

MyCARE

With me, every step of the way



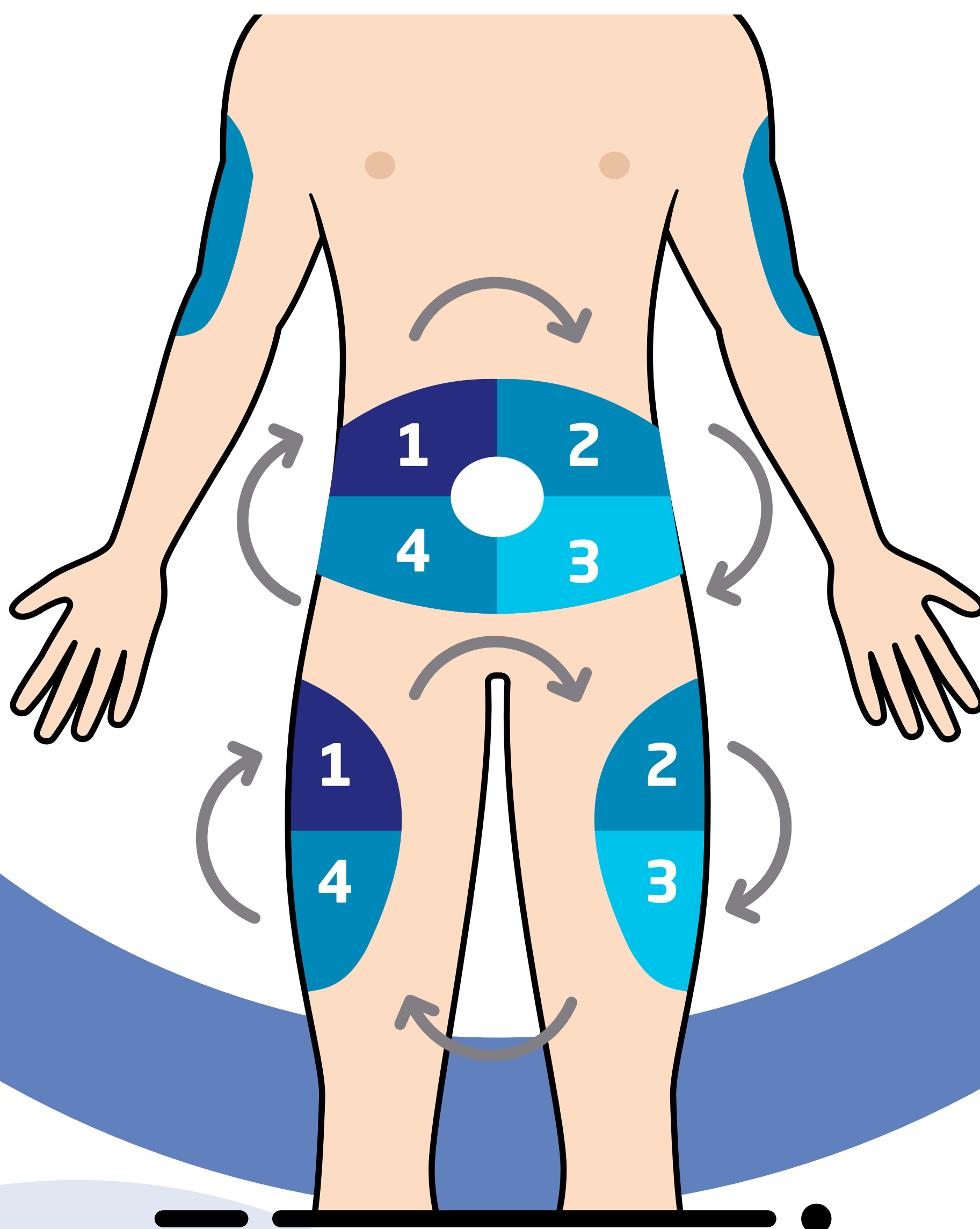
“ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,
ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ
ਸਮਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
ਸਖਤ ਫੈਟੀ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਨ ਦਾ ਜੋਖਮ
ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ । ”



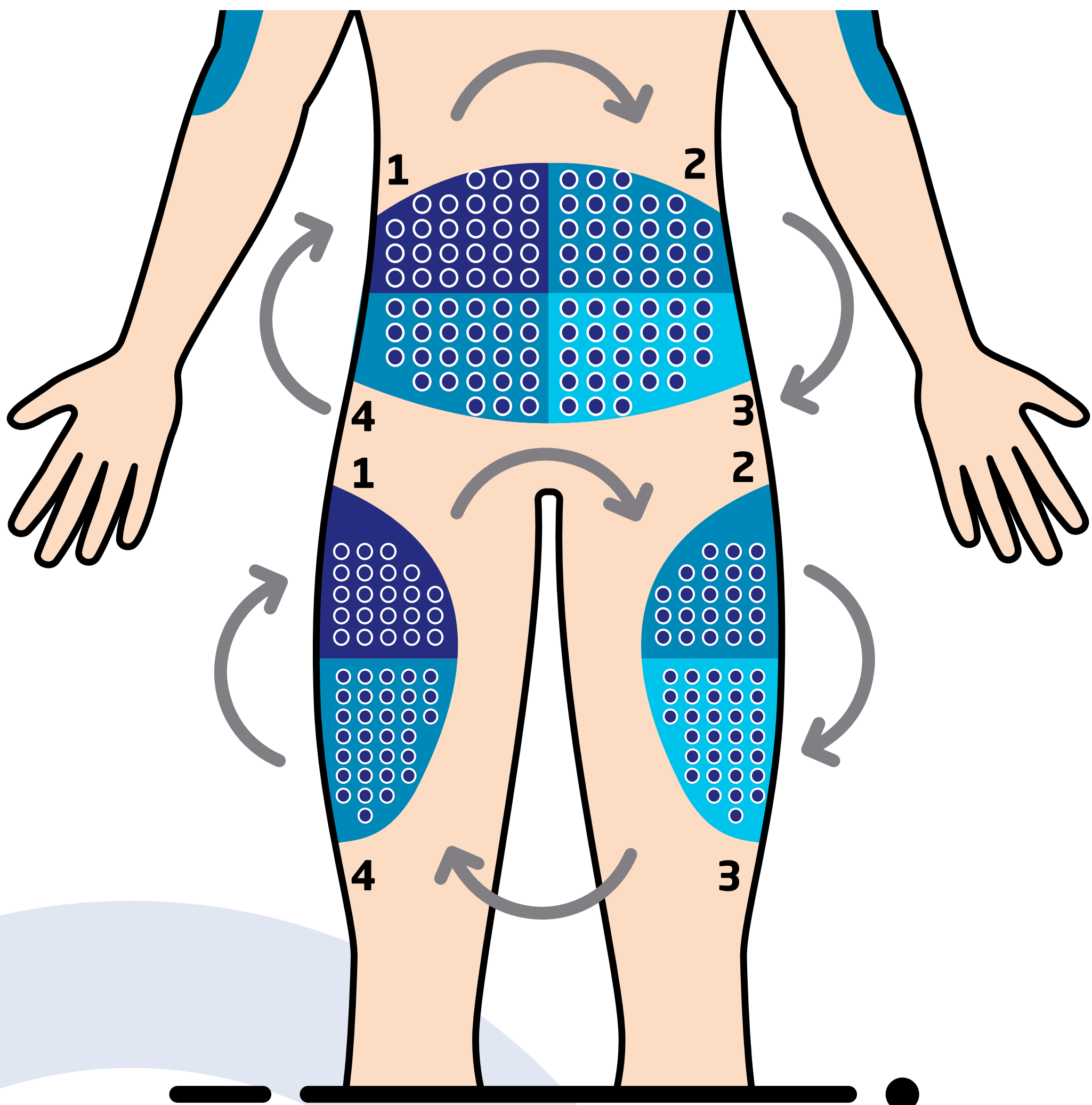


**ਆਓ ਵੇਖੋ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੋ**

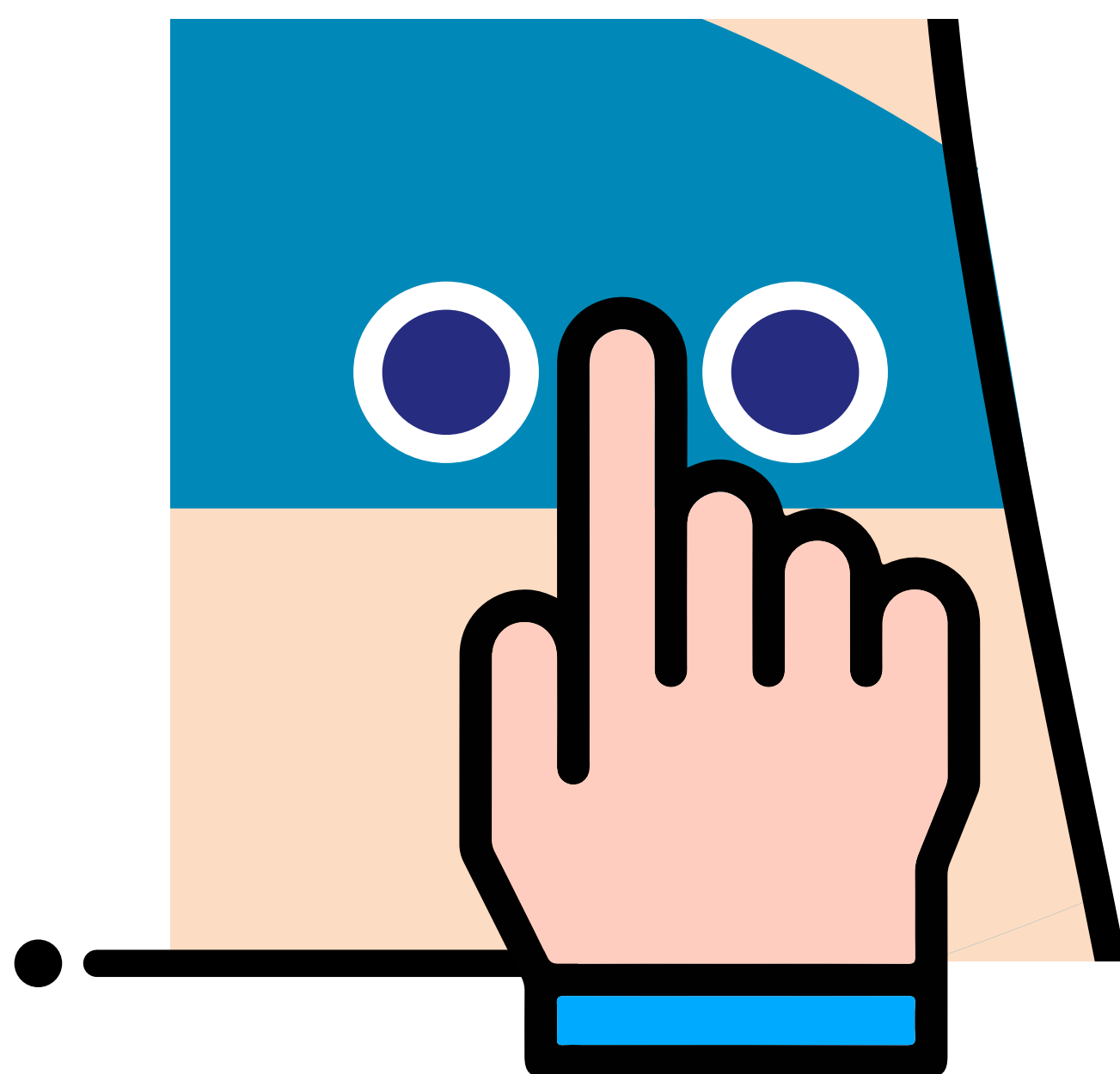
ਪੇਟ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ
4 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪੱਟ, ਕੂਲ੍ਹੇ ਅਤੇ
ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਵੋ ।



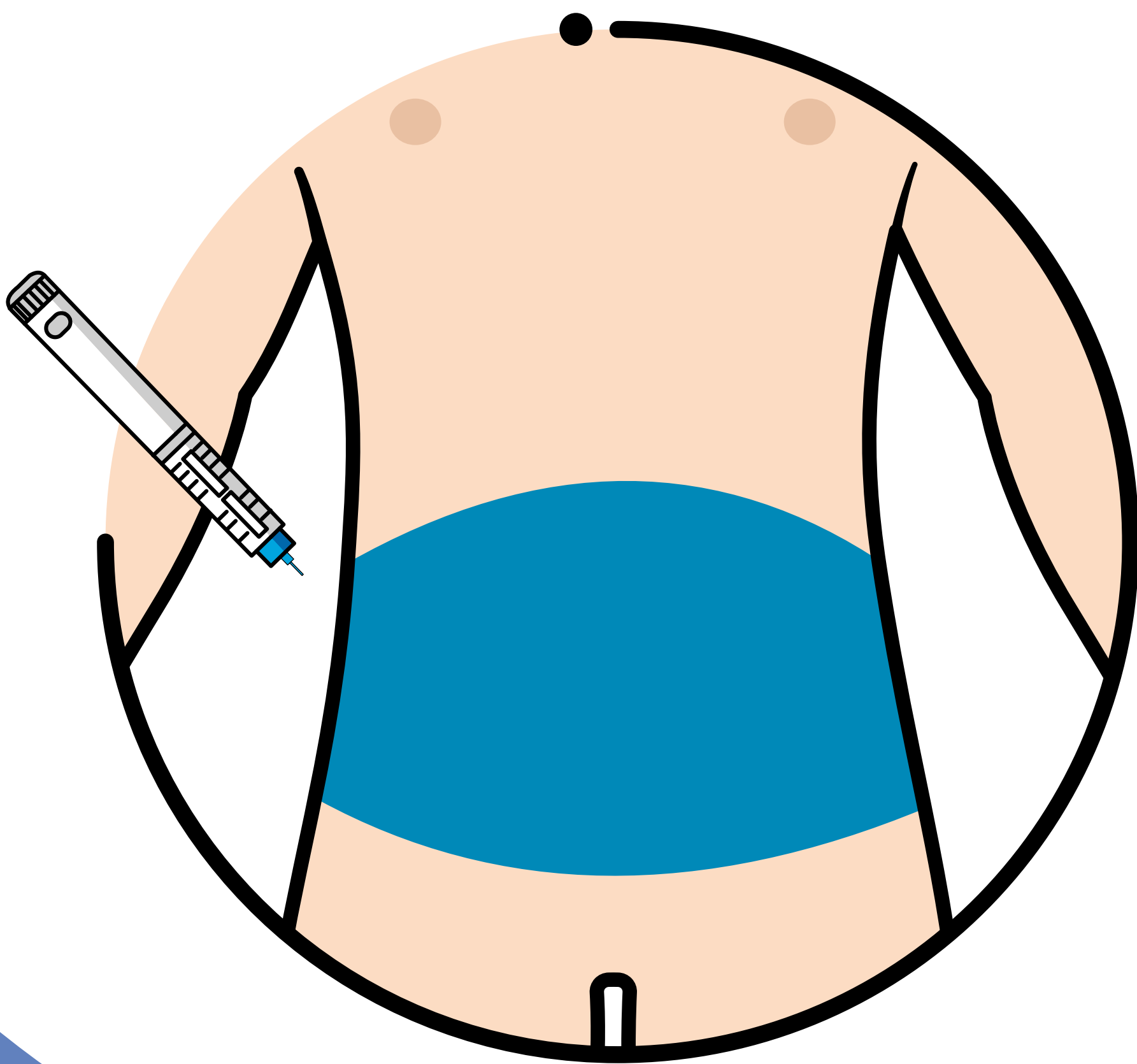
1 ਚੌਥਾਈ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ
ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ
ਅੱਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੂਜੇ 1 ਚੌਥਾਈ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ
ਤੇ ਘੜੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ
ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਂਦੇ ਜਾਓ ।



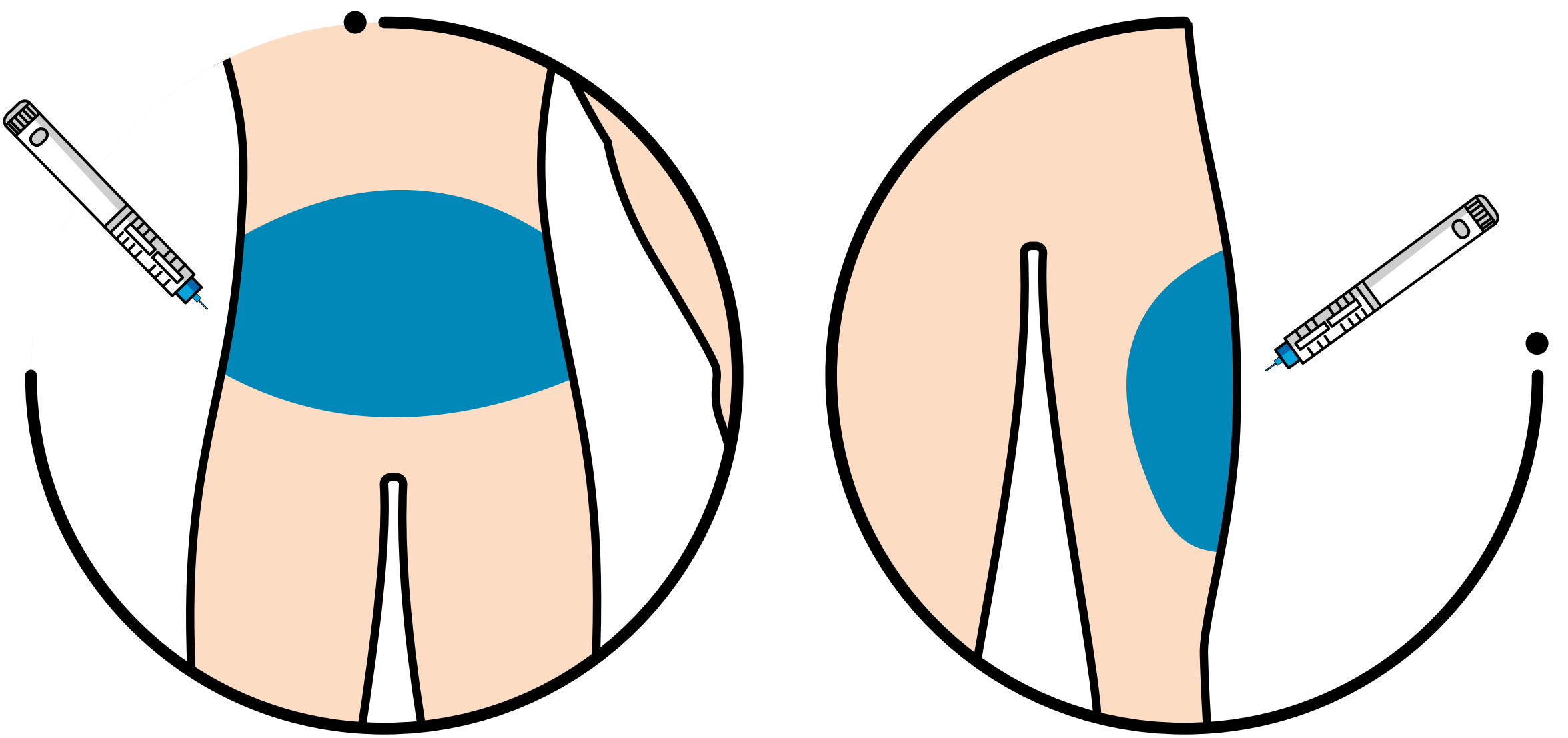
ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਅੱਗਲੀ ਜਗ੍ਹਾ,
ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੱਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਉਂਗਲ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੂਰੀ
ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



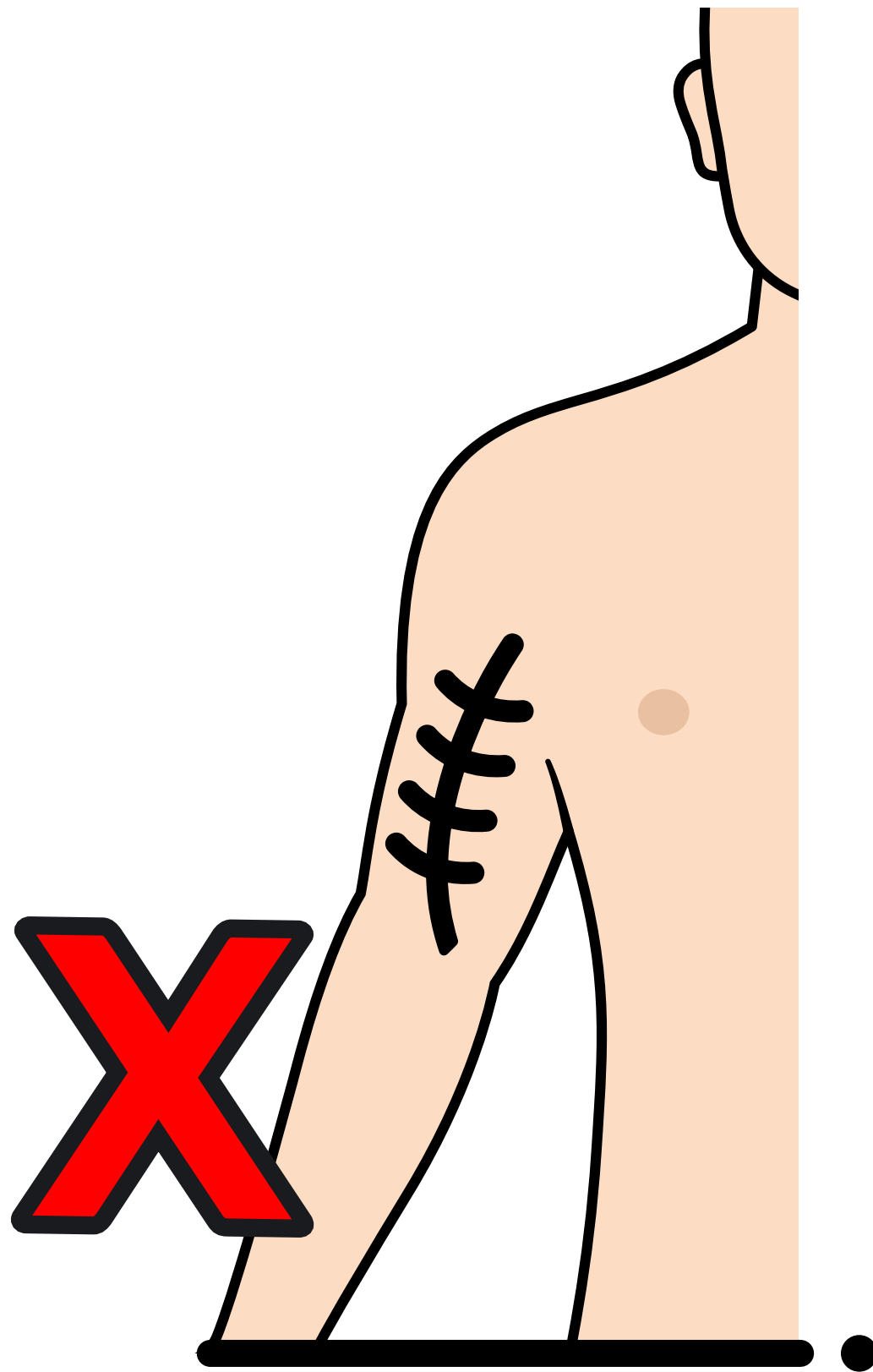
ਹਰ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨਸੂਲਿਨ
ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ, ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਉਹੀ
ਸਮਾਨ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



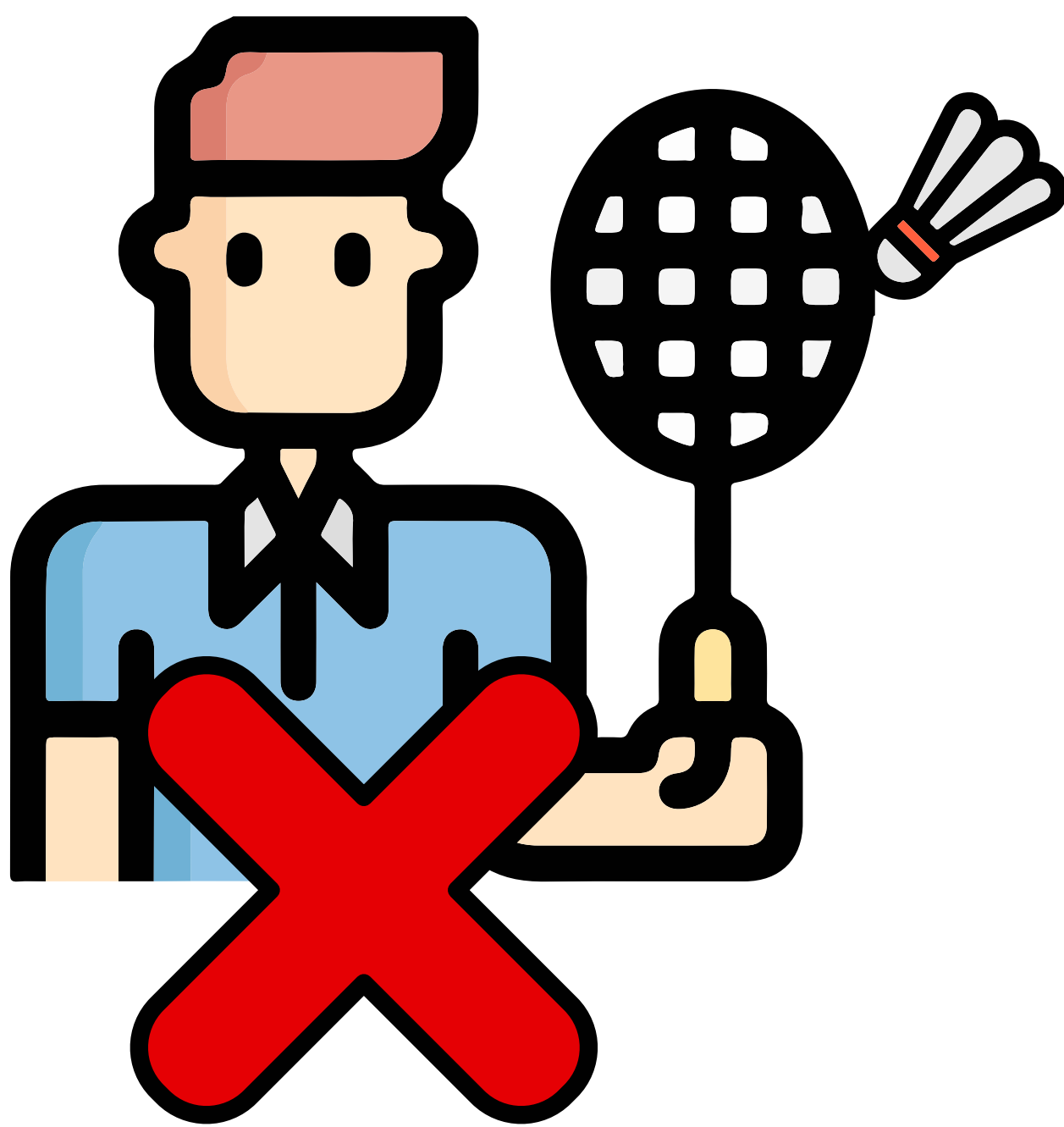
2 ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ,
ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗਾਓ।



ਕਿਸੇ ਸਕਾਰ ਯੁਕਤ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ
ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ



ਜੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ
ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ **ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਵੋ** ਜਿਸਦਾ
ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ।



ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ : ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡਨ ਵਾਲੇ
ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲਗਾਓ ।

“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਏਜ਼ਯੁਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।”



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



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.

