FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ**
ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਤਕਨੀਕ

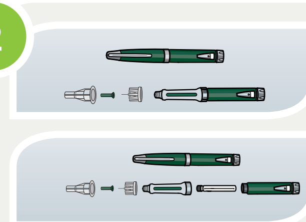
*ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਚੌਥੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਟੂਲ, ਅਕਤੂਬਰ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ। ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ।

1

ਟੀਕੇ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
(ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

2

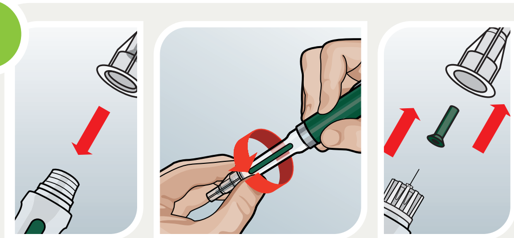


ਸਪਲਾਈਜ਼ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀ ਪੈੱਨ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਪੈੱਨ ਸੂਈਆਂ ਸਮੇਤ।

3

ਧੁੰਦਲੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ: ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਿੱਟੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇਖਣ ਲਈ 10 ਵਾਰ ਰੋਲ ਕਰੋ, ਫਿਰ 10 ਵਾਰ ਟਿਪ ਕਰੋ

4

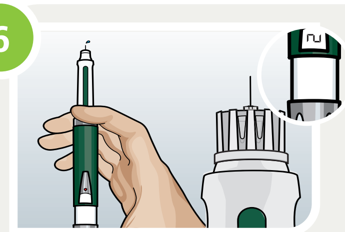


ਆਪਣੀ ਪੈੱਨ ਸੂਈ ਨੂੰ ਜੋੜੋ

5

ਪੈੱਨ ਦੀਆਂਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

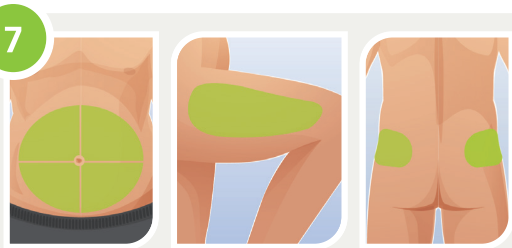
6



ਆਪਣੀ ਪੈੱਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਮ ਕਰੋ।
ਪੈੱਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 2 ਜਾਂ 3 ਯੂਨਿਟਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਈਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੂੰਦਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।
(GLP-1 ਪੈੱਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਈਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ

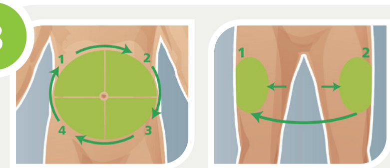
7



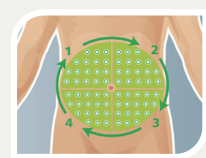
ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਚੁਣੋ।
(ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ)

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

8

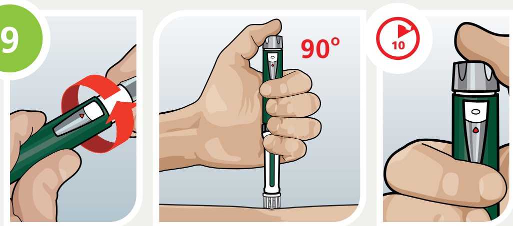


ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ



ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ

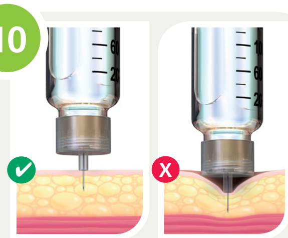
9



ਡੋਜ਼ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
ਪਾਓ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕੋ ਅਤੇ 10 ਤੱਕ ਗਿਣੋ।

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ

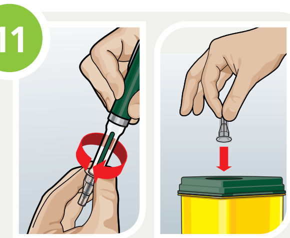
10



ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਦੇ ਤੇਜ਼,
ਨਿਰਵਿਘਨ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਤਵੱਚਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਨਿਪਟਾਰਾ

11



ਸੂਈ ਨੂੰ ਤਵੱਚਾ ਤੋਂ ਕੱਢੋ। ਪੈਨ ਸੂਈ ਨੂੰ
ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸ਼ਾਰਪ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿਓ।

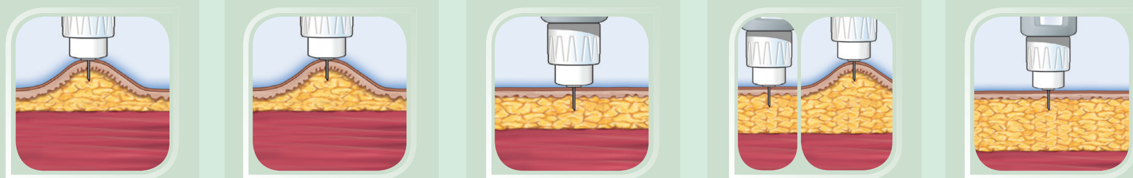
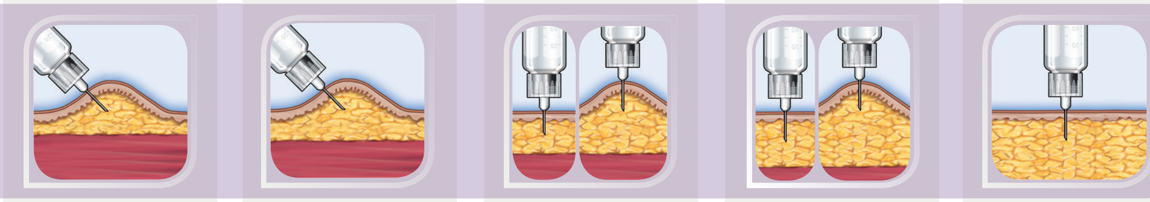
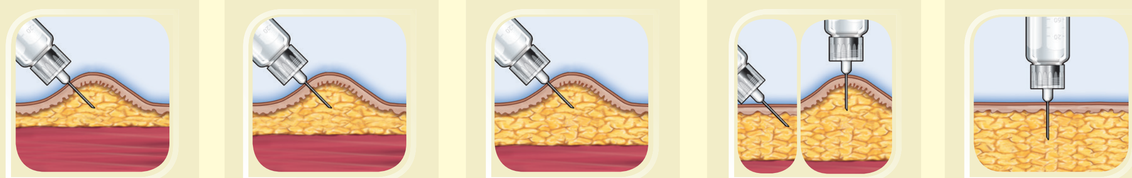
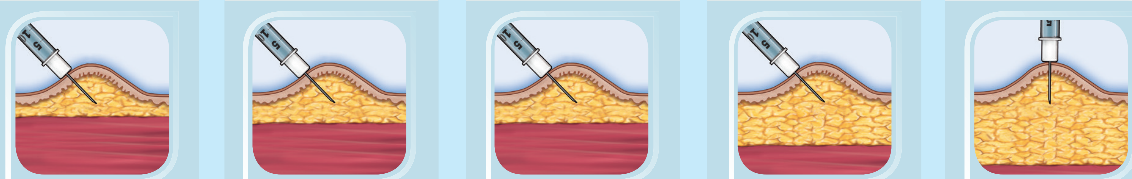
ਬੀਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ
ਅਕਤੂਬਰ 2021

FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ**
ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਤਕਨੀਕ

*ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਚੌਥੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਦਿਅਕ ਟੂਲ, ਅਕਤੂਬਰ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

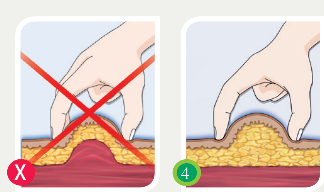
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੀਨ ਹੋਣ ਲਈ, ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ। ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ।

	ਬੱਚੇ (2-6 ਸਾਲ)	ਬੱਚੇ(>6 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (ਪਤਲੇ)	ਬੱਚੇ(>6 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ	ਬਾਲਗ (ਪਤਲੇ)	ਬਾਲਗ
4mm					
5mm					
6mm (ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ					
8mm	ਛੋਟੀਆਂ ਪੈੱਨ ਨੀਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ				
8mm (ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ					
12.7mm	ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ				

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤਵੱਚਾ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਵੱਚਾ ਅਤੇ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੁਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।



ਹਵਾਲੇ:
Gibney MA, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕੇ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਐਡੀਪੋਜ਼ ਪਰਤ ਦੀ ਮੋਟਾਈ: ਸੂਈ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ। Curr Med Res Opin. 2010; 26 (6): 1519-1530.
Berard L, ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਚੌਥਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਸਤੰਬਰ 2020
Lo Presti D, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਮੋਟਾਈ: ਅਲਟਰਾਸਾਉਂਡ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ। Ped Diab 2012.
Rini CR, ਅਤੇ ਹੋਰ J Diabetes Sci Technol. 2019;13(3):533-545

ਬੀਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ
ਫਰਵਰੀ 2020