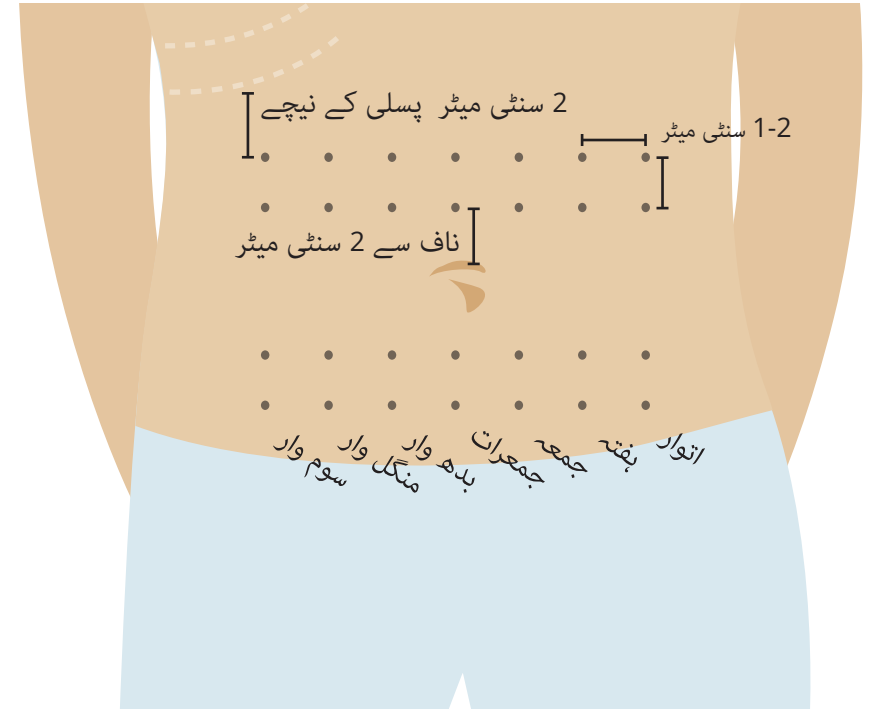
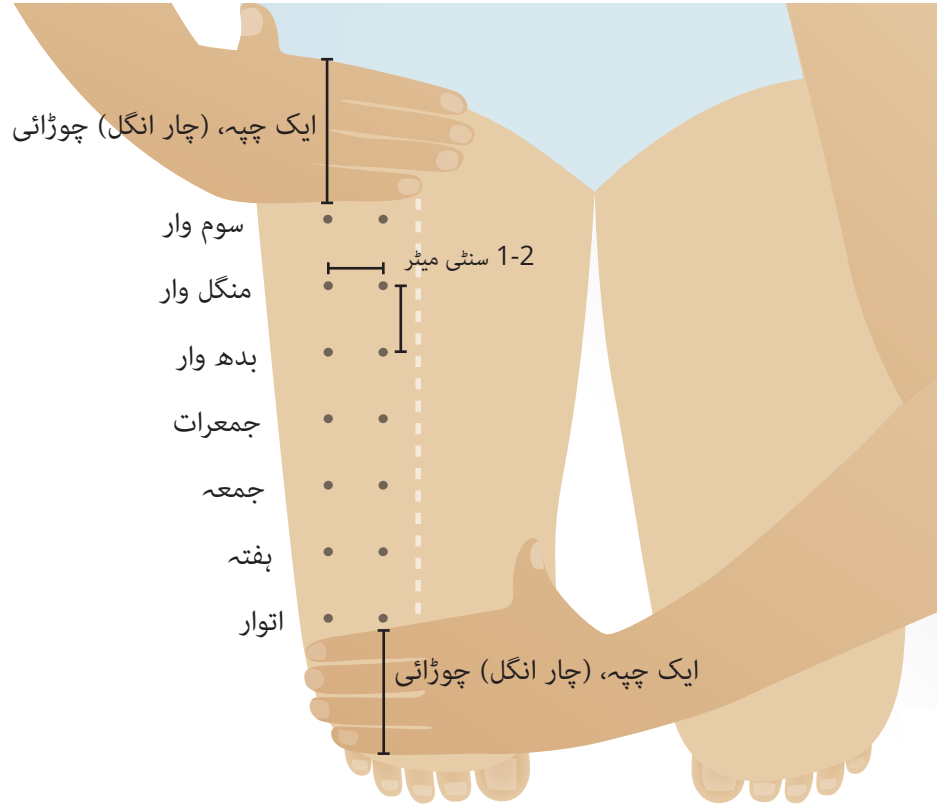


آپ جسم پر انسولین اور GLP-1* ایسے تقسیم کریں۔

پیٹ

ران



انسولین یا GLP-1 کو پورے پیٹ پر افقی طور پر تقسیم کریں۔ سوموار کو دائیں طرف سے شروع کریں۔ اور ہفتے کے درمیانی دن (جمعرات) کو آپ ناف تک پہنچ چکے ہیں۔ اگر آپ کو ایک ہی دن میں کئی بار ٹیکے لگانے پڑتے ہوں، تو آپ انہیں ایک دوسرے کے نیچے تقسیم کر سکتے ہیں، جیسا کہ اوپر دی گئی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

اگر آپ کو دن میں صرف ایک بار ٹیکہ لگانے کی ضرورت ہے، تو آپ اسے اس طرح تقسیم کر سکتے ہیں: پہلا ہفتہ اوپر والی قطار میں، دوسرا ہفتہ ناف کے اوپر والی قطار میں وغیرہ

اپنے ہاتھوں کو ایسے رکھیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ آپ کو اپنی انسولین یا GLP-1 اس پر دی گئی ہدایت کے مطابق لینی چاہیے۔

سوموار کو ران کے اوپری حصے سے شروع کریں اور ہفتے کے دوران نیچے کی طرف حرکت کرتے جائیں۔ مثال کے طور پر جفت ہفتوں میں دائیں ران اور طاق ہفتوں میں اور بائیں ران استعمال کریں۔



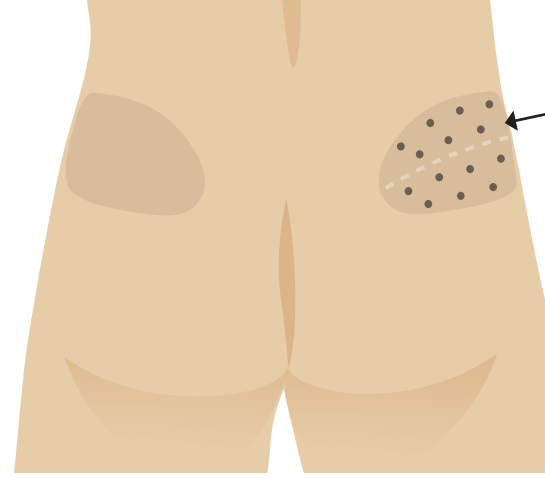
آپ جسم پر انسولین اور GLP-1* ایسے تقسیم کریں۔

انسولین اور GLP-1 کی تقسیم اس بات کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے کہ یہ دوا جسم میں کس طرح جذب ہوتی ہے، اور یوں خون میں شوگر کو باقاعدہ رکھنے کے لیے بھی۔

10 اچھے مشورے

1. معالجہ کرنے والے کی ہدایت کے مطابق انسولین اور GLP-1 کو طریقہ کار کے مطابق سے تقسیم کریں۔
2. رات کے وقت کم بلڈ شوگر سے بچنے کے لیے، انسولین، جس کے لیے قلم کو استعمال سے پہلے الٹا کرنا ضروری ہے، شام کو ران یا کولہوں میں لگانی چاہیے۔
3. پچھلی مرتبہ لگانے والی جگہ سے 1-2 سینٹی میٹر کے فاصلہ لگائیں۔
4. ناف، پسلیوں اور زیر ناف پیڑو کی ہڈی کے 2 سینٹی میٹر سے زیادہ قریب نہ لگائیں۔
5. اگر یہ ممکن ہو تو چار ہفتوں کی مدت کے اندر ایک ہی جگہ پر ٹیکہ نہ لگائیں۔
6. 90 ڈگری کے زاویے پر یا اپنے معالجہ کرنے والے کی ہدایت کے مطابق لگائیں۔
7. سرائٹ (انسولین بہ کر ٹشو میں سوجن ہونا infiltrater) ٹیٹو پر یا لباس کے اوپر سے کبھی نہ لگائیں۔
8. 4 ملی میٹر سوئیاں استعمال کریں۔
9. سوئی صرف ایک بار استعمال کریں۔
10. استعمال کے بعد ہمیشہ پین سے سوئی کو نکال دیں۔

باسن



انسولین اور GLP-1 کے تقسیم کی جگہ

مثال کے طور پر، جفت ہفتوں میں دائیں باسن اور طاق ہفتوں میں بائیں باسن استعمال کریں۔

بازو



انسولین اور GLP-1 کے تقسیم کی جگہ

مثال کے طور پر، جفت ہفتوں میں دایاں اوپری بازو اور طاق ہفتوں میں بایاں اوپری بازو استعمال کریں۔