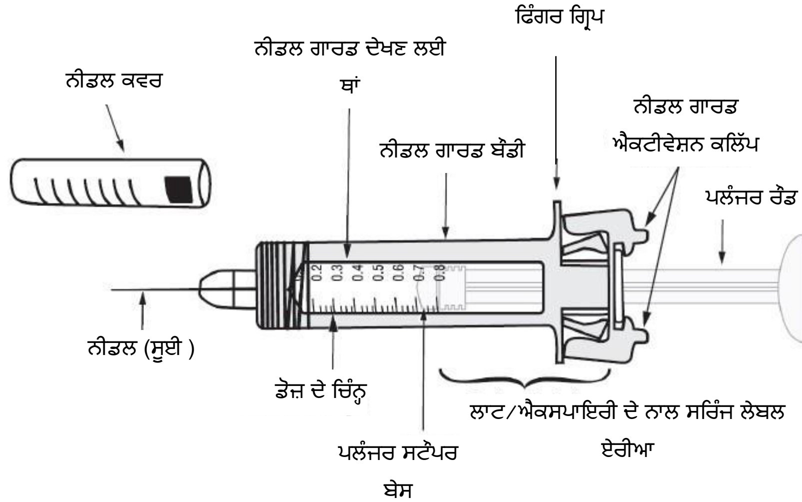
ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਸਵੈ-ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ ਸਰਿੰਜ)

Guide to Subcutaneous Self-Injections (Pre-Filled Syringe)

ਸੈਟਿੰਗ ਕਰਨਾ (Setting up):

1) ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
2) ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤਹ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਰੌਕਸ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਸ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ।



3) ਸਪਲਾਈ ਇੱਕਠੀ ਕਰੋ:
    - ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਰਿੰਜ
    - ਅਲਕੋਹਲ ਸਵੈਬ x 2
    - ਪੱਟੀ, ਕੌਟਨ ਬੌਲ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਏਡ ਜਾਂ ਬੈਂਡ-ਏਡ
    - ਪੰਕਚਰ ਪਰੂਫ ਅਤੇ ਲੀਕ ਪਰੂਫ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਰਪਸ ਕੰਟੇਨਰ, ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਖਾਲੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲਾਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ)

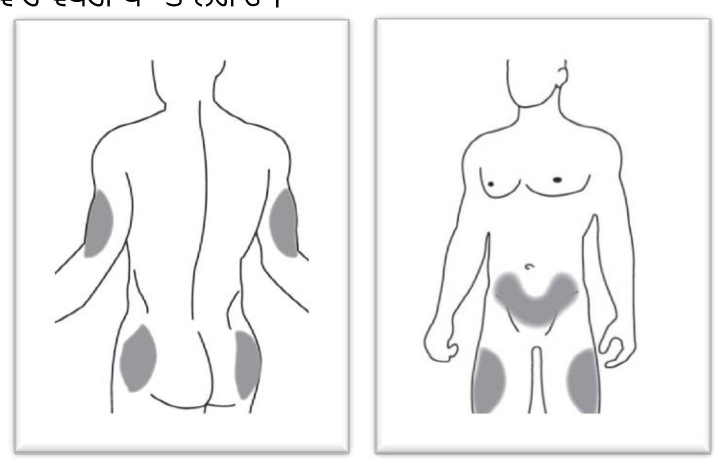
4) ਉਸ ਕੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਨਰਸ ਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ

45 ਡਿਗਰੀ ______ 90 ਡਿਗਰੀ ______

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ (Selecting and Preparing the Injection Site): ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ, ਪੱਟ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।

1) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ; ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਝੱਗ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ-ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

2) ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਅਲਕੋਹਲ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਇੰਚ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਗੋਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਓ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ



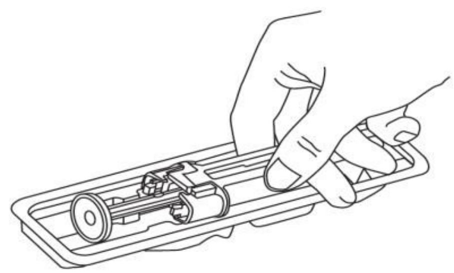
ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰੀ: (Preparing the Medication):

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਰਿੰਜ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦਵਾਈ ਹੈਂਡਆਉਟ / ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

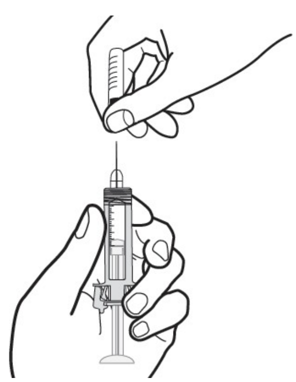
3) ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੋਨੇ ਦੀ ਟੈਬ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਹਟਾਓ (ਜੇ ਸਰਿੰਜ ਪੈਕਿੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ)।

4) ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਸੂਈ ਗਾਰਡ ਬਾਡੀ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਪਲੰਜਰ ਰੋਡ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ **ਨਾ ਲਗਾਓ** ।



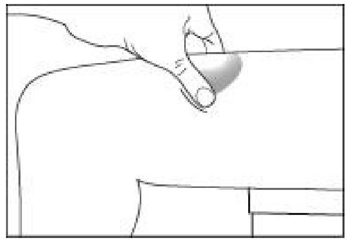
5) ਨੀਡਲ ਕਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ **ਨਾ ਕਰੋ**।

6) ਨੀਡਲ ਕਵਰ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸੂਈ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖਿੱਚੋ। ਸੂਈ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ।

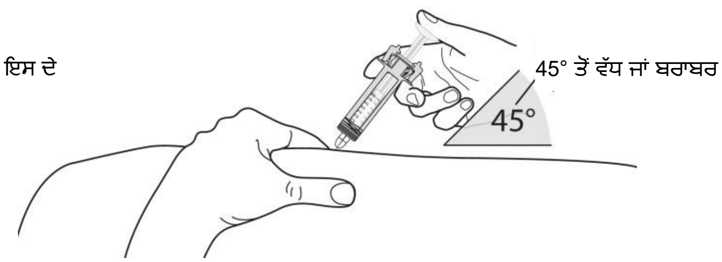


ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ: (Injecting the Medication):

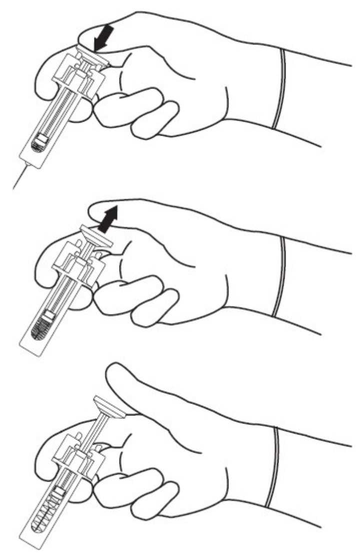
7) ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਿੰਚ ਕਰੋ



8) ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਡਾਰਟ ਵਾਂਗ ਫੜੋ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੰਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ 45° ਜਾਂ 90° ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ)। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਲੰਜਰ ਡੰਡੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ।



9) ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕੱਢੋ, ਜਿਥੋਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ ਜਾਂ ਗੋਜ਼ ਲਗਾਓ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਨੀਡਲ ਕਵਰ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਡਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ: ਟੀਕਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸਲੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਡਲ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲਿੱਕ ਸੁਣੋਗੇ। ਕਲਿੱਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੂਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

10) ਆਪਣੀ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਪੰਕਚਰ ਅਤੇ ਲੀਕ ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ::

________________ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ,__________AM ਅਤੇ _____PM, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ.