MyCARE

મારી સાથે, ડગલે ને પગલે

આ રહી કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ ઇન્સ્યુલિનને સલામત રીતે સંઘરવા માટેની

USV

ઇન્સ્યુલિનને વાપરતાં પહલાં એની **સમાપ્તિની તારીખ તપાસો** અને જો એની સમાપ્તિની તારીખ વીતી ગઇ હોય તો એવા કોઇ પણ ઇન્સ્યુલિનને **વાપરશો નહીં.**

સીલ હોય એવા વાયલ/પેન/કાર્ટ્રિજને **2^0–8^0 સેંની વચ્ચે રેફ્રિજરેટ** કરવી જોઇએ.

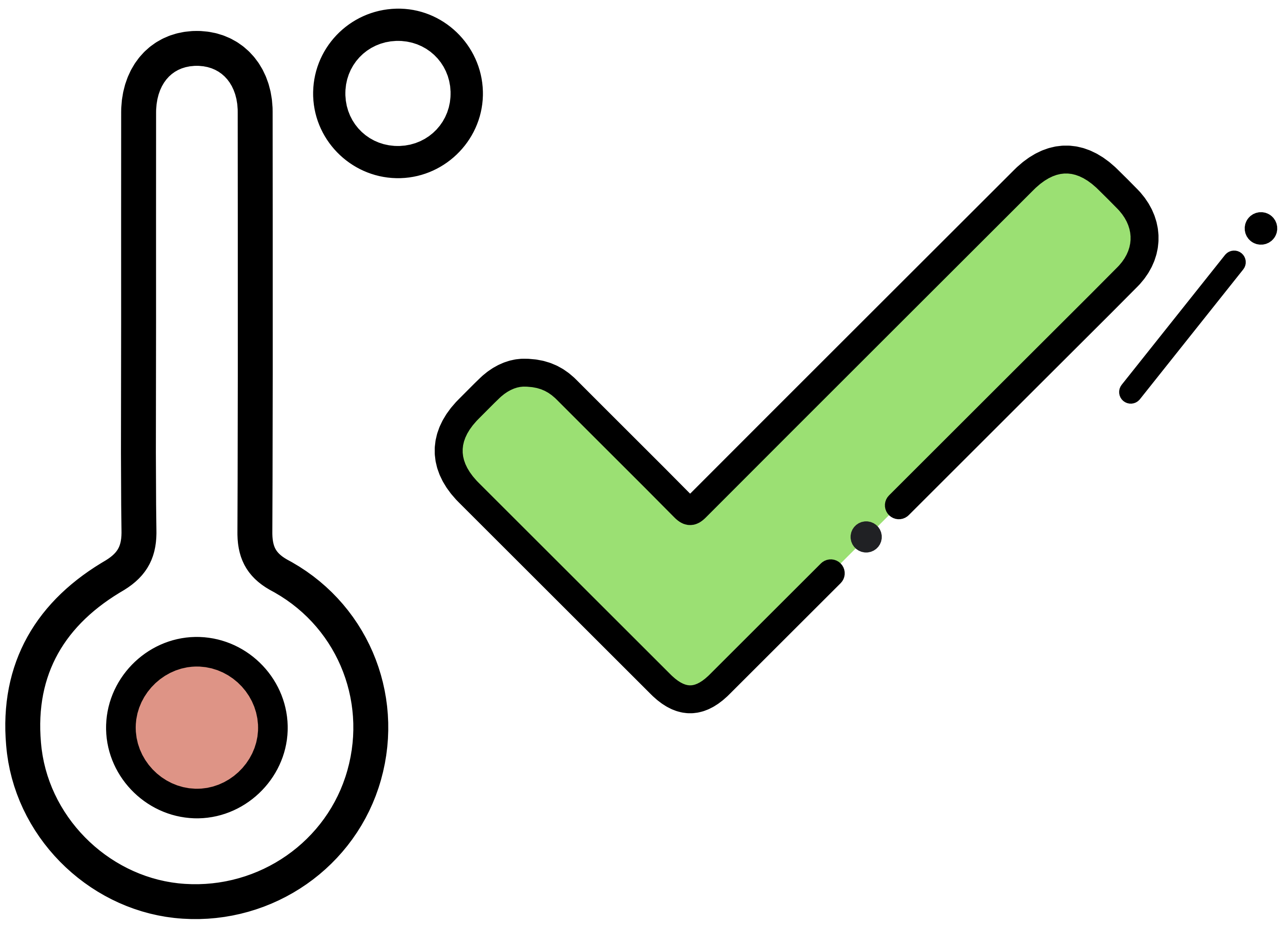
ફ્રીઝર – 2^0 સેં.ની નીચે સંગ્રહ કરશો નહીં
મિડલ રૅક – ઇન્સ્યુલિન સ્ટૉરેજ એરિયાને બરાબર કરો
વેજિટેબલ ટ્રે – 8^0 સેં.થી ઉપર સંગ્રહ કરશો નહીં

ઇન્સ્યુલિનને સૂરજના
સીધા તડકામાં/કેર ગ્લૉવ કમ્પાર્ટમેન્ટ
(અત્યંત ગરમ)માં અથવા ફ્રીઝર
(અત્યંત ઠંડા)માં **સંઘરશો નહીં.**

ઇન્સ્યુલિનને કદાપિ થીજાવી નાંખવી ના જોઇએ.

જો ભૂલમાં થીજી જાય તો
એનો નાશ કરો.

ઉત્પાદક દ્વારા
કરવામાં આવેલી ભલામણને
યોગ્ય રીતે અનુસરવું જોઇએ.

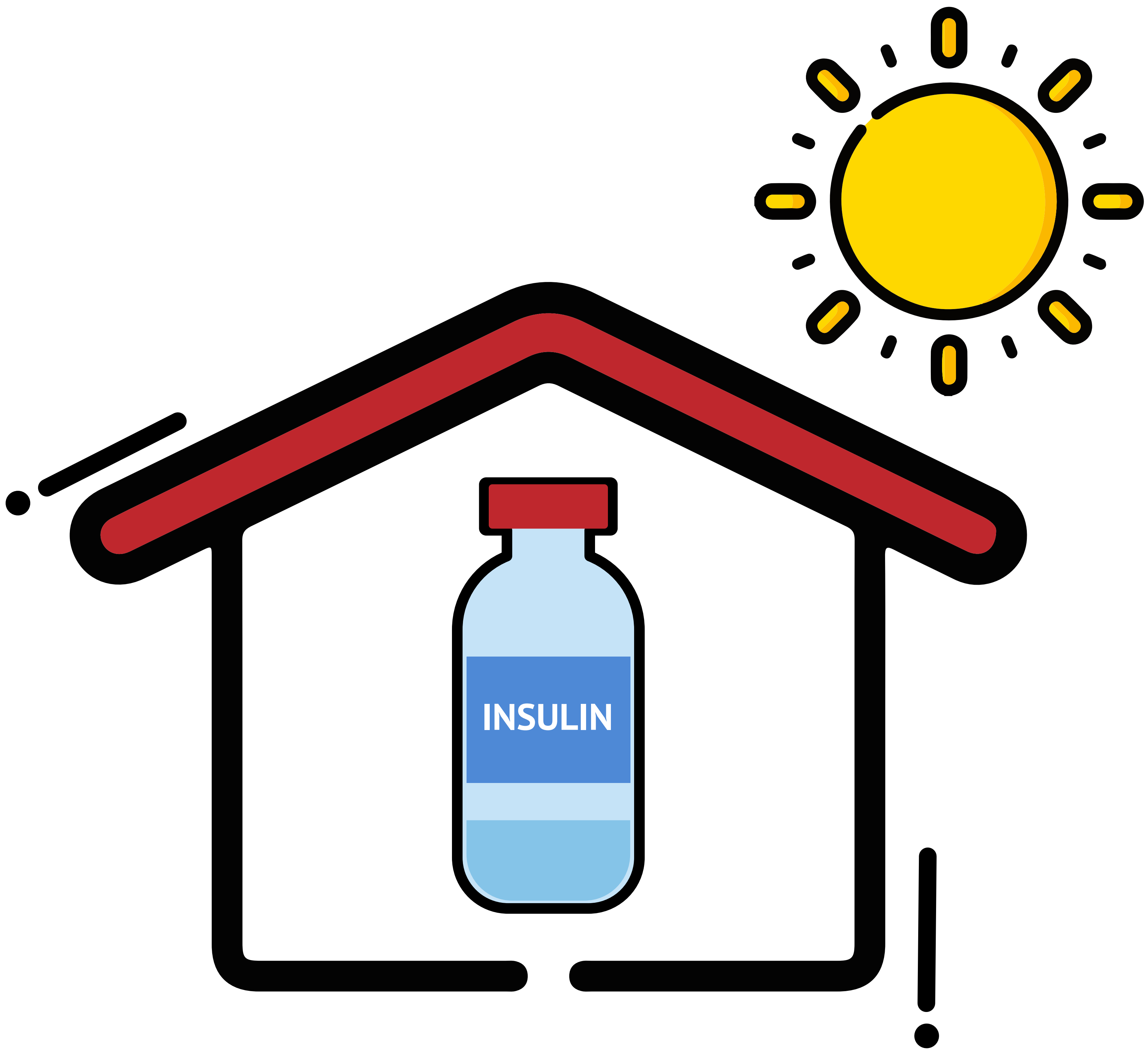


વાયલ/પેનને એક વાર ખોલી નાંખ્યા પછી એને રૂમના તાપમાન (<300 સે.)માં સંગ્રહ કરો.

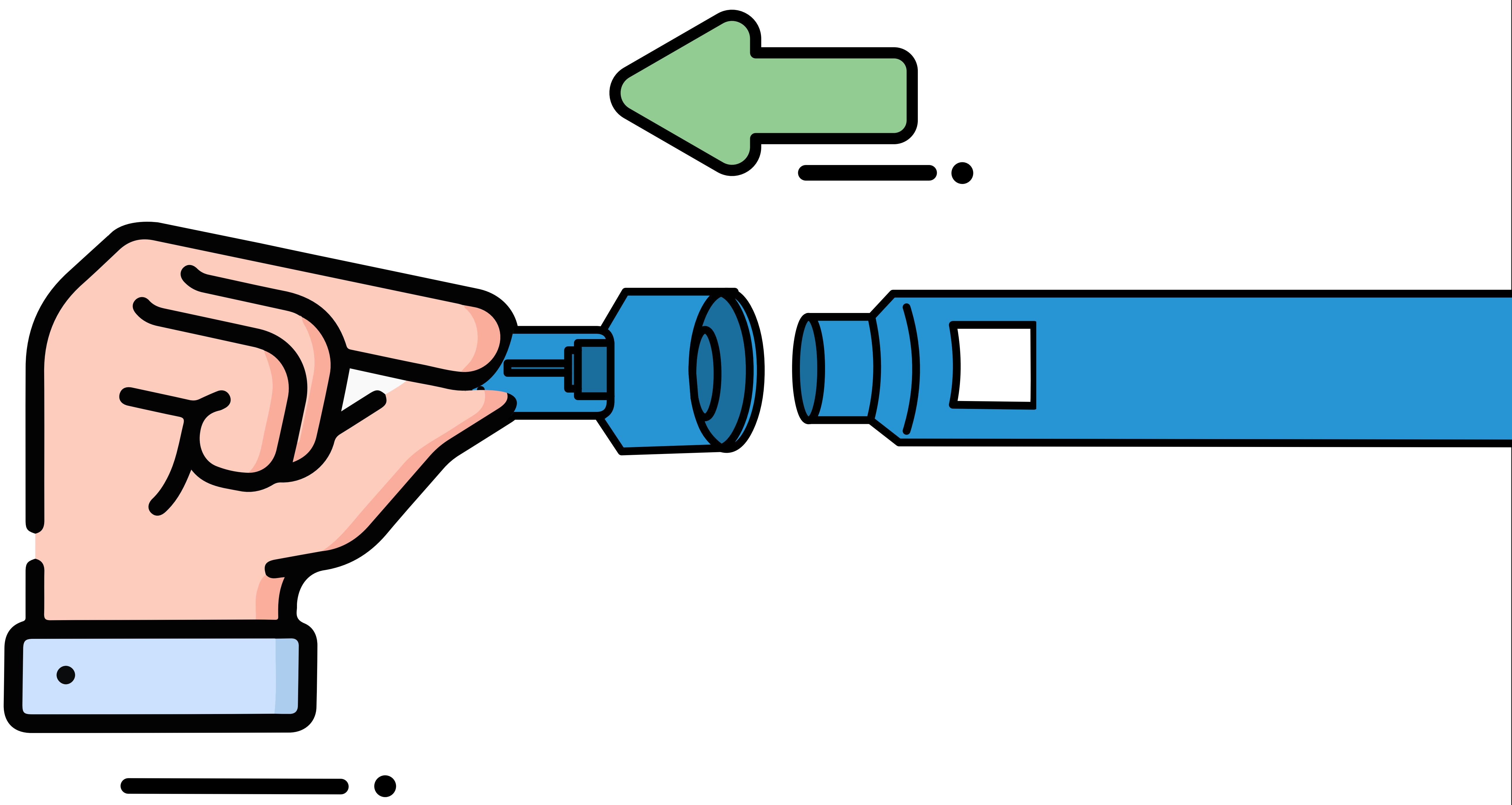
એની શેલ્ફ લાઇફ રૂમના તાપમાને 4 અઠવાડિયાની હશે.

તમે વાયલ/પેન પર એની નિકાલ કરવાની તારીખને લખી શકો છો.

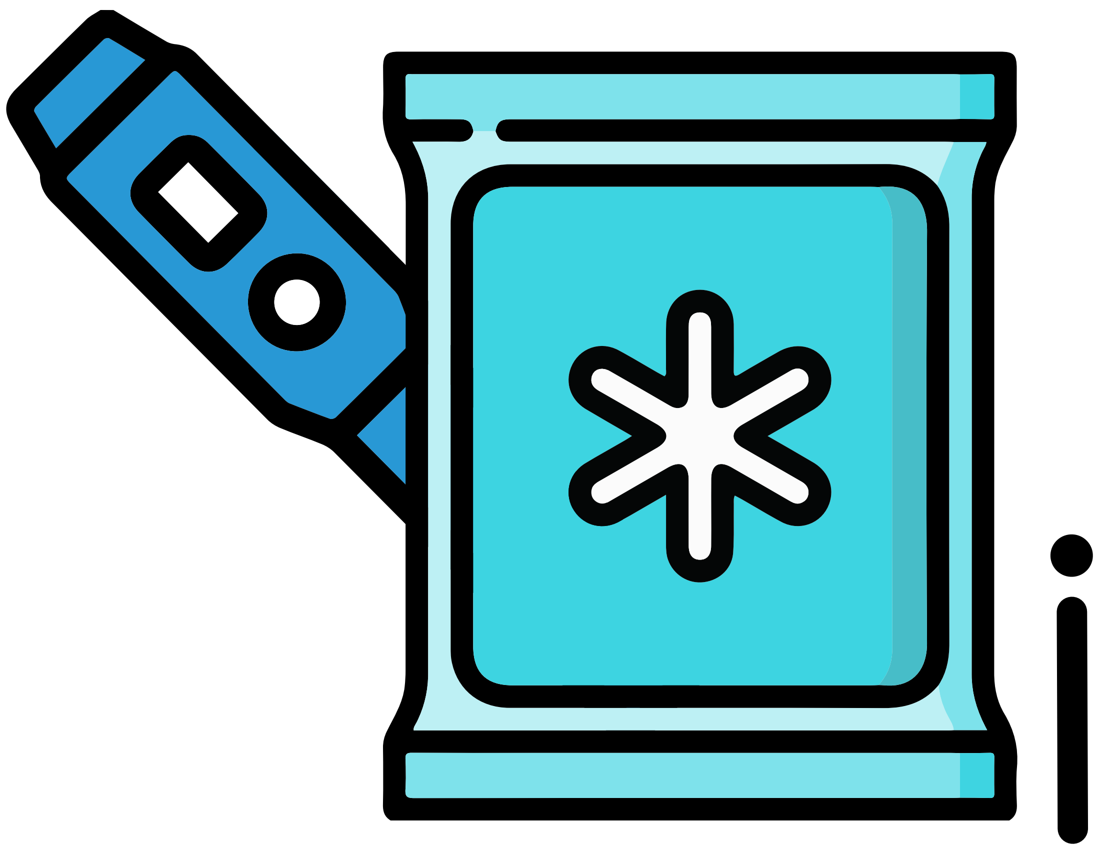
જો રેફ્રિજરેટર ઉપલબ્ધ ના હોય
અથવા વીજળીનો પુરવઠો
અનિયમિત હોય **તો ઈન્સ્યુલિનને
સીધા તડકાથી દૂર, ઠંડી,
હવાદાર અને અંધારી જગ્યામાં
રાખવી જોઈએ.**



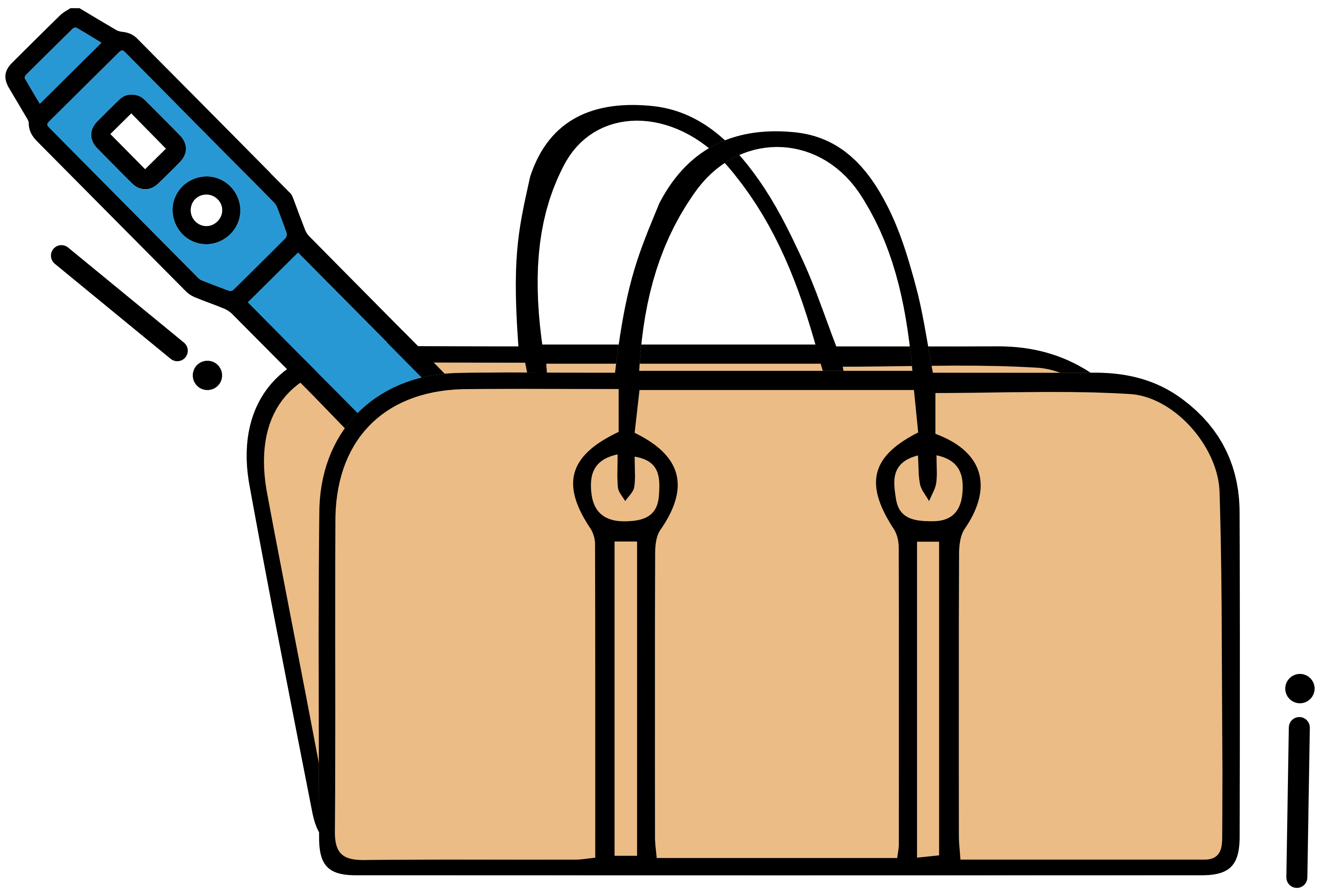
ઈન્સ્યુલિનના ગળતરને રોકવા માટે દરેક વાર વાપરી લીધા પછી **સોયને** પેનમાંથી **કાઢી નાંખો.**



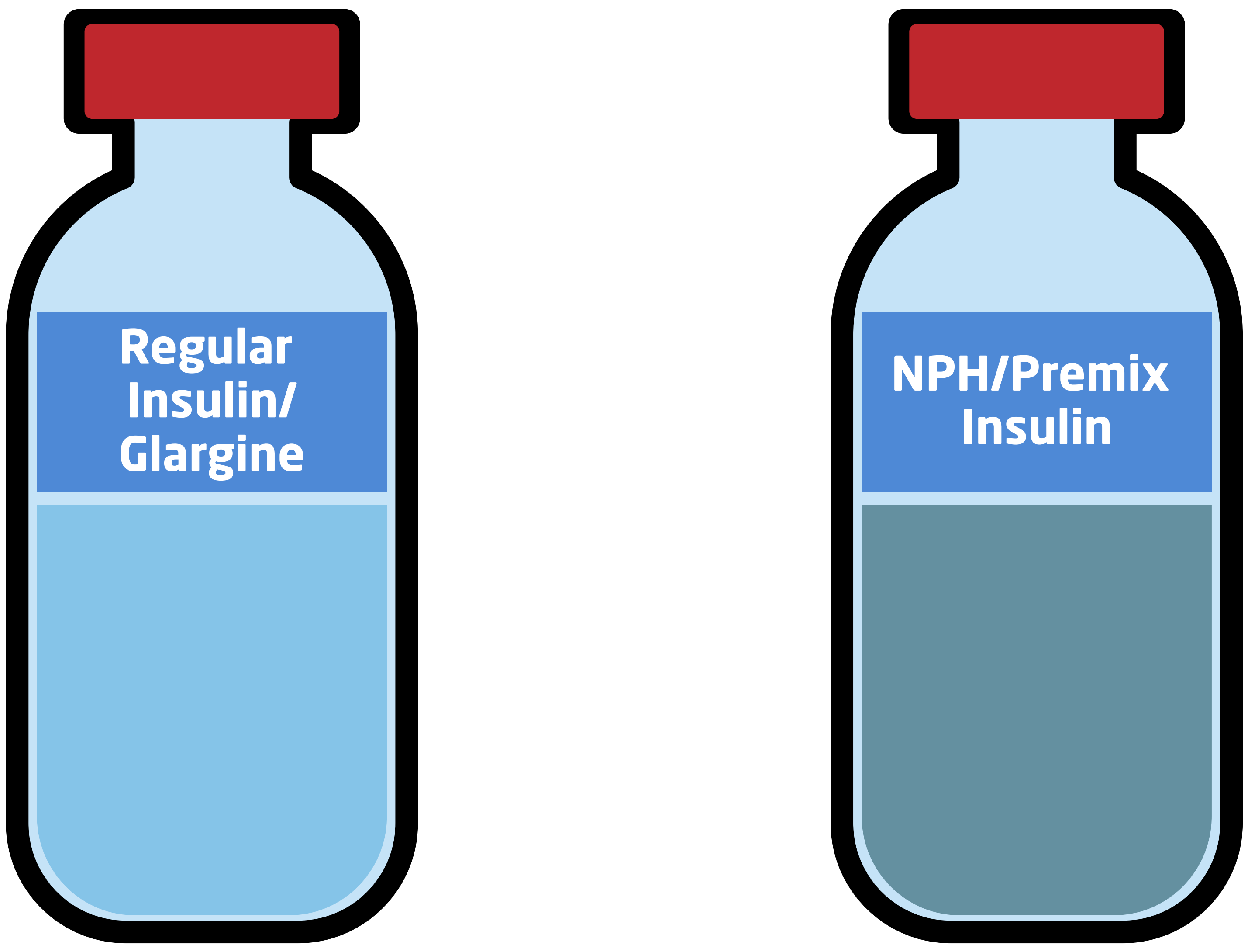
પ્રવાસ કરતી વખતે **ઈન્સ્યુલિન વાયલ/પેનને રેફ્રિજરેટેડ કૂલન્ટ જૅલ પૅકમાં** અથવા જો પરિસરનું તાપમાન 300 સેં.થી વધુનું અપેક્ષિત હોય તો બરફના ઠંડાગાર થર્મોફ્લાસ્કમાં **રાખો.**



હવાઈયાત્રા દરમિયાન વધુ
પડતાં તાપમાનને ટાળવા માટે
ઇન્સ્યુલિનને ચેક્ડ-ઇન
બગેજમાં રાખશો નહીં.



ઇન્સ્યુલિનને તમે સીરિંજમાં ભરો એ પહેલાં ઇન્સ્યુલિન નૉર્મલ દેખાય છે એની ખાતરી કરવા માટે **વાયલને નજીકથી તપાસો.** જો તમને એમાં કોઇ કણો, સ્ફટિકો, ‘‘ફ્રોસ્ટિંગ’’ એટલે કે બરફ જામી ગયા જેવું અથવા રંગહીન થઇ ગયું હોય એવું નજરે પડે તો એનો નાશ કરો.



તપાસોઃ
એમાં કણો નજરે પડે છે અથવા રંગહીન છે

તપાસોઃ
બરફ જામી ગયો છે અથવા સ્ફટિક અથવા ગાંઠા અથવા કણો નજરે પડે છે

નોંધઃ રેગ્યુલર ઇન્સ્યુલિન/ગ્લેરગીન ચોખ્ખું હોય છે અને એનપીએચ/પ્રીમિક્સ ઇન્સ્યુલિન ડહોળું હોય છે.

"યાદ રાખો,

ઇન્સ્યુલિનનો સંગ્રહ સલામત રીતે કરવો અત્યંત અગત્યનો છે

કારણ કે અત્યંત ગરમ અથવા ઠંડું તાપમાન હોય તો ઇન્સ્યુલિન એનો ગુણ ગુમાવે છે અને એની કામગીરીમાં વિક્ષેપ પડે છે."

MyCARE

મારી સાથે, ડગલે ને પગલે

સંદર્ભ

1. ઈન્સ્યુલિન સ્ટૉરેજ અને સીરિંજની સૅફ્ટી | ADA. Diabetes.org.(2022). https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/Insulin-other-injectables/Insulin-storage-and-syringe-safetyમાંથી 6 જુલાઈ 2022 પુનઃ સ્થાપિત.

2. ચૌધરી, એસ., ઍન્ડ ચક્રવર્તી, પી.પી. (2017). એરર્સ ઑફ ઈન્સ્યુલિન થેરેપી : રિઅલ–લાઈફ એક્સપીરિયન્સીસ ફ્રૉમ ડેવલપિંગ વર્લ્ડ. જર્નલ ઑફ ફૅમિલી મેડિસિન ઍન્ડ પ્રાઈમરી કેર, 6(4), 724-729. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_418_16

3. ટંડન એન, કાલરા એસ, બલહારા વાયપી, બરૂઆહ એમપી, ચંધા એમ, ચંદાલિયા એચબી, એટ અલ. ફોરમ ફૉર ઈન્જેક્શન ટેકનિક ઍન્ડ થેરેપી એક્સપર્ટ રેકેમેન્ડેશન્સ, ઈંડિયાઃ ધ ઈંડિયન રેકેમેન્ડેશન્સ ફૉર બેસ્ટ પ્રેક્ટિસ ઈન ઈન્સ્યુલિન ઈન્જેક્શન ટેકનિક, 2017. ઈંડિયન જે એન્ડાક્ર મેટાબ 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."

જનહિતમાં જારીકર્તા USV