

# تحضير حقنة الأنسولين

## 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.

للتحكم في داء السكري، فأنت بحاجة لأخذ الأنسولين. يُعطى الأنسولين فقط عن طريق الحقن. وسوف يخبرك طبيبك عن كمية الأنسولين التي يجب أن تأخذها وعدد مرات أخذها.

### Getting Ready

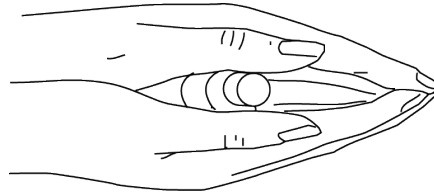
1. Gather the needed supplies
  - Insulin
  - Insulin syringe
  - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

### الاستعداد

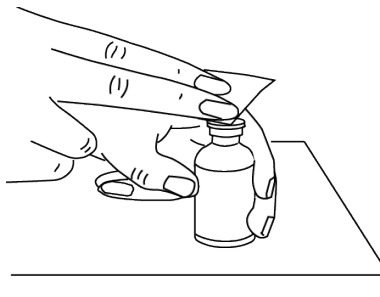
1. اجمع المستلزمات المطلوبة
  - الأنسولين
  - حقن الأنسولين
  - ضمادة مبللة بالكحول
2. اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون. ثم جفف يديك.

### 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.



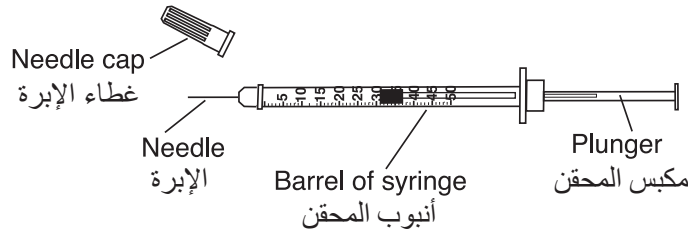
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.



### ما الذي يجب أن تفعله

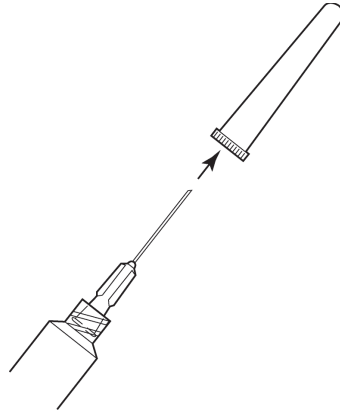
1. افحص الملصق المثبت على زجاجة الأنسولين للتأكد من استخدام الأنسولين الصحيح.
2. افحص تاريخ انتهاء الصلاحية المثبت على زجاجة الأنسولين. لا تستخدم أنسولين منتهي الصلاحية. تخلص من أي كمية من الأنسولين تبقى في الزجاجة بعد 30 يوماً من فتح الزجاجة للمرة الأولى.
3. قم بلف زجاجة الأنسولين برفق بين يديك حتى يمتزج محتواها جيداً. لا ترج زجاجة الأنسولين لأن هذا قد يتسبب في فقاعات هوائية.
4. امسح رأس زجاجة الأنسولين بضمادة مبللة بالكحول مع الحرص على عدم لمس رأس الزجاجة بعد ذلك.

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



5. أخرج المحقن من غلافه أو فك الغطاء البلاستيكي.

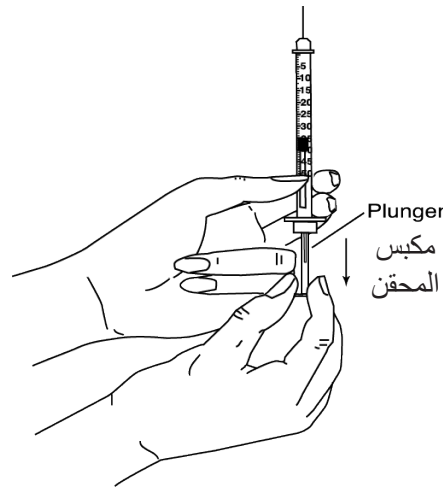
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. انزع غطاء الإبرة وضعه على المنضدة.

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

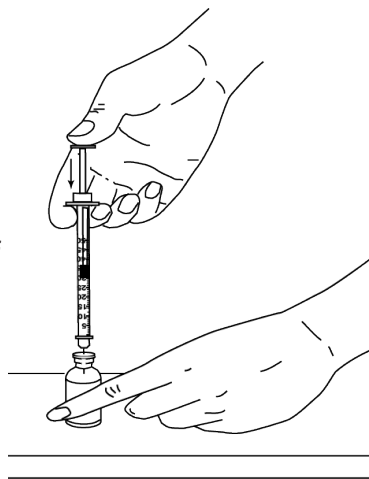
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. اسحب مكبس المحقن إلى أسفل حتى يصل إلى عدد وحدات الأنسولين التي تحتاجها. سيتملى المحقن بالهواء.

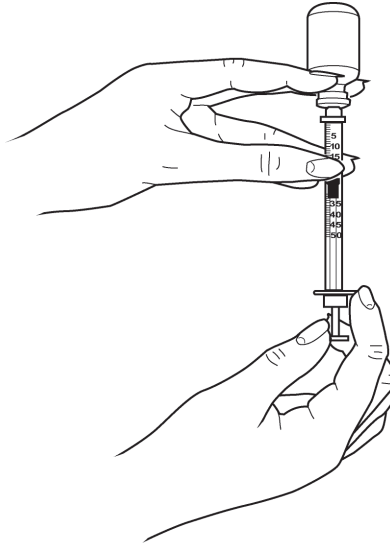
يحتوي المحقن على خطوط صغيرة وأرقام. تمثل المسافة بين كل خط من الخطوط الموجودة على المحقن وحدة واحدة. عند استخدام محقن يتكون من 100 وحدة، فإن المسافة بين كل خط هي وحدتان. حرك المكبس حتى يتفق الطرف القاتم اللون القريب من الإبرة مع عدد الوحدات التي تحتاجها.

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.



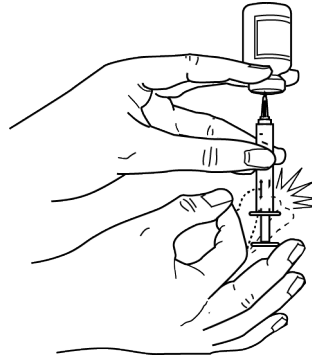
8. مرر الإبرة بعناية في السدادة المطاطية في زجاجة الأنسولين. ادفع الهواء في الزجاجة بواسطة الضغط على المكبس إلى النهاية السفلى. يسهل وضع الهواء في الزجاجة من خروج الأنسولين من الزجاجة.

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.



9. اقلب زجاجة الأنسولين مع المحافظة على وضع المكبس في وضعه المحدد. أدخل الإبرة بقوة في الزجاجة حتى لا تنتثني. اسحب مكبس المحقن إلى أسفل للحصول على عدد وحدات الأنسولين التي تحتاجها.

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.

10. تحقق مما إذا كان هناك فقاعات هوائية في المحقن. لن تؤذيك فقاعات الهواء لكنها ستحل محل الأنسولين. ويتسبب ذلك في حصولك على كمية من الأنسولين أقل من الكمية اللازمة لأنه لا يوجد أنسولين في الفقاعة الهوائية. عند مشاهدة الفقاعات الهوائية:

- انقر بقوة بطرف أصبعك على المحقن لتحريك الفقاعات إلى قمة المحقن.
- اضغط على المكبس وحدات قليلة لأعلى حتى تعود الفقاعات الهوائية إلى زجاجة الأنسولين.
- اسحب المكبس إلى أسفل واملأ المحقن بكمية الأنسولين الصحيحة.
- تأكد للمرة الثانية من عدم وجود فقاعات هوائية.

11. Take the needle out of the insulin bottle.

## Giving the Insulin

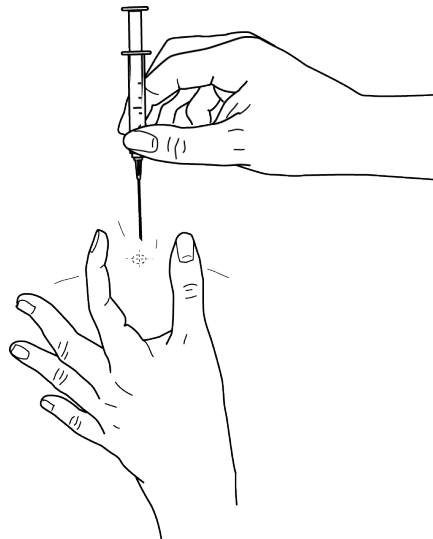
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



## إعطاء الأنسولين

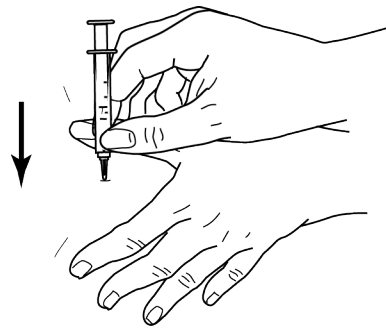
1. نظف موضع الحقن بضمادة مبللة بالكحول. اترك الكحول حتى يجف. في حالة الانتهاء للتو من أخذ دش أو الاستحمام، لا تحتاج إلى تنظيف موضع الحقن مرة أخرى.

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.



2. اضغط على الجلد وامسك موضع الحقن بيد واحدة. امسك المحقن مثل السهم أو القلم الرصاص كما هو موضح في الصورة.

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.

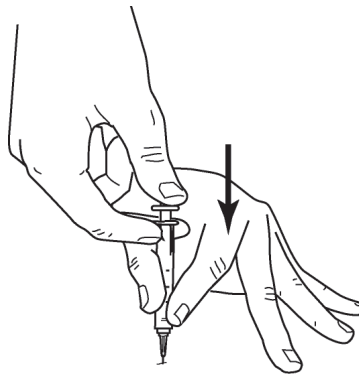


3. أدخل الإبرة في اتجاه مستقيم داخل الجلد بزاوية 90 درجة. قم بإجراء ذلك في حركة سريعة. كلما أسرعت في إدخال الإبرة، كلما قل الألم. أدخل الإبرة كاملة في الجلد.

4. Let go of the pinch of skin unless you are told not to.

4. اترك الجلد ما لم يتم إخطارك بألا تقوم بذلك.

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



5. اضغط على المكبس إلى أسفل إلى النهاية لحين دخول جرعة الأنسولين كاملة في الجسم. انتظر 5 ثواني.

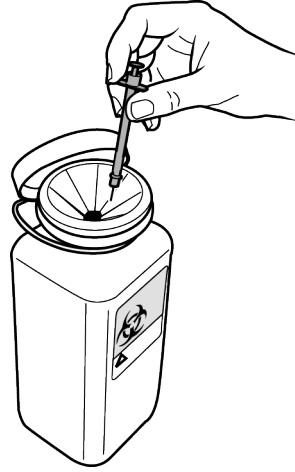
6. Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
7. Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

6. أخرج الإبرة. ضع إصبعك على الموضع واضغط لمدة 30 إلى 60 ثانية.

7. افحص موضع الحقن لمعرفة إذا كان هناك أي احمرار أو نزيف أو كدمات. ضع لاصقاً طبياً على موضع الحقن في حالة النزيف.

## Clean Up the Supplies

- 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.



## التخلص من الأدوات

- ضع المحقن والإبرة اللذان تم استخدامهما في صندوق التخلص من الإبر. يمكنك استخدام الوعاء البلاستيكي المضاد للوخز المزود بغطاء. لا تضع الغطاء على الإبرة مرة أخرى.

- Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
- Wash your hands again.

- تأكد من تخزين المحاقن والإبر المستخدمة وغير المستخدمة بعيدًا عن متناول الأطفال والحيوانات المنزلية.
- اغسل يديك مرة أخرى.

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

**تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.**