

त्वचा के नीचे (उपचर्म) टीका लगाना

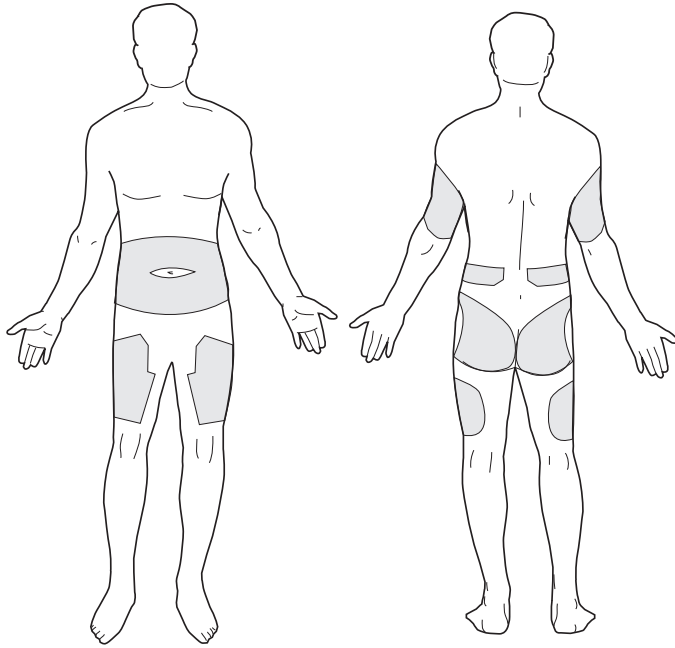
Giving Medicine by Injection Under the Skin (Subcutaneous)

These are basic instructions for giving medicine as an injection under your skin, also called subcutaneous. Your medicine may have other steps needed, so always follow the instructions given by your doctor or pharmacist.

आपकी त्वचा के नीचे टीका लगाने वाले इन निर्देशों को उपचर्म भी कहा जाता है। आपको दवा देने के अन्य चरण हो सकते हैं, इसलिए हमेशा अपने डॉक्टर या फ़ार्मासिस्ट द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें।

Select the Site for Injection

- Sites that can be used are:
 - Backs of the upper arms
 - Abdomen
 - Front and side of thighs or upper legs
 - Back above waist
 - Buttocks
- Some medicines are best given in certain areas. Your doctor or nurse will teach you the best areas to give your medicine.
- Stay 1 inch away from the last injection.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- Do not use areas that are bruised, tender or swollen.



टीका लगाने का स्थान चुनें

- जिन स्थानों पर टीका लगाया जा सकता है:
 - बाजू का ऊपरी पिछला हिस्सा
 - पेट
 - जाँघ या टाँग का सामने वाला ऊपरी हिस्सा और साइड
 - कमर का ऊपरी हिस्सा
 - कूल्हे (नितम्ब)
- कुछ दवाईयों के लिए कई स्थान बहुत उपयुक्त होते हैं। आपका डॉक्टर या नर्स दवा के लिए आपको उन उपयुक्त स्थानों के बारे में बताएगी।
- पहले वाले टीके से 1 इंच दूर लगाएं।
- अपनी नाभि या घाव के निशान से 2 इंच दूर लगाएं।
- खरोंच वाले, नाजुक या सूजे हुए स्थानों पर टीका ना लगाएं।

Before You Inject

- A new needle must be used with each injection.
- Check your dose.

आपको टीका लगाने से पहले

- हर बार टीका लगाते समय नई सूई लगानी चाहिए।
- अपनी खुराक की जाँच करें।

How to Inject the Medicine

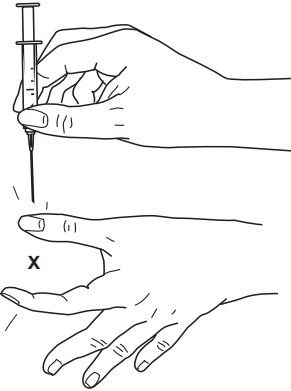
1. Wash your hands.



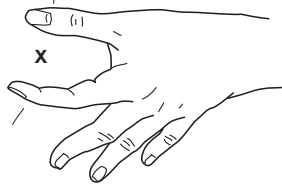
2. Clean your skin with an alcohol pad using a circular motion. Let the alcohol air dry.



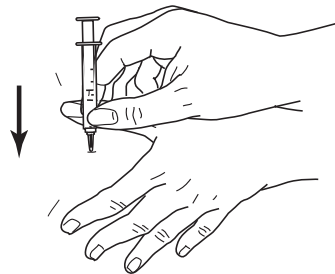
3. Remove the needle cover and hold the syringe like a dart.



4. Gently pinch the skin at the injection site.



5. Insert the needle straight into the pinched skin at a 90-degree angle.



दवा का टीका कैसे लगाएं

1. अपने हाथों को धो लें।

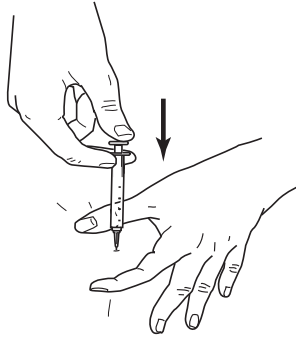
2. स्थान बदल बदल कर अल्कोहल पैड से अपनी त्वचा साफ़ करें। अल्कोहल सूखने दें।

3. सूई का ढक्कन हटाएं और सीरिंज को डार्ट की तरह पकड़ें।

4. टीका लगाने के स्थान की त्वचा हल्के से दबाएं।

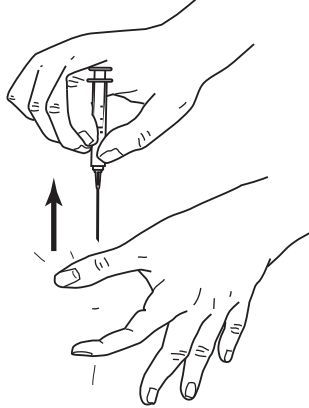
5. 90-डिग्री कोण पर दबाए गए स्थान में सूई सीधे त्वचा में लगाएं।

6. Let go of the skin unless you are told not to, and give the medicine slowly by pushing in the plunger.



6. जब तक आपको कहा ना जाए, त्वचा में दवा जाने दें और प्लंजर दबा कर दवा धीरे-धीरे अंदर जाने दें।

7. Pull the needle out of your skin and quickly press a clean gauze onto the site. Do not rub the skin.



7. अपनी त्वचा से सूई निकालें और उस स्थान को दवायुक्त महीन कपड़े से फ़ौरन दबाएं। त्वचा ना रगड़ें।

8. Hold pressure on the site for a few seconds.

8. कुछ सैकिंड के लिए उस स्थान को दबाए रखें।

9. Put the used syringe and needle into a strong container that has a cap or lid, such as a bleach or detergent jug.



9. उपयोग की गई सीरिंज और सूई को ढके हुए या ढक्कन वाले मज़बूत डिब्बे, जैसे ब्लीच या डिटरजेंट जग में डालें।

- Do not put the cover back on the needle.
- Do not reuse or share needles.
- Close the container tightly after use.
- Keep out of the reach of children and pets.
- Ask your pharmacy how to safely throw away a full sharps container.

- सूई पर फिर से ढक्कन ना लगाएं।
- सूईयों को दुबारा उपयोग या साझा ना करें।
- उपयोग के बाद डिब्बा कसकर बंद करें।
- बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें।
- अपनी फार्मसी से सूईयों से भरे हुए डिब्बे को सुरक्षित ढंग से कैसे फेंका जाए, के बारे पूछें।

10. Wash your hands again.

10. फिर से अपने हाथ धोएं।

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

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।