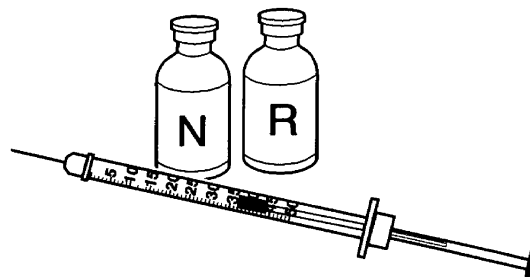


Mixing Two Insulins

Since your doctor has ordered 2 kinds of insulin that can be mixed, you need to learn how to mix the two insulins together in one syringe. This way you can give yourself one injection or shot instead of two. Some insulin, like Lantus, cannot be mixed.

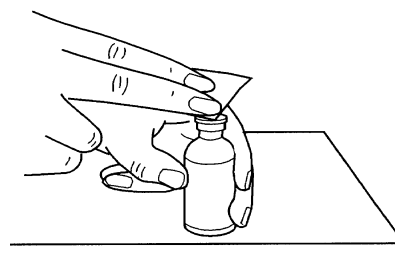
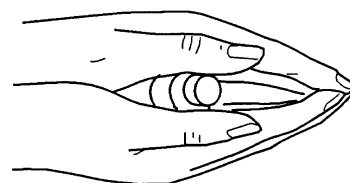
Getting Ready

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



What to Do

1. Check the labels on the insulin bottles to make sure you have the correct insulin. Regular and Humalog (Lispro), Novolog (Aspart) insulin should be clear. NPH or Lente insulin should be cloudy.
2. Check the expiration date on **all** insulin bottles. **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 **cloudy** insulin between your hands until it is mixed and there is no powder on the bottom of the bottle. **Do not** shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the tops of the insulin bottles with an alcohol pad then do not touch the top of the bottles.



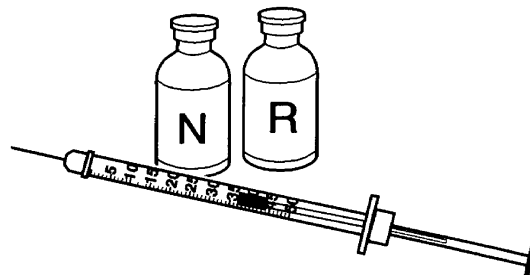
Смешивание двух типов инсулина

Поскольку врач прописал Вам два типа инсулина, которые можно перемешивать, Вам нужно научиться их смешивать в одном шприце. Таким образом, Вам нужно будет делать одну инъекцию или укол вместо двух. Некоторые типы инсулина, такие как Lantus, смешивать нельзя.

Подготовка

1. Приобретите необходимые принадлежности.

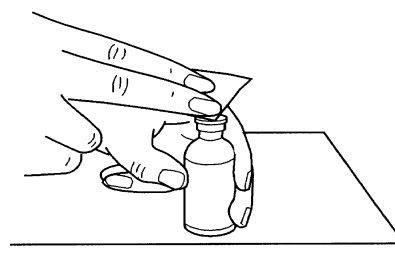
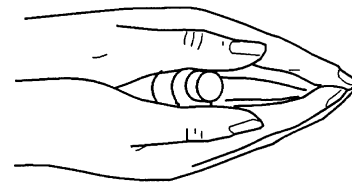
- Инсулин: _____ и _____
- Шприц для введения инсулина
- Спиртовую прокладку



2. Вымойте руки теплой водой с мылом. Высушите руки.

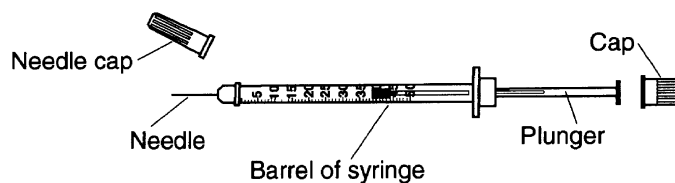
Порядок действий

1. Проверьте этикетки на бутылочках инсулина, чтобы удостовериться в том, что Вы используете тот инсулин, который нужно. Обычный инсулин и инсулин Humalog (Lispro), Novolog (Aspart) должны быть прозрачными. Инсулин NPH или Lente должны быть мутными.
2. Проверьте срок годности на **всех** бутылочках 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 **мутным** инсулином между ладонями до тех пор, пока он не перемешается и на дне бутылочки не останется осадок. **Не** встряхивайте бутылочку с инсулином, потому что это может привести к появлению пузырьков воздуха.
4. Протрите верхние части бутылочек с инсулином спиртовой прокладкой и после этого не касайтесь верхней части бутылочек.

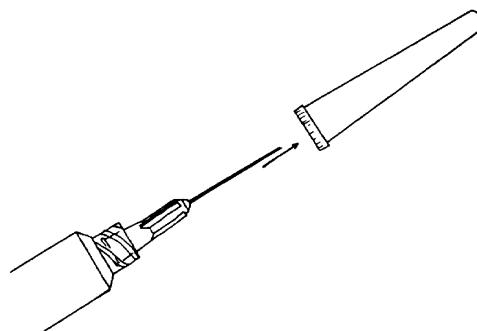


Mix two insulin. Russian.

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

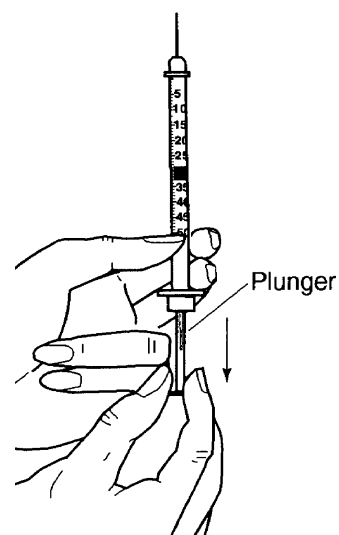


6. Take off the needle cap and place it on the table.

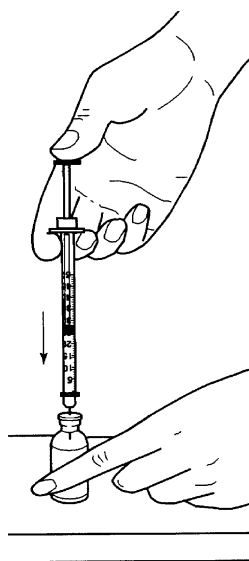


7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **cloudy** insulin you need. The syringe will fill with air.

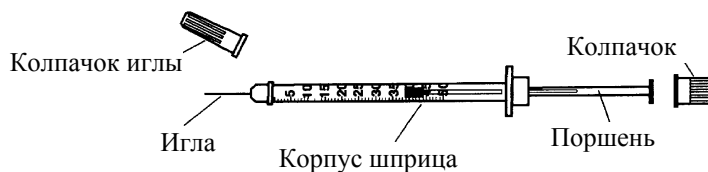
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



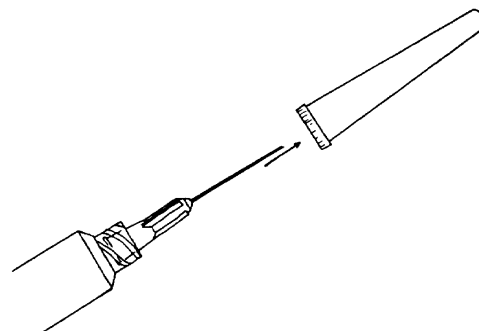
8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the **cloudy** insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



5. Достаньте шприц из пакета или удалите пластиковый колпачок.

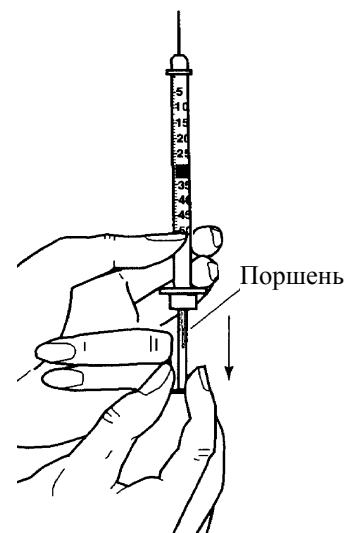


6. Снимите колпачок с иглы и положите его на стол.

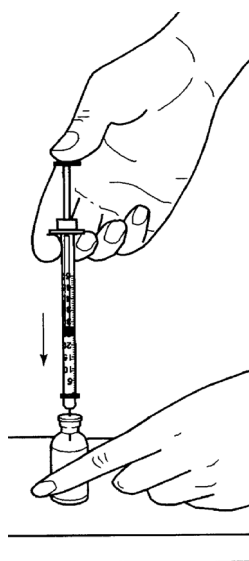


7. Вытяните поршень шприца на необходимое количество доз **мутного** инсулина. Шприц заполнится воздухом.

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 **мутным** инсулином. Введите воздух в бутылочку с инсулином, нажимая на поршень вниз. Введение воздуха в бутылочку облегчает извлечение инсулина из бутылочки.



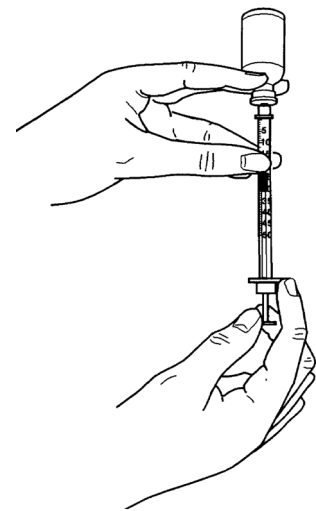
9. Take the needle out of the **cloudy** insulin bottle. The syringe will be empty. Set the **cloudy** insulin bottle aside.

10. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of **clear** insulin needed to fill with air.

11. Carefully, put the needle into the rubber stopper of **clear** insulin bottle and push the air into the bottle.

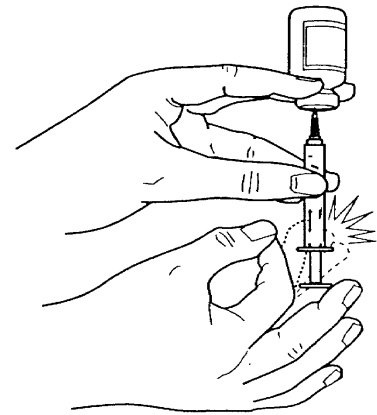
12. Turn the **clear** insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend.

13. Pull the plunger down to the number of units of **clear** insulin you need.



14. 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.



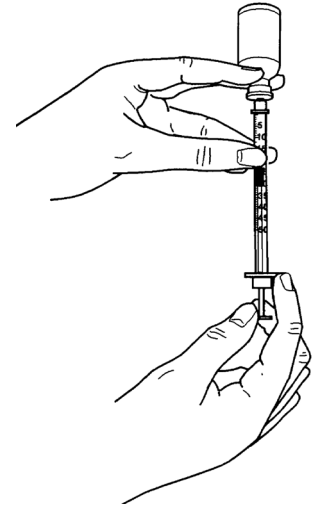
15. Take the needle out of the **clear** insulin bottle.

16. Put the needle into the rubber stopper of the **cloudy** insulin bottle. Be careful not to push any **clear** insulin into the **cloudy** insulin bottle.

9. Вытащите иглу из бутылочки с **мутным** инсулином. Шприц будет незаполненным. Отложите в сторону бутылочку с **мутным** инсулином.

10. Вытащите поршень шприца на необходимое количество доз **прозрачного** инсулина для того, чтобы шприц наполнился воздухом.

11. Осторожно введите иглу в резиновую пробку бутылочки с **прозрачным** инсулином и введите воздух в бутылочку.

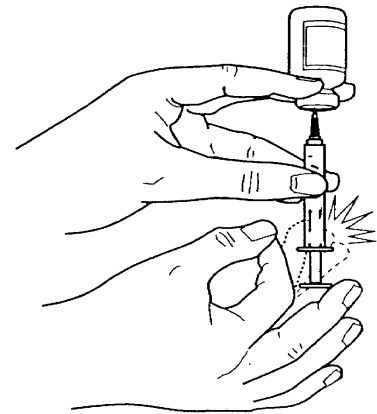


12. Переверните бутылочку с **прозрачным** инсулином вверх дном, не вынимая шприца. Поддерживайте иглу в бутылке так, чтобы она не изгибалась.

13. Вытащите поршень на необходимое количество доз **прозрачного** инсулина.

14. 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.
- Вытяните поршень и заполните шприц необходимым количеством инсулина.
- Проверьте еще раз, нет ли в шприце пузырьков воздуха.



15. Вытащите иглу из бутылочки с **прозрачным** инсулином.

16. Введите иглу в резиновую пробку бутылочки с **мутным** инсулином. Будьте осторожны, чтобы **прозрачный** инсулин не попал в бутылочку с **мутным** инсулином.

Mix two insulin. Russian.

17. Add the number of units of **clear** and **cloudy** insulins together to give you the total number of units.

$$\begin{array}{r} \text{Units of Clear Insulin} \\ + \quad \underline{\hspace{2cm}} \\ \text{Units of Cloudy Insulin} \\ \hline \underline{\hspace{2cm}} \\ \text{Total Number of Units} \end{array}$$

18. Slowly pull the plunger back to the **total number of units** needed. This lets the **cloudy** insulin fill the syringe.

- If you get more units of **cloudy** insulin in the syringe than are needed, **do not** push any insulin back into the bottle. Remove the syringe and throw it into your needle disposal box. Get a new syringe and start over.

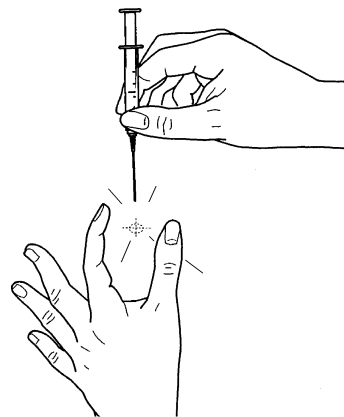
19. Take the needle out of the **cloudy** insulin bottle.

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.

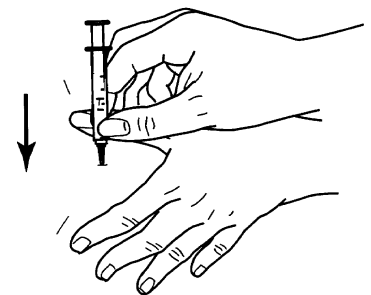


2. Pinch and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart pencil as shown in the picture.



or

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.



17. Сложите количество доз **прозрачного** и **мутного** инсулина, чтобы получить суммарное количество доз.

$$\begin{array}{r} \text{Доз прозрачного инсулина} \\ + \quad \text{Доз мутного инсулина} \\ \hline \text{Суммарное количество доз} \end{array}$$

18. Медленно вытяните поршень до **суммарного количества необходимых доз**. При этом **мутный** инсулин попадет в шприц.

- Если в шприц попало больше доз **мутного** инсулина, чем необходимо, **не** возвращайте инсулин обратно в бутылочку. Вытащите шприц и поместите его в контейнер для использованных игл. Возьмите новый шприц и начните все сначала.

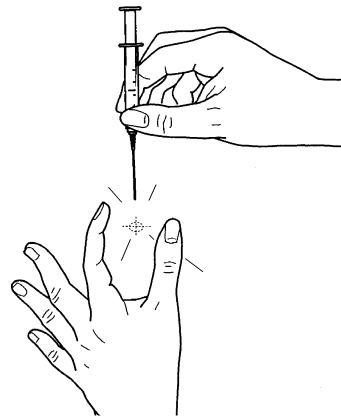
19. Вытащите иглу из бутылочки с **мутным** инсулином.

Введение инсулина

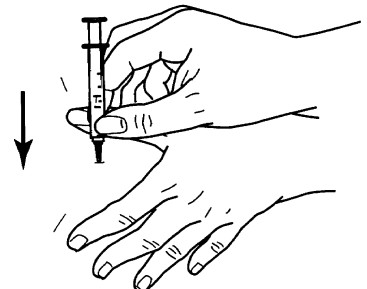
1. Очистите кожу смоченной спиртом салфеткой. Подождите, пока спирт улетучится. Если Вы только что приняли ванну или душ, очищать место укола еще раз не нужно.



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

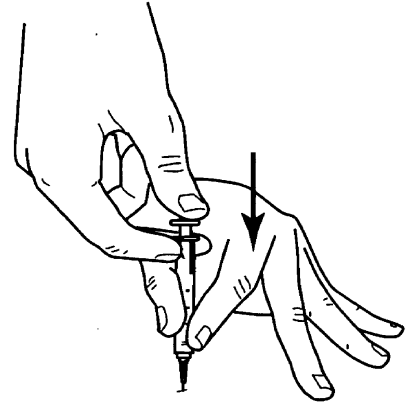


3. Введите иглу в кожу под углом 90 градусов. Сделайте это быстрым движением. Чем быстрее Вы введете иглу, тем меньше будет болеть. Введите иглу в кожу полностью.



Mix two insulin. Russian.

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



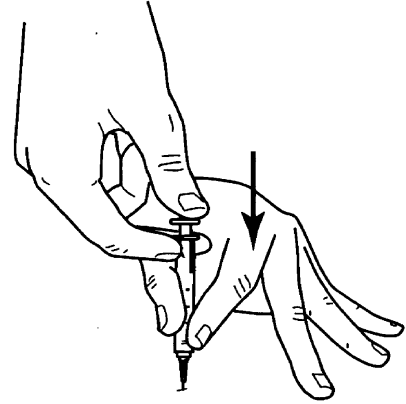
5. Let go of the pinch of skin.
6. Remove the needle.
7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

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.

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.

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.

Mix two 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.