ক্লিনিক B2B (বি ২ বি)

টিটিএসএইচ মেডিকেল সেন্টার, স্তর B2 (বি ২)

যোগাযোগ:

৬৩৫৭৭০০০ (কেন্দ্রীয় হটলাইন)

অনলাইন তথ্য দেখতে আপনার স্মার্টফোন দিয়ে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই লিঙ্কে http://bit.ly/TTSHHealth-Library তথ্যগুলির

আপনি এই তথ্যগুলি কি কোনো উপকারে খুঁজে পেয়েছেন? আপনি এই যা পড়েছেন সে সম্পর্কে আপনার কোনও মতামত থাকলে দয়া করে আমাদের এই ইমেল ঠিকানায় patienteducation@ttsh.com.sg ইমেল করুন।

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

© ট্যান টক সেনগ হাসপাতাল, সিঙ্গাপুর ২০২০। সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত. সমস্ত তথ্য মে ২০২০ হিসাবে সঠিক। এই দস্তাবেজের কোনও অংশই পুনরুত্পাদন করা, অনুলিপি করা, বিপরীতভাবে মেনে চলার, অভিযোজিত, বিতরণ, বাণিজ্যিকভাবে শোষণ, প্রদর্শিত বা কোনও ডাটাবেস, পুনরুদ্ধার সিস্টেমে সঞ্চিত বা প্রেরণ, ট্যান টক সেনগ হাসপাতালের পূর্ব অনুমতি ছাড়া যে কোনও আকারে করা যাবে না। এই নথিতে প্রাপ্ত সমস্ত তথ্য এবং উপাদানগুলি কেবল তথ্যের উদ্দেশ্যে এবং এটি আপনার নিজের চিকিত্সক বা অন্যান্য চিকিত্সক পেশাদারদের দ্বারা প্রদত্ত কোনও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে নয়।

PECC-END-ED-2020-825O(BEN)-v1

Tan Tock Seng HOSPITAL

এন্ডোক্রিনোলজি বিভাগ

সিঙ্গেল ভায়াল/শিশি ইনসুলিন ইনজেকশন

ইনজেকশন এবং সংরক্ষণ এর প্রস্তুতির জন্য নির্দেশাবলী

ধাপ ১: প্রস্তুত হওয়া

ক) আপনার হাত ধুয়ে ভাল করে শুকিয়ে নিন।

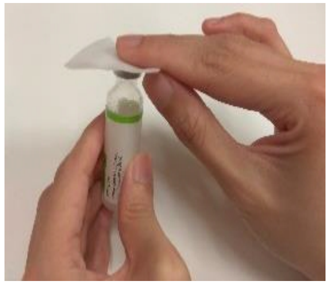
খ) আপনার সরঞ্জামগুলো একত্রিত করুন।

ইনসুলিন বোতলের উপর মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ দেখে নিন।

বোতলটি খোলার ৪ সপ্তাহ পরে বা উদপাদনকারির নির্দেশনা অনুযায়ী ফেলে দিন।

গ) যখন নতুন বোতল খুলবেন, তখন খোলার তারিখটি লিখে রাখুন।

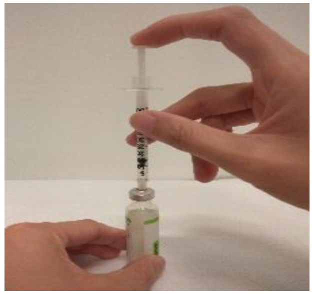
ঘ) যদি আপনি ঘোলাটে ইনসুলিন ব্যবহার করেন সাসপেনশনটি ভাল ভাবে মেশানোর জন্য আপনার দুই হাতের তালুর মাঝে ঘোলাটে ইনসুলিন বোতলটি ধরে অন্তত ১০ বার ঘুরিয়ে/রোল করে নিন।



গ) এলকোহল সোয়াব (swab) ব্যাবহার করে রাবারের ছিপিটি পরিষ্কার করুন।

ধাপ ২: বাতাস ভরুন

ক) সিরিঞ্জের মধ্যে বাতাস ভরার জন্য প্লাঞ্জারটি টানুন।। টেনে নেয়া বাতাসের পরিমাণ নির্ধারিত ইনসুলিনের পরিমাণের সমান হওয়া উচিত।

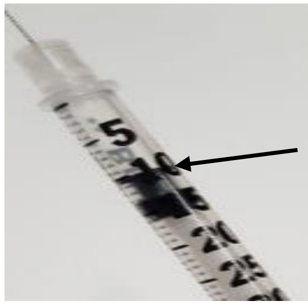


খ) বোতলটি খাড়া করে রেখে প্লাঞ্জারটি পুরোপুরি নীচে ঠেলে বোতলের ভেতর বাতাস প্রবেশ করান।

ধাপ ৩: ইনসুলিন টেনে তুলুন

ক) ধাপ ২ থেকে সিরিঞ্জ বের না করে বোতল এবং সিরিঞ্জ উল্টো করে কাত করান এবং আপনার চোখ বরাবর নিয়ে আসুন।

পরিস্কার/স্বচ্ছ ইনসুলিন প্রয়োজনীয় পরিমাণে টেনে তুলুন এবং সিরিঞ্জ বের করে ফেলুন।



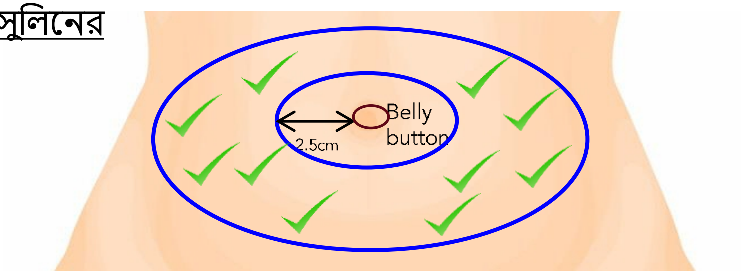
খ) কালো রাবারের রিংয়ের উপর থেকে পড়ুন(তীর চিহ্ন দেখুন)। বাতাসের বুদবুদ আছে কি না তা চেক করুন। যদি থাকে তাহলে সিরিঞ্জটিতে আলতোভাবে টোকা দিন যাতে বুদবুদগুলো উপরে চলে যায়। বুদবুদগুলো বের করে ফেলার জন্য প্লাঞ্জারটিতে হালকাভাবে চাপ দিন।

ধাপ ৪: ইনসুলিনের ইনজেকশন কোথায় দিতে হবে

ইনসুলিনের ইনজেকশন দেয়ার সবচেয়ে প্রচলিত জায়গা হচ্ছে পেট। নাভী থেকে কমপক্ষে ২ আঙুলের দূরত্বে (প্রায় ২.৫ থেকে ৫ সেন্টিমিটার) ইনজেকশন দিন।

প্রতিটি ইঞ্জেকশন পূর্ববর্তী জায়গা থেকে ২ আঙ্গুলের ব্যবধানে হওয়া উচিত (প্রায় ২ থেকে ৩ সেন্টিমিটার)।

<u>একই জায়গায় বারবার ইনসুলিনের ইনজেকশন দিবেন না।</u>



ধাপ ৪: ইনসুলিনের ইনজেকশন কোথায় দিতে হবে

ক) এলকোহল সোয়াব (swab) ব্যাবহার করে ইনজেকশন দেয়ার জায়গাটি পরিষ্কার করে নিন।

খ) এক ভাজ চামড়া চিমটি দিয়ে ধরুন।
অন্য হাতে সিরিঞ্জটি পেন্সিলের মতো ধরে রাখুন।
৯০ ডিগ্রি কোনাকুনি ভাবে চামারার ভেতর সুঁচ ঢুকিয়ে দিন।
প্লাঞ্জারটি ভেতরের দিকে পুরোপুরি পুশ করুন।
একই সময়ে সিরিঞ্জ এবং চামড়া ছেড়ে দিন।

গ) একটি আঙুল দিয়ে ৫ সেকেন্ডের জন্য ইনজেকশনের জায়গায় হালকা চাপ প্রয়োগ করুন।
<u>ইনজেকশনের জায়গাটি ঘষবেন না।</u>

ধাপ ৬: নিষ্পত্তি এবং সংরক্ষণ

ক) ব্যবহৃত সিরিঞ্জগুলি একটি ঢাকনাওয়ালা শক্ত প্লাস্টিকের পাত্রে ফেলে দিন।
<u>সিরিঞ্জগুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না বা ঢাকনা পুনরায় লাগাবেন না।</u>

খ) সূর্যের আলো থেকে দূরে একটি ঠাণ্ডা, শুকনো জায়গায় <u>খোলা</u> ইনসুলিন রাখুন।
<u>না খোলা</u> ইনসুলিন ফ্রিজে রাখতে হবে।