MyCARE

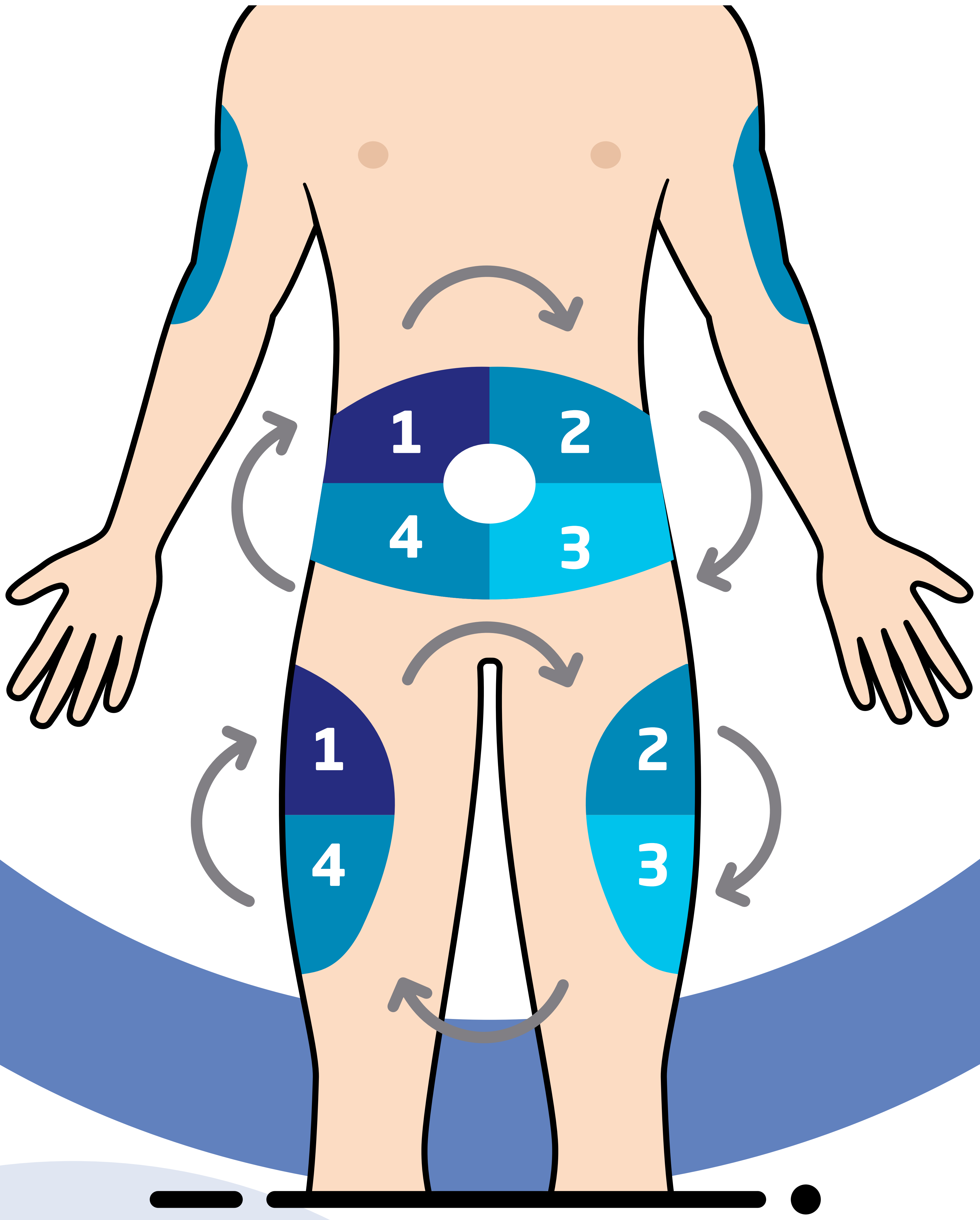
With me, every step of the way

"ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೀರುವಿಕೆ ಸುಧಾರಿಸಲು
ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ
ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಅಂಗಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ
ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು **ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ**"

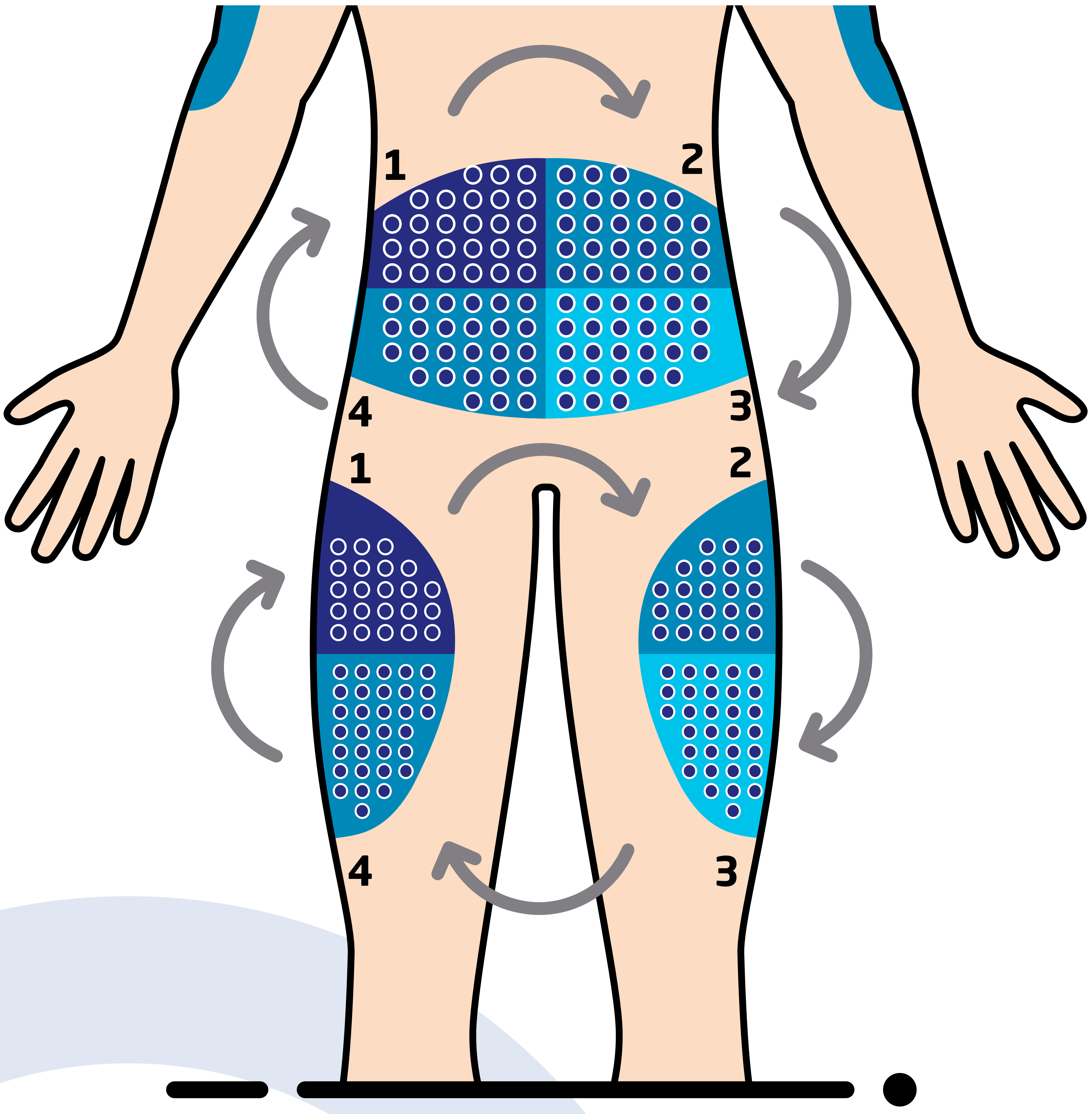
USV

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದೆಂದು ನೋಡೋಣ

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ 4 ಭಾಗ ಅಥವಾ ತೊಡೆ,
ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ತೋಳಿಗೆ 2
ಅರ್ಧಭಾಗದಂತೆ **ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
ನೀಡುವ ಸ್ಥಳ ವಿಭಜಿಸಿ**

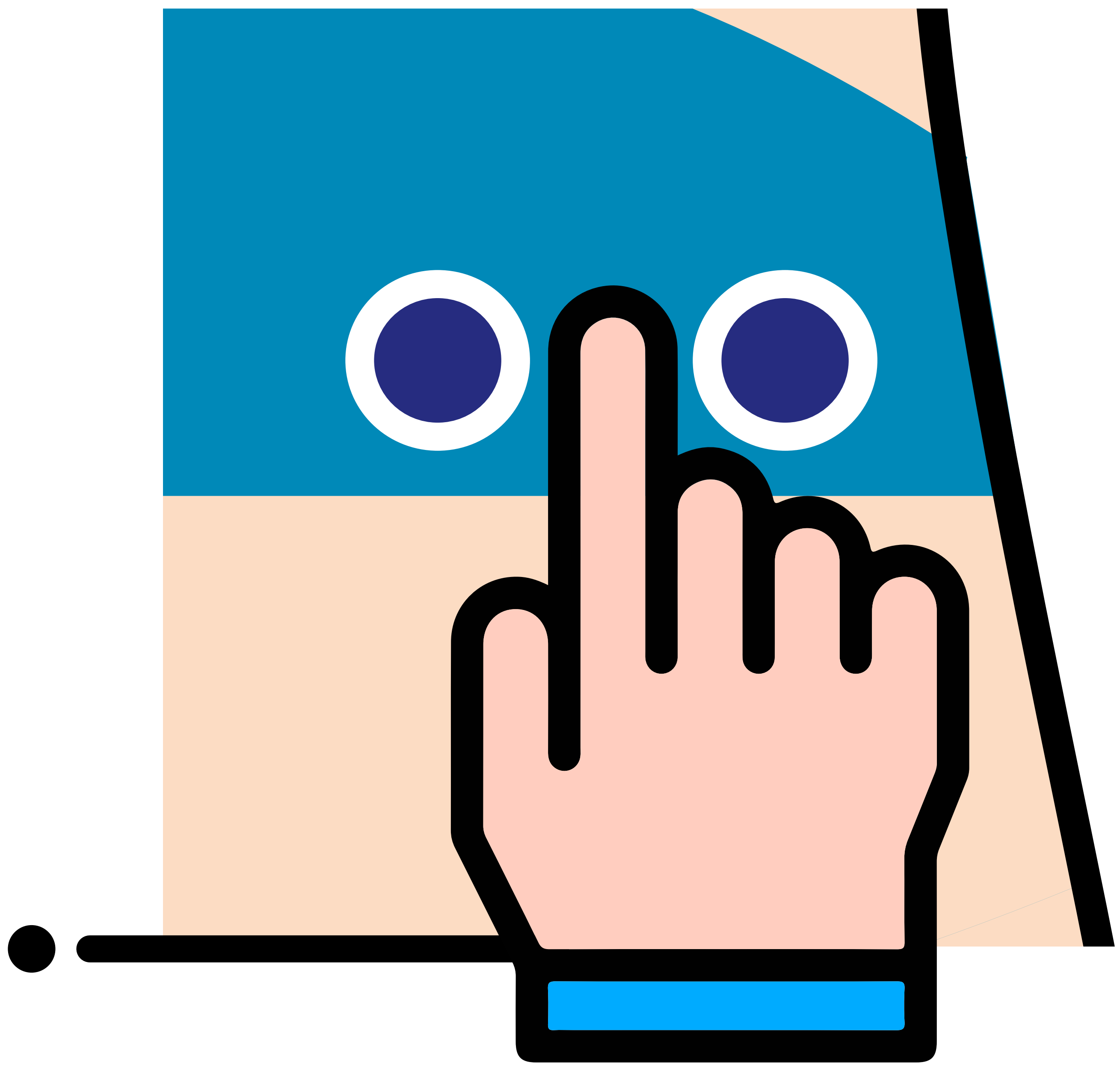


1 ವಾರದವರೆಗೆ 1 ಕಾಲುಭಾಗ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಭಾಗ ಬಳಸಿ ನಂತರ ಗಡಿಯಾರದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಡಿಯಾರದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವಾರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲು ಅಥವಾ ಅರ್ಧಭಾಗ ಬಳಸಿ

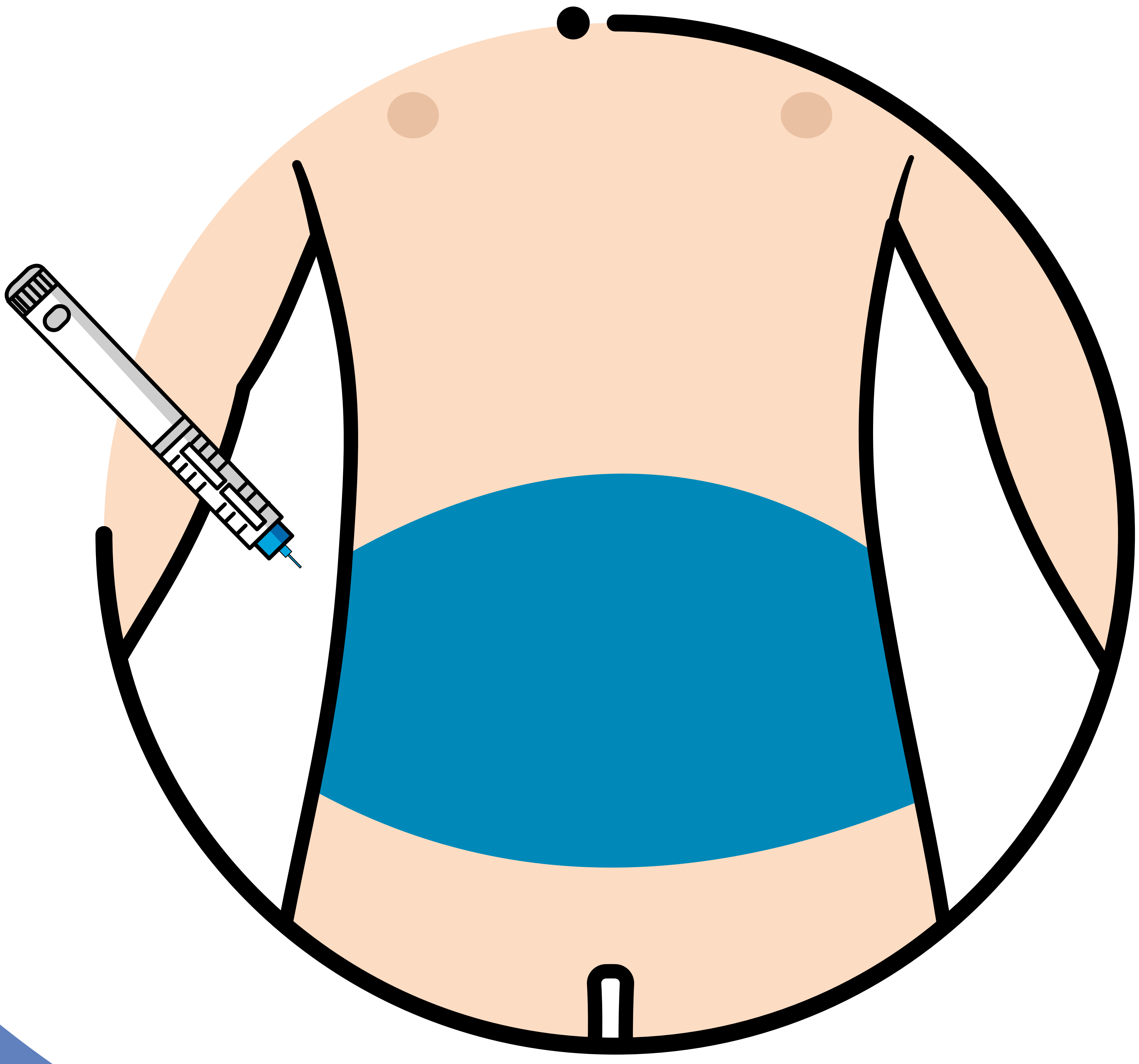


ಹೊಸದಾಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳ

ಹಿಂದೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳಾದಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಅಗಲ ಇರಬೇಕು

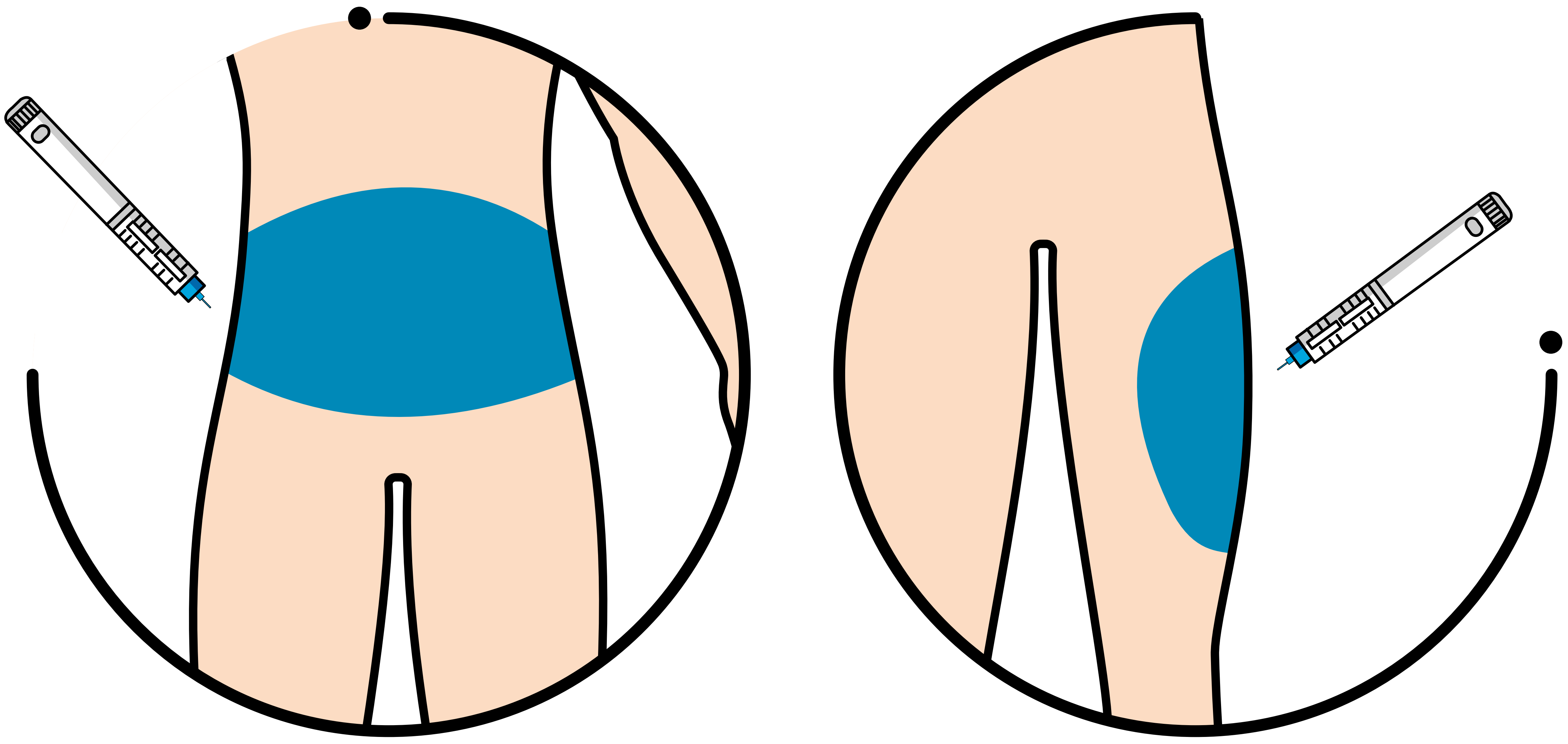


ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ **ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಮಯದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್** ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕು

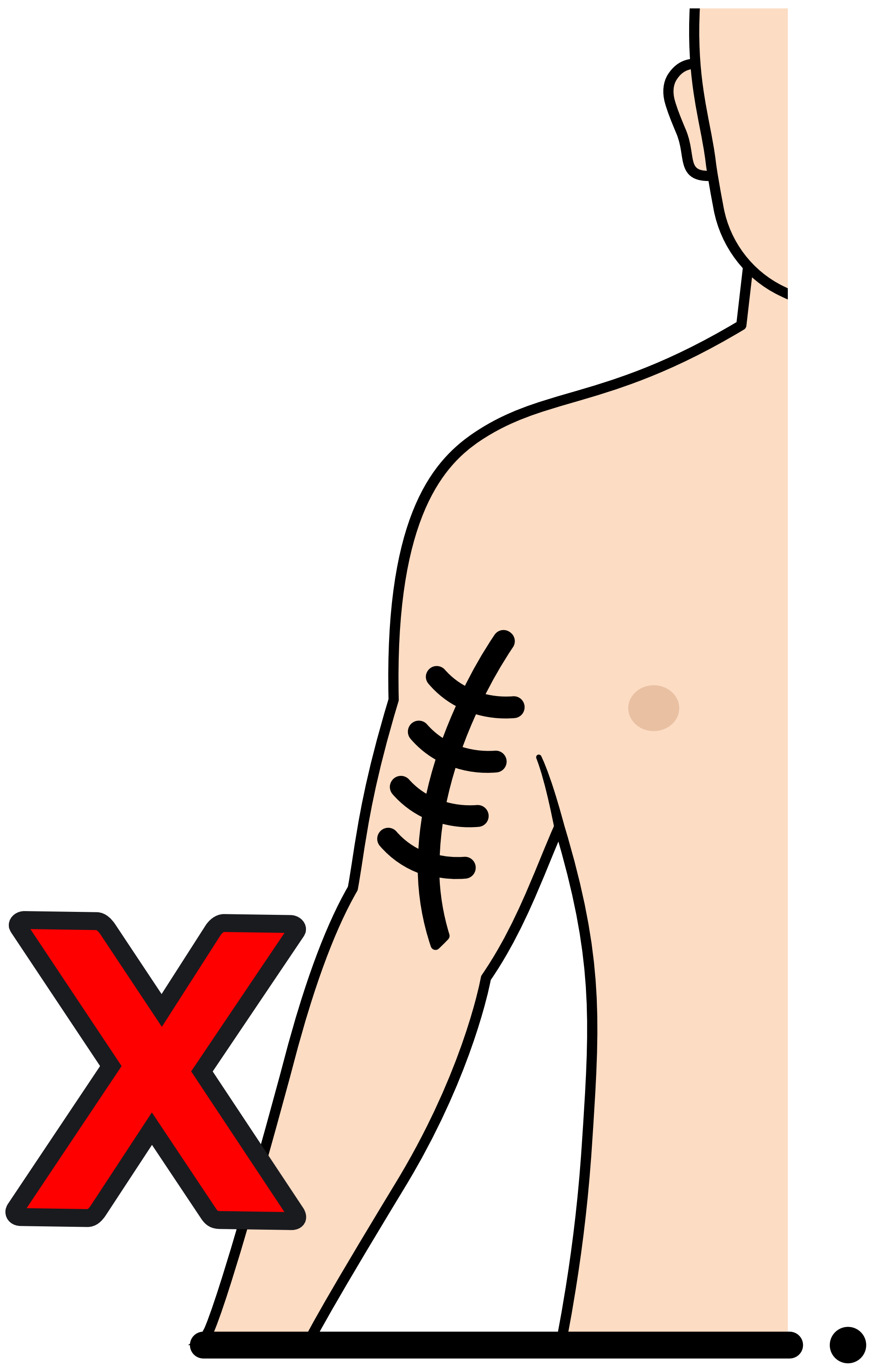


2 ಭಿನ್ನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವಾಗ,

ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಬೇಕು



ಯಾವುದೇ ಗೀರಾದ ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ **ಚುಚ್ಚಬೇಡಿ**



ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ **ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಬೇಡಿ**

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಡಬೇಕಿದ್ದರೆ ತೋಳಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಬೇಡಿ

“ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ **MyCARE ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಜುಕೇಟರ್**‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ”

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.