

Drawing Up One Insulin

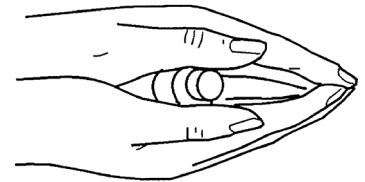
To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

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.



Rút Một Liều Insulin

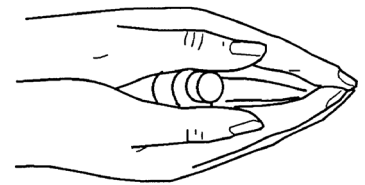
Để kiểm chế bệnh tiểu đường thì quý vị cần dùng insulin. Chỉ có thể dùng insulin bằng cách tiêm, cũng được gọi là chích. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cần dùng bao nhiêu insulin và bao lâu dùng thuốc một lần.

Chuẩn bị

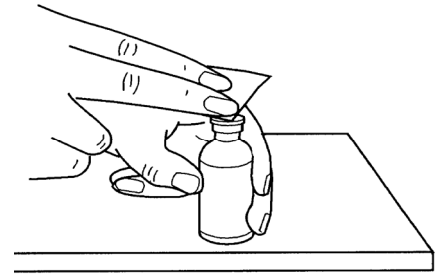
1. Thu thập vật liệu cần thiết
 - Insulin
 - Ống tiêm insulin
 - Miếng bông tẩm cồn
2. Rửa tay với nước ấm và xà bông. Lau khô tay.

Làm những gì

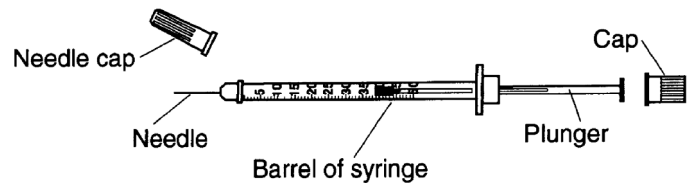
1. Xem lại nhãn hiệu trên lọ insulin để bảo đảm quý vị dùng đúng loại insulin.
2. Xem lại ngày hết hạn sử dụng trên lọ. **Đừng** dùng insulin hết hạn. Vứt bỏ insulin nào còn lại trong lọ 30 ngày sau khi quý vị mở lọ lần đầu.
3. Lăn nhẹ lọ giữa hai tay để trộn. Đừng lắc lọ insulin vì làm như vậy có thể gây ra bong bóng khí.



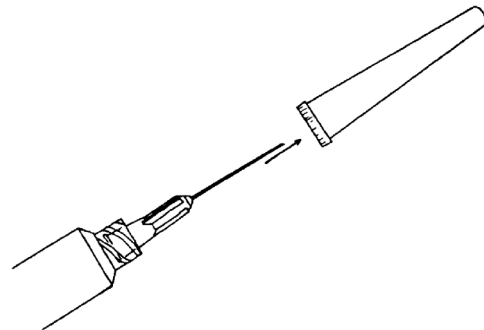
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad then do not touch the top of the bottle.



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

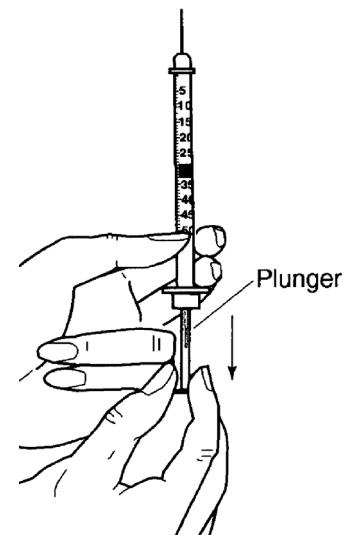


6. Take off the needle cap and place it on the table.

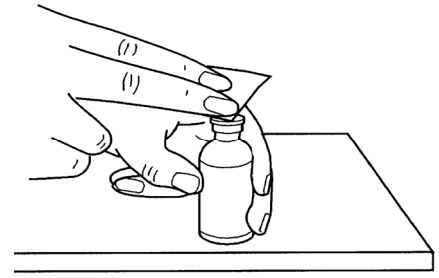


7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

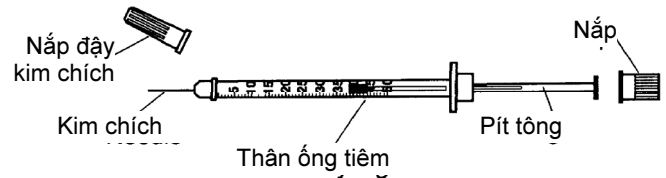
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



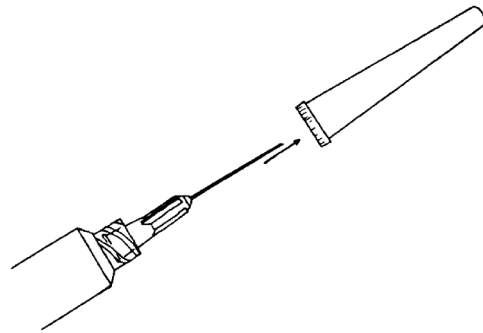
4. Dùng miếng bông tẩm cồn lau miệng lọ insulin sau đó dùng sờ miệng lọ.



5. Lấy ống chích ra khỏi túi của nó hoặc lấy nắp nhựa ra.

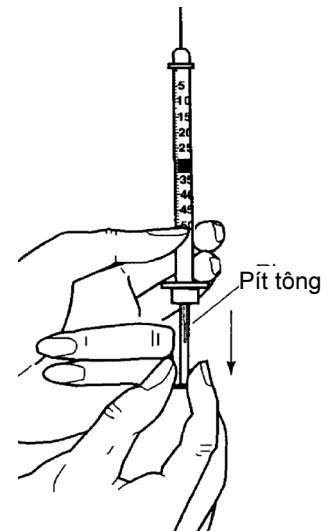


6. Tháo nắp kim chích và để trên bàn.

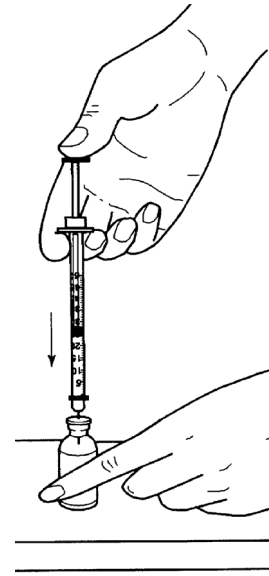


7. Kéo pit tông ống tiêm xuống số đơn vị insulin quý vị cần. Ống tiêm sẽ đầy không khí.

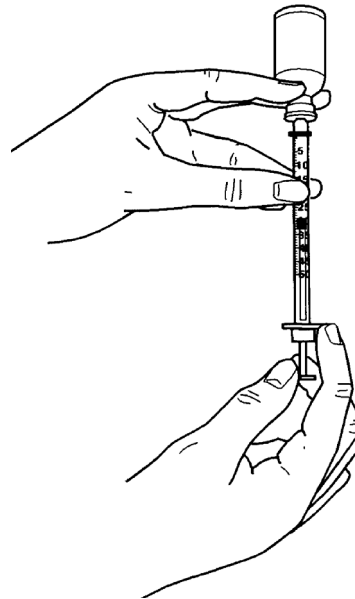
Ống tiêm có đường kẻ nhỏ và con số. Khoảng trống giữa mỗi đường trên ống tiêm là một đơn vị. Nếu quý vị sử dụng ống tiêm có 100 đơn vị, khoảng trống giữa mỗi đường là 2 đơn vị. Kéo pit tông để đầu đậm gần kim nhất phù hợp với con số đơn vị quý vị cần.



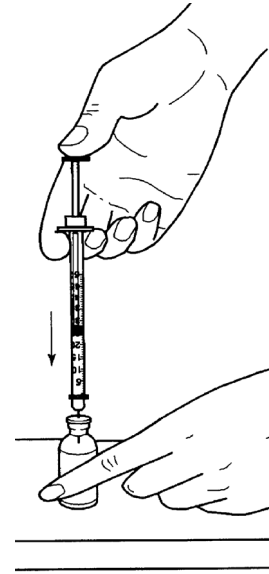
- Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



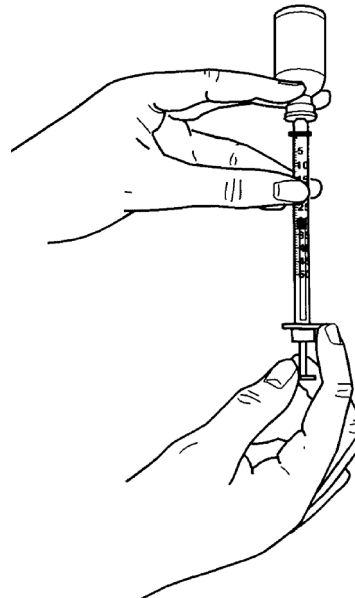
- Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



8. Carefully push the needle through the rubber stopper of the insulin vial. Push the plunger down completely. Push the plunger down to help draw insulin out of the vial more easily.

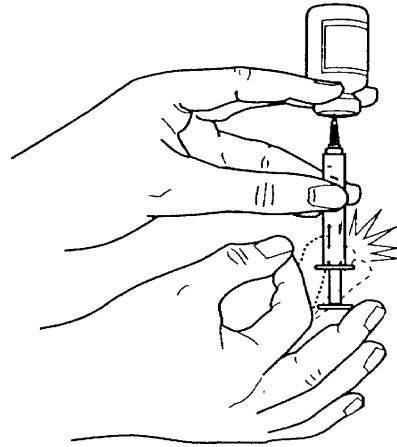


9. Turn the insulin vial upside down with the syringe still in it. Hold the needle in the vial to prevent it from moving. Pull the plunger down to the number of insulin units you need.



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.

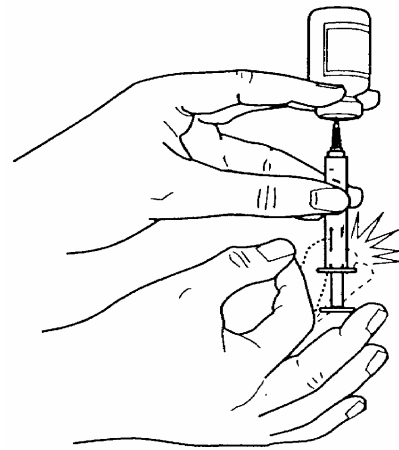
Giving the Insulin

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.



10. Kiểm soát bong bóng khí trong ống tiêm. Bong bóng khí sẽ không hại quý vị, nhưng sẽ thay thế insulin. Điều này có thể làm quý vị có ít insulin hơn là cần thiết vì không có insulin trong bong bóng khí. Nếu thấy bong bóng khí:

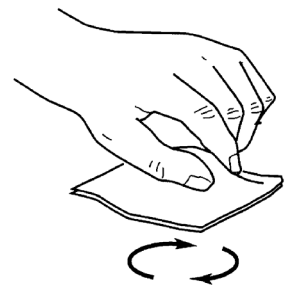
- Búng ống tiêm hơi mạnh với ngón tay để đưa bong bóng khí lên đầu ống tiêm.
- Đẩy pit tông lên vài đơn vị cho đến khi bong bóng khí vào lại lọ insulin.
- Kéo pit tông xuống và hút đầy ống tiêm với đúng số lượng insulin.
- Kiểm tra bong bóng khí một lần nữa.



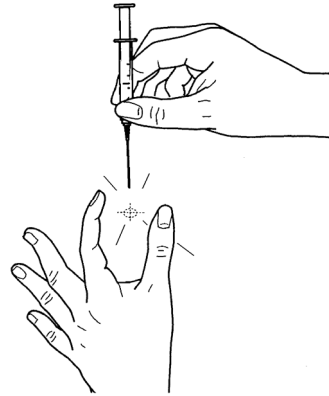
11. Rút kim ra khỏi lọ insulin.

Tiêm Insulin

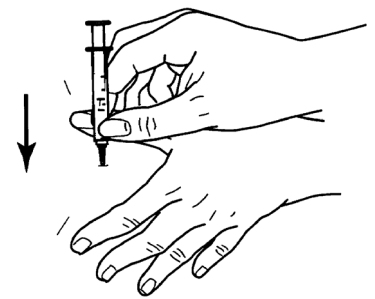
1. Dùng miếng bông tẩm cồn lau sạch chỗ tiêm. Nếu mới tắm vòi sen hoặc tắm bồn, thì không cần lau sạch lại chỗ tiêm.



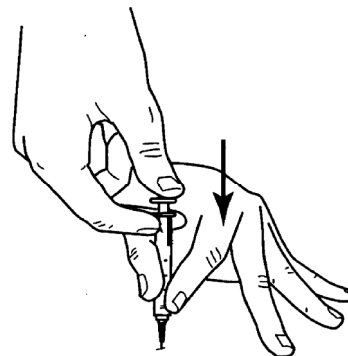
2. Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



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.

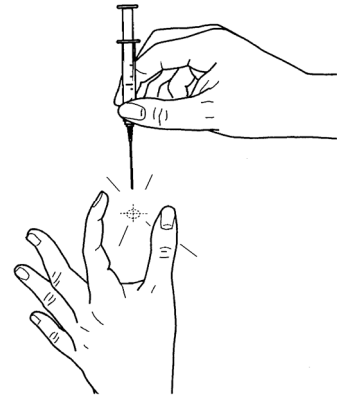


4. Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.

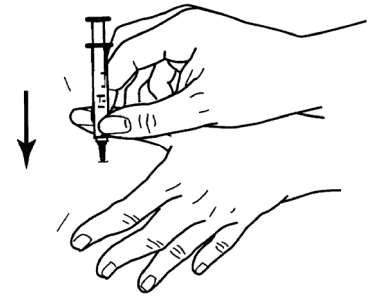


5. Let go of the pinch of skin.
6. Remove the needle.
7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

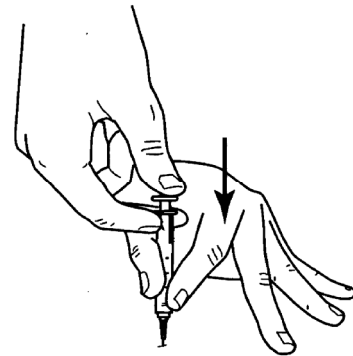
2. Dùng một tay kẹp da chỗ tiêm. Giữ ống tiêm như phi tiêu hoặc viết chì như trong hình.



3. Đẩy ống tiêm thẳng vào da ở góc 90 độ. Làm thật nhẹ. Tiêm càng nhẹ thì càng đỡ đau hơn. Đẩy kim hoàn toàn vào da.



4. Đẩy pit tông hết xuống cho đến khi tắt t tất cả insulin vào hết. Đợi 5 giây.



5. Buông da ra.

6. Lấy kim ra.

7. Kiểm tra chỗ tiêm xem có bị đỏ, chảy máu hoặc bầm. Dán băng chỗ tiêm nếu chảy máu.

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.

Dọn dẹp vật liệu

1. Bỏ ống tiêm và kim dùng rồi vào hộp để vứt đi. Quý vị có thể dùng đồ chứa bằng nhựa không chọc thủng có nắp. **Đừng** đậy nắp kim lại. Vứt hết vật dụng khác vào thùng rác.
2. Nên nhớ cất ống tiêm và kim mới và dùng rồi chỗ nào trẻ em và súc vật không với tới.
3. Rửa tay lại.

Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

1/2007. Developed through a partnership of 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.