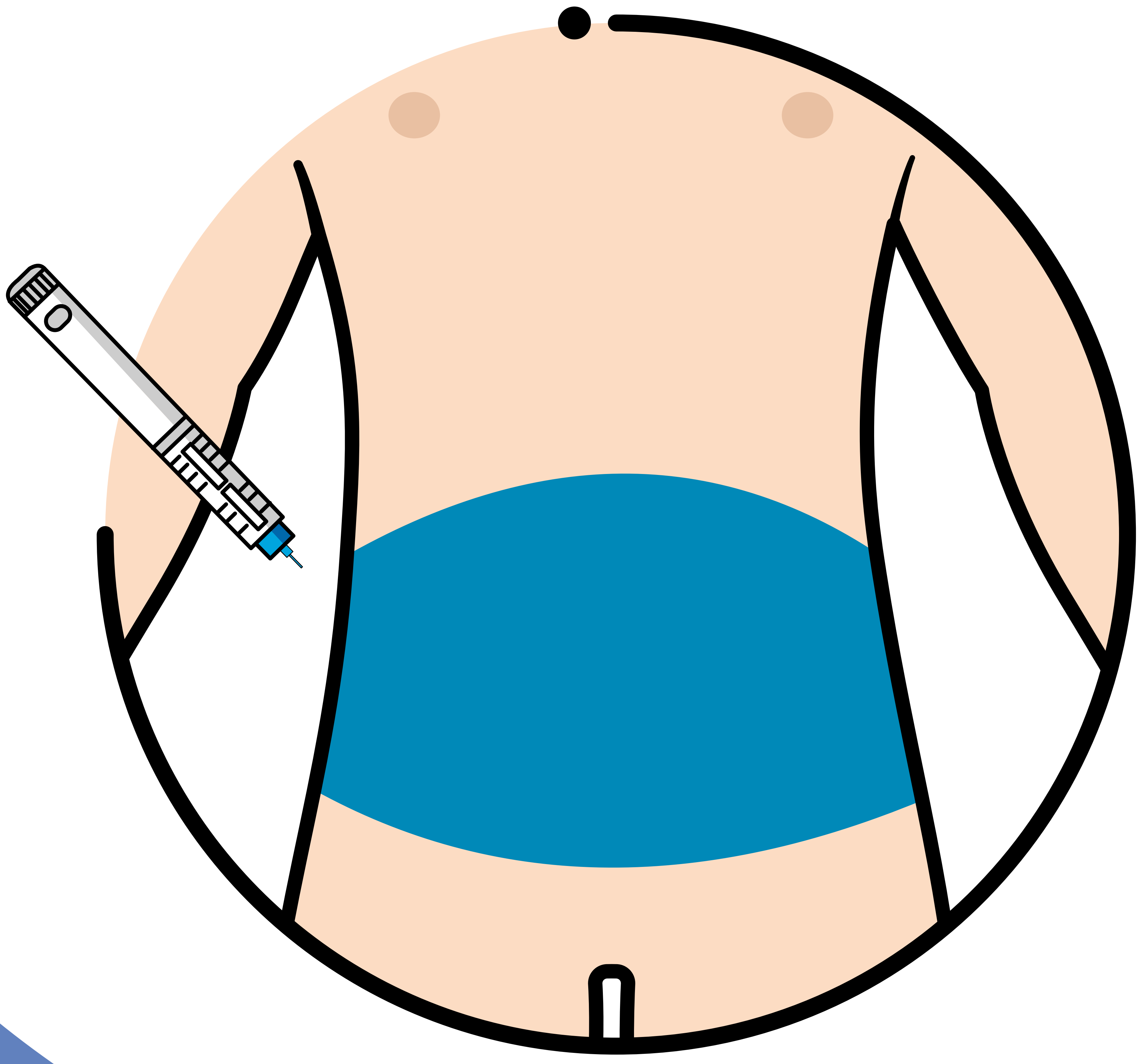
1 चौथाई या आधे हिस्से पर 1 हफ़्ते इंजेक्शन लगाएं और इसके बाद अगले हफ़्ते दूसरे 1 चौथाई या आधे हिस्से पर घड़ी की दिशा या घड़ी की विपरीत दिशा में इंजेक्शन लगाते जाएं।



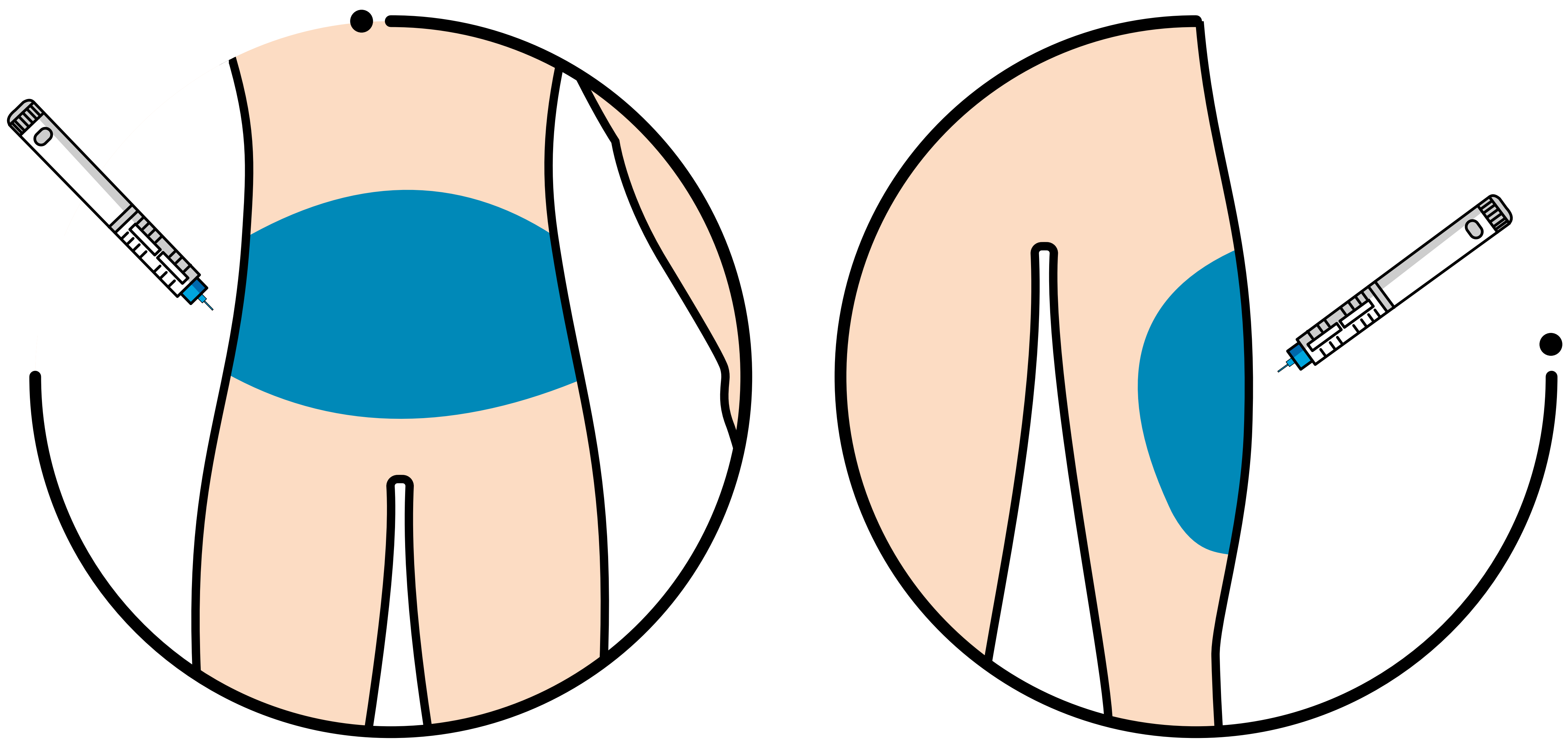
इंजेक्शन की अगली जगह,
पहले लिए इंजेक्शन की जगह से
कम से कम एक उंगली जितनी दूरी पर होनी चाहिए।



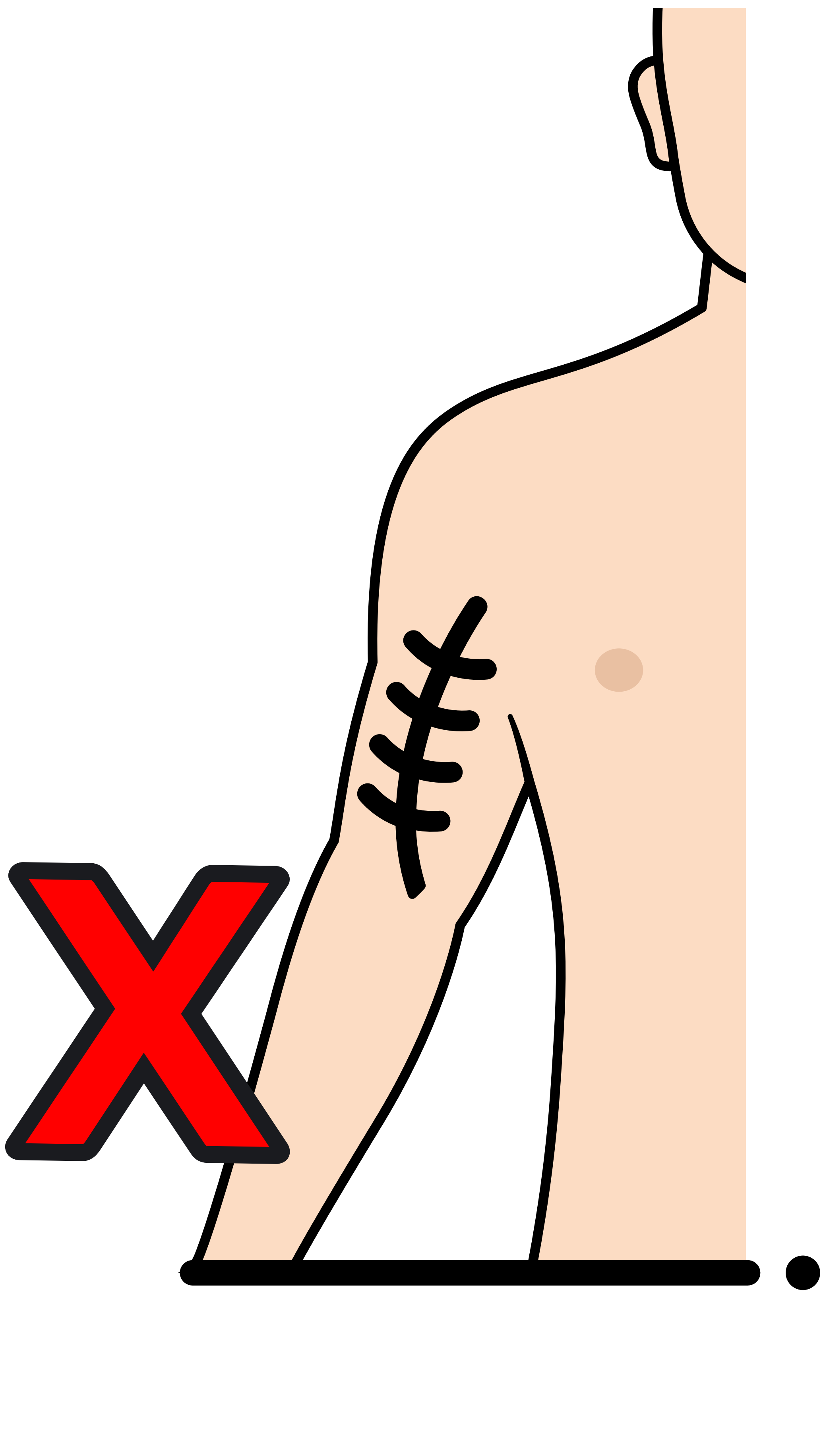
हर बार भोजन के समय इंस्युलिन इंजेक्शन,बेहतर परिणाम के लिए उसी सामान्य जगह पर दिया जाना चाहिए।



2 अलग-अलग इंस्युलिन देते समय, **इन्हें अलग-अलग जगह पर लगाएं।**



किसी स्कार युक्त टिश्यू पर
इंजेक्शन न लगाएं।



यदि इंजेक्शन लेने के तुरंत बाद आप व्यायाम करने वाले हों तो ऐसी जगह पर **इंजेक्शन न लें** जिसका इस्तेमाल व्यायाम के दौरान ज़्यादा हो।

उदाहरण के लिए : जैसे यदि आप तुरंत बैडमिंटन खेलने वाले हैं तो बांह में इंजेक्शन न लगाएं।

“अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. Tandon N, Kalra S, Balhara YPS, et al. Forum for Injection Technique and Therapy Expert Recommendations, India: The Indian Recommendations for Best Practice in Insulin Injection Technique, 2017. Indian J Endocrinol Metab. 2017;21(4):600-617. doi:10.4103/ijem.IJEM_97_17

2. American Diabetes Association (ADA). Site Rotation. Available at https://Diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-routines

3. Golisano Children's Hospital. Managing Diabetes: Injection Site Rotation. Available at https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/endocrinology/injection-site.aspx

Issued in Public Interest by USV

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 opinions. 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.