

# Drawing Up One Insulin

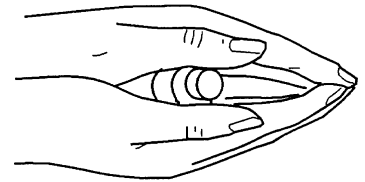
To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

## Getting Ready

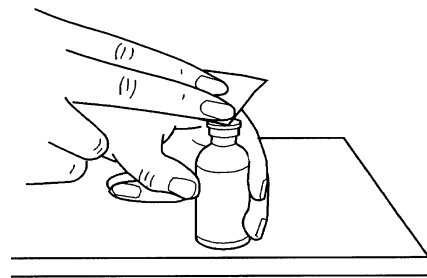
1. Gather the needed supplies
  - Insulin
  - Insulin syringe
  - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

## What to Do

1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.



4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad then do not touch the top of the bottle.



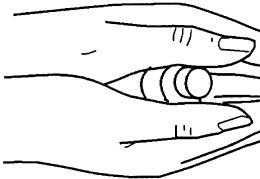

# Введение инсулина одного типа

Для того чтобы Ваш диабет был под контролем, Вы должны принимать инсулин. Инсулин может быть введен с помощью инъекций, которые также называются уколами. Ваш врач скажет Вам, какое количество инсулина принимать и как часто.

## Подготовка

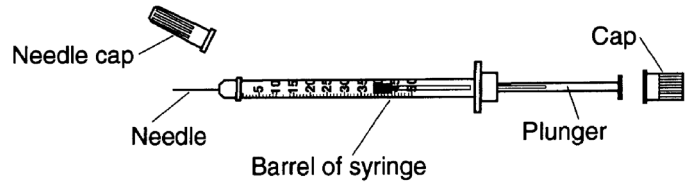
1. Приобретите необходимые принадлежности
  - Инсулин
  - Шприц для введения инсулина
  - Спиртовую прокладку
2. Вымойте руки теплой водой с мылом. Высушите руки.

## Порядок действий

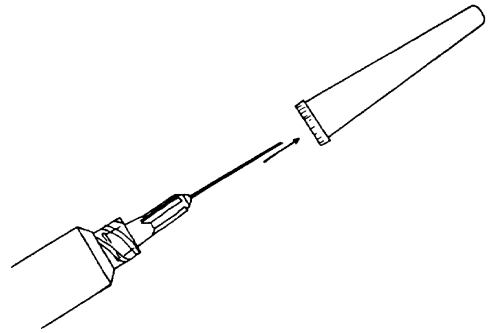
1. Проверьте этикетку на упаковке инсулина для того, чтобы удостовериться в том, что Вы используете именно тот инсулин, который нужно.
2. Проверьте срок годности на бутылочке инсулина. **Не** используйте просроченный инсулин. Если инсулин хранился в бутылочке дольше 30 дней после того, как Вы ее впервые открыли, выбросьте ее.
3. Аккуратно покрутите бутылочку с инсулином между ладонями до тех пор, пока он не перемешается. Не встряхивайте бутылочку с инсулином, потому что это может привести к появлению пузырьков воздуха.
4. Протрите верхнюю часть бутылочки с инсулином спиртовой прокладкой и после этого не касайтесь верхней части бутылочки.

Draw one insulin. Russian.

5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.

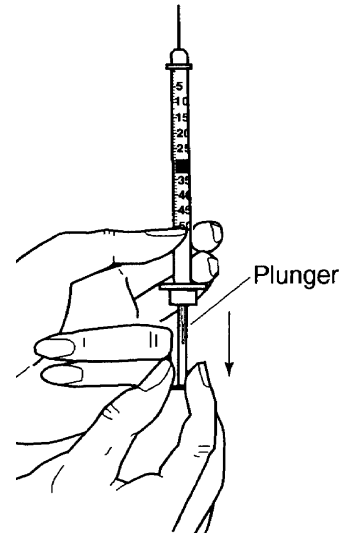


6. Take off the needle cap and place it on the table.

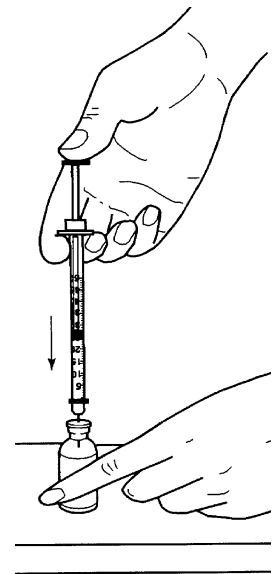


7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



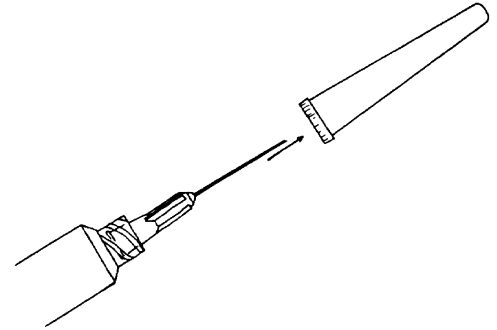
8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



5. Достаньте шприц из пакета или удалите пластиковый колпачок.

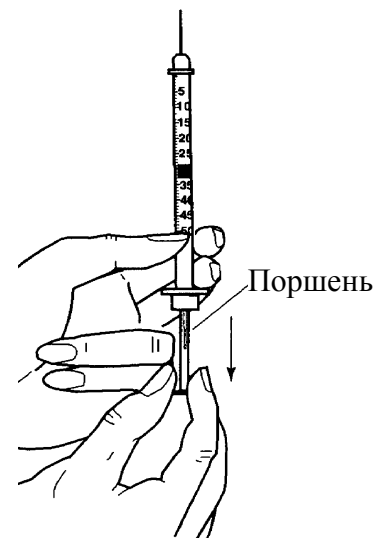


6. Снимите колпачок иглы и положите его на стол.

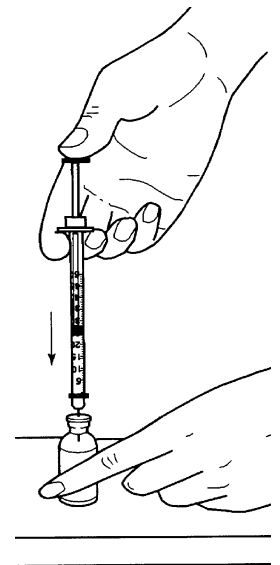


7. Вытащите поршень шприца на необходимое количество доз инсулина. Шприц заполнится воздухом.

На шприце нанесены линии и числа. Расстояние между линиями на шприце соответствует одной дозе. Если Вы используете шприц на 100 доз, расстояние между линиями соответствует 2-м дозам. Передвиньте поршень таким образом, чтобы темный край, который находится ближе к игле, соответствовал необходимому числу доз.

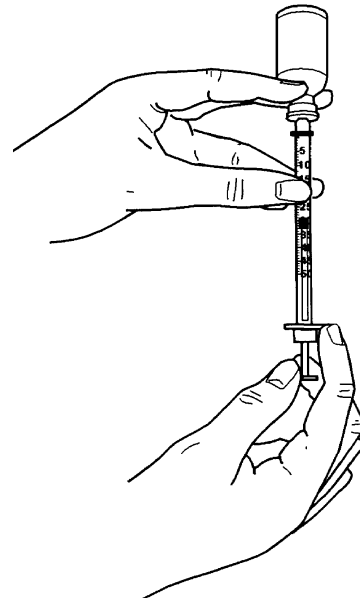


8. Осторожно введите иглу в резиновую пробку бутылочки с инсулином. Введите воздух в бутылочку с инсулином, нажимая на поршень вниз. Введение воздуха в бутылочку облегчает извлечение инсулина из бутылочки.



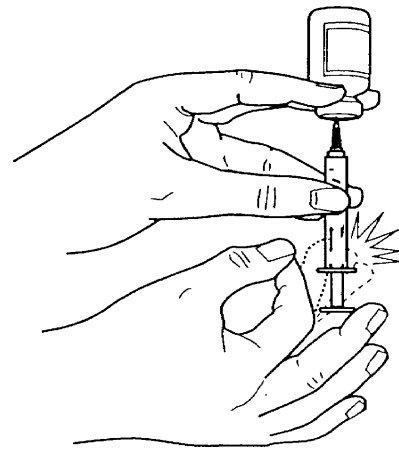
Draw one insulin. Russian.

9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



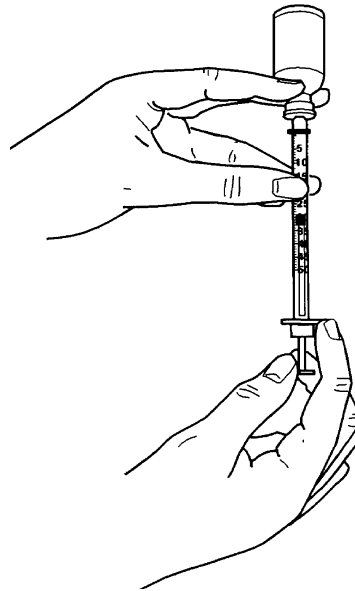
10. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:

- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.



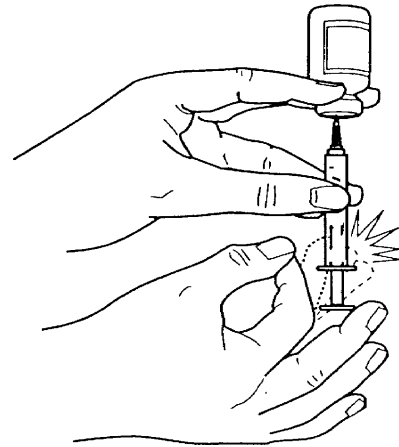
11. Take the needle out of the insulin bottle.

9. Переверните бутылочку с инсулином вверх дном, не вынимая шприца. Поддерживайте иглу в бутылке так, чтобы она не изгибалась. Вытащите поршень на необходимое количество доз инсулина.



10. Проверьте, нет ли в шприце пузырьков воздуха. Пузырьки воздуха не причинят Вам вреда, но воздух вытеснит часть инсулина. Это может привести к тому, что Вы получите меньше инсулина, чем нужно, потому что в воздушном пузырьке нет инсулина. Если Вы увидите пузырьки воздуха:

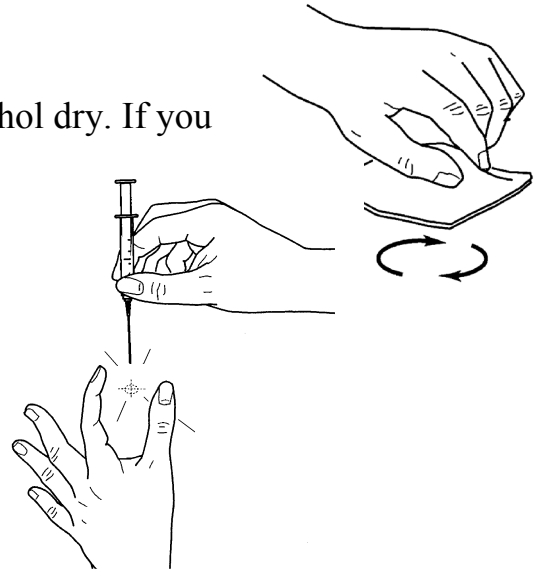
- Сильно постучите по шприцу кончиком пальца для того, чтобы пузырьки переместились в верхнюю часть шприца.
- Переместите поршень вверх на несколько делений, пока пузырьки воздуха не вернуться в бутылочку с инсулином.
- Вытащите поршень и заполните шприц необходимым количеством инсулина.
- Проверьте еще раз, нет ли в шприце пузырьков воздуха.



11. Вытащите иглу из бутылочки с инсулином.

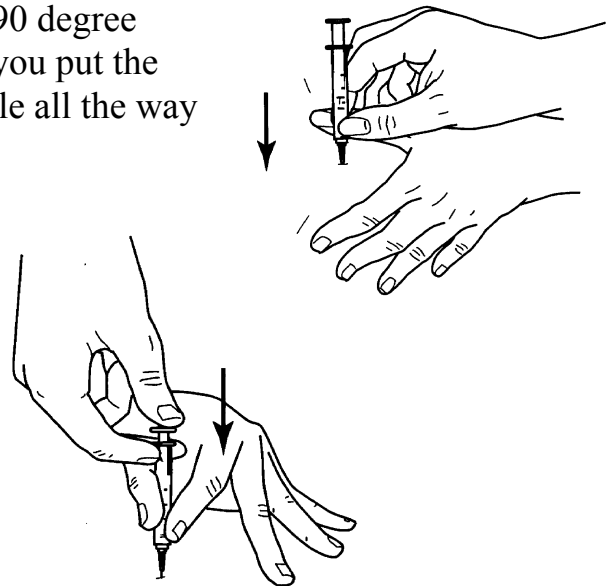
## Giving the Insulin

1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



2. Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.

3. Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.

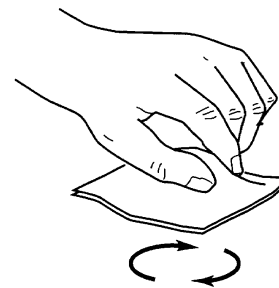


4. Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.

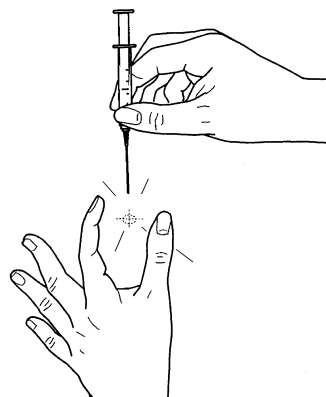
5. Let go of the pinch of skin.
6. Remove the needle.
7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

## Введение инсулина

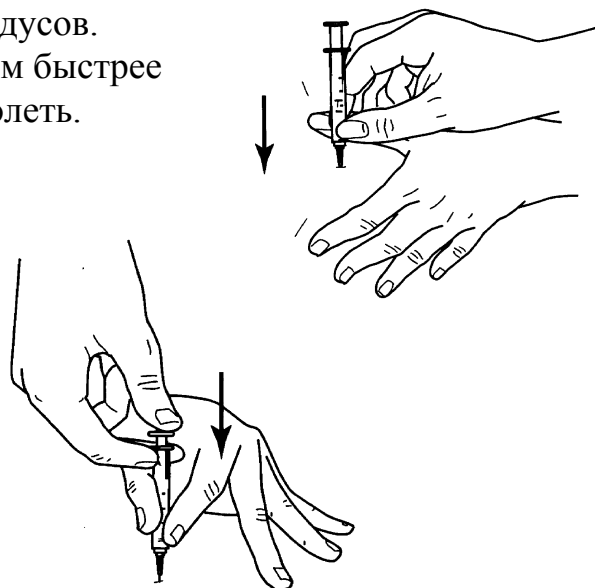
1. Очистите кожу смоченной спиртом салфеткой. Подождите, пока спирт улетучится. Если Вы только что приняли ванну или душ, очищать место укола еще раз не нужно.



2. Захватите одной рукой участок кожи в месте укола. Возьмите шприц как стрелу или карандаш, как показано на рисунке.



3. Введите иглу в кожу под углом 90 градусов. Сделайте это быстрым движением. Чем быстрее Вы введете иглу, тем меньше будет болеть. Введите иглу в кожу полностью.



4. Надавите на поршень до самого конца, пока весь инсулин не будет введен. Подождите 5 секунд.
5. Отпустите участок кожи.
6. Вытащите иглу.
7. Проверьте, нет ли на месте укола покраснений, кровотечения или кровоподтеков. Если место укола кровоточит, наложите на него пластырь.

## **Clean up the supplies**

1. Put the used syringe and needle into a needle disposal box. You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle. Throw away all other supplies in the trash.
2. Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
3. Wash your hands again.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Вымойте все принадлежности**

1. Положите использованный шприц и иглу в контейнер для использованных игл. Вы можете использовать толстый прочный пластиковый контейнер с крышкой. **Не** используйте иглу повторно. Выбросьте все использованные принадлежности в мусор.
2. Убедитесь, что и новые, и использованные шприцы и иглы хранятся в местах, недоступных для детей и домашних животных.
3. Вымойте руки еще раз.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Draw one insulin. Russian.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).