

# दुइ इन्सुलिनहरूलाई मिसाउने विधि

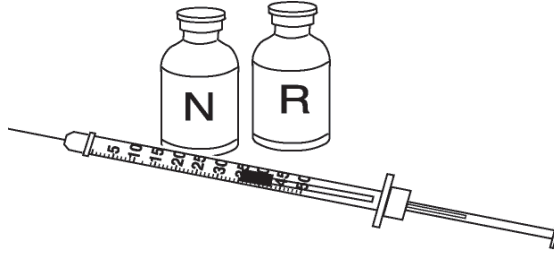
## Mixing Two Insulins

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 insulins, like glargine (Lantus®) and detemir (Levemir®), cannot be mixed. Other insulins (NovoLog 70/30®, Humalog 75/25®) are already a combination of two types of insulin and should not be mixed.

तपाईंका डक्टरले दुइ प्रकारका इन्सुलिनहरू मिसाउने आदेश दिनुभएकोले तपाईंले एउटा सिरिन्जमा दुइ इन्सुलिनहरूलाई कसरी मिसाउनुपर्छ त्यसबारे सिक्रुपर्नेछ। यसरी तपाईंले दुइको ठाउँमा आफैलाई एउटा इन्जेक्सन वा शॉट दिन सक्नुहुन्छ। ग्लारजिन (ल्यान्टस®) र डेटेमर (लेभेमिर®) जस्ता केही इन्सुलिनहरूलाई मिसाउन सकिँदैन। अन्य इन्सुलिनहरू (नोभोलग 70/30®, हुमालग 75/25®) मा पहिले नै दुइ प्रकारका इन्सुलिनहरूका मिश्रण हुन् र यसलाई मिसाउनु हुँदैन।

### Getting Ready

- Gather these supplies:
  - Insulins:  
\_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_
  - Insulin syringe
  - Alcohol pad
- Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.



### तयारी हुँदै

- यी सामानहरू जम्मा गर्नुहोस्:
  - इन्सुलिनहरू:  
\_\_\_\_\_ र \_\_\_\_\_
  - इन्सुलिन सिरिन्ज
  - अल्कोहल प्याड
- आफ्ना हात मनतातो पानी र साबुनले धुनुहोस्। आफ्ना हातहरू सुकाउनुहोस्।

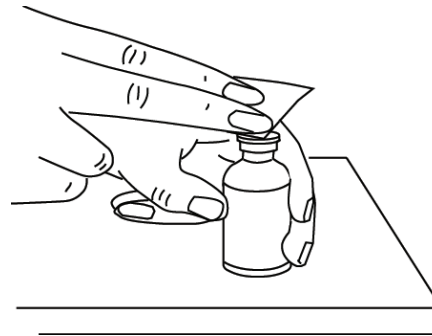
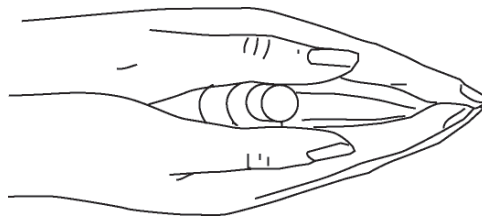
### What to Do

1. Check the labels on the insulin bottles to make sure you have the correct insulin. Regular, lispro (Humalog®) and aspart (NovoLog®) insulin should be clear. NPH 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.

### के गर्नु पर्छ

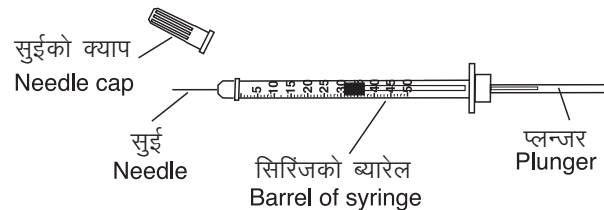
1. तपाईंसित सही इन्सुलिन छ भन्ने सुनिश्चित गर्नका लागि इन्सुलिनको शीशीहरूमा लेबल जाँच गर्नुहोस्। नियमित लिस्प्रो (हुमालोग®) र एस्पार्ट (नोभोलोग®) इन्सुलिन सफ्फा हुनु पर्दछ। एनपीएच इन्सुलिन धमिलो हुनु पर्दछ।
2. इन्सुलिनका सबै शीशीहरूमा अन्तिम म्याँद जाँच गर्नु पर्दछ। म्याँद समाप्त भइसकेको इन्सुलिनको प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंले पहिलोपल्ट शीशी खोलेको 30 दिनपछि शीशीमा बाँकी रहेको इन्सुलिनलाई फ्याँकिदिनुहोस्।

- Gently roll the bottle of **cloudy** insulin between your hands until it is mixed, and make sure there is no powder on the bottom of the bottle. **Do not** shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
- Wipe off the tops of the insulin bottles with an alcohol pad, **and** then do not touch the top of the bottles.



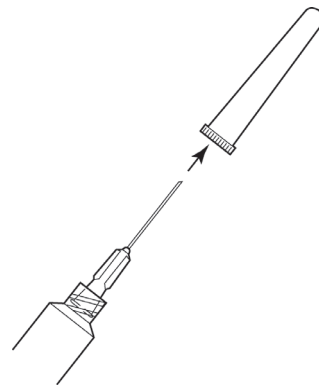
- धमिलो** इन्सुलिनको शीशीलाई आफ्ना दुवै हत्केलाको बीचमा राखेर विस्तारै राम्ररी नमिस्सिँदासम्म बेलुहोस्, र शीशीको पीधमा पाउडर नरहोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। इन्सुलिनको शीशीलाई **नहल्लाउनुहोस्** किनभने यसो गर्दा त्यसमा हावाका बुलबुलाहरू बन्न सक्छन्।
- इन्सुलिनको ढक्कनीलाई अल्कोहल प्याडले पुछ्नुहोस्, **अनि** त्यसपछि शीशीको ढक्कनीमा हातले नछुनुहोस्।

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



- सिरिजलाई प्याकेटभित्रबाट बाहिर निकाल्नुहोस् अथवा प्लास्टिक क्याप हटाउनुहोस्।

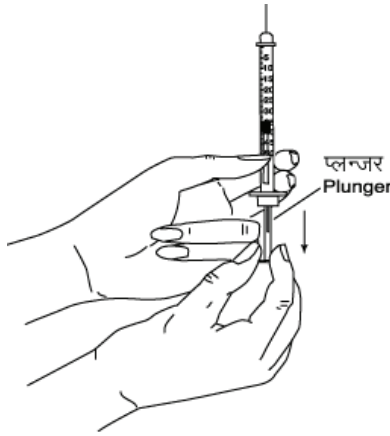
- Take off the needle cap and place it on the table.



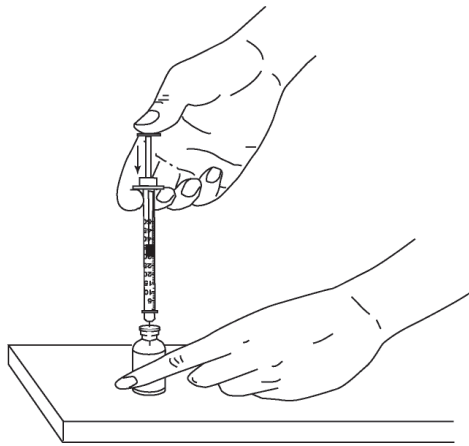
- सुईको क्याप निकाल्नुहोस् र टेबलमा राख्नुहोस्।

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 bottle with **cloudy** insulin. 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.



9. Take the needle out of the bottle with **cloudy** insulin. The syringe will be empty. Set the bottle of **cloudy** insulin 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 bottle with **clear** insulin, and push the air into the bottle.

7. सिरिंजको प्लन्जरलाई तपाईंको लागि आवश्यक **धमिलो** इन्सुलिनको युनिटको संख्यासम्म ताबुहोस्। सिरिंजमा हावा भरिनेछ।

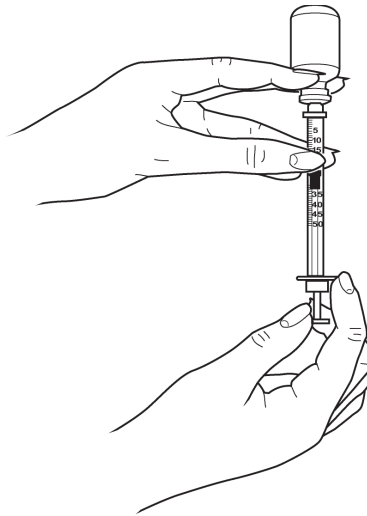
सिरिंजमा स-साना रेखाहरू र संख्याहरू अङ्कित हुन्छन्। हरेक रेखाको बीचको स्थान एक युनिट हुन्छ। तपाईंले 100-युनिट सिरिंजको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने हरेक लाइनको बीचको स्थान 2 युनिटको हुन्छ। प्लन्जरलाई तानेर तपाईंलाई चाहिने युनिटहरूको संख्यासित मेल खानेगरि सुईको कालो भागसम्म ल्याउनुहोस्।

8. **धमिलो** इन्सुलिनको रबडको ढक्कनीमा सुई ध्यानपूर्वक घुसाउनुहोस्। सुईमा रहेको हावालाई शीशीभित्र पसाउन प्लन्जरलाई तल्लसम्म घचेट्नुहोस्। शीशीमा हावा भर्नाले शीशीबाट इन्सुलिन निकाल्नमा सजिलो हुन्छ।

9. **धमिलो** इन्सुलिनको शीशीबाट सुईलाई निकाल्नुहोस्। सिरिंज खाली हुनेछ। **धमिलो** इन्सुलिनको शीशीलाई एकातिर राख्नुहोस्।
10. सिरिंजको प्लन्जरलाई **सफा** इन्सुलिनको चाहिने मात्राको युनिटहरूसम्म हावा भर्नुहोस्।
11. सुईलाई **सफा** इन्सुलिनको शीशीको रबडको ढक्कनीभित्र ध्यानपूर्वक घुसाउनुहोस्, र शीशीमा हावा भर्नुहोस्।

12. Turn the bottle of **clear** insulin 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.

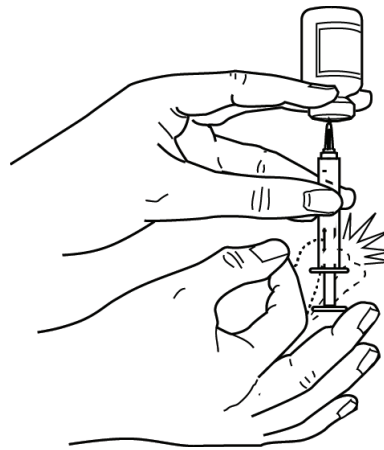


12. **सफा** इन्सुलिनको शीशीलाई सिरिंज घुसारिएको अवस्थामा नै उँधोमुन्टो स्थितिमा ल्याउनुहोस्। शीशीमा पसाइएको सुई नबाड्गियोस् भनेर त्यसलाई सहारा दिनुहोस्।

13. तपाईंलाई चाहिने **सफा** इन्सुलिनका युनिटहरूको संख्यासम्म प्लन्जरलाई तान्नुहोस्।

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.



14. सिरिंजमा हावाका बुलबुला त छैनन् भनेर जाँच गर्नुहोस्। हावाका बुलबुलाले तपाईंलाई कुनै हानी गर्दैन तर त्यसले इन्सुलिनको ठाउँ ओगट्छ। यसरी तपाईंलाई चाहिएभन्दा कम्ति इन्सुलिन प्राप्त हुनेछ किनभने हावाका बुलबुलामा इन्सुलिन हुँदैन। तपाईंले हावाका बुलबुला देख्नुहुन्छ भने:

- सिरिंजलाई आफ्ना औंलीको टुप्पाले थपथपाउनुहोस् जसबाट हावाका बुलबुला सिरिंजको माथिल्लो भागसम्म पुगोस्।

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

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

- केही युनिटसम्म प्लन्जरलाई घचेट्नुहोस् जसबाट ती हावाका बुलबुला वापस इन्सुलिनको शीशीमा पसोस्।
- प्लन्जरलाई तान्नुहोस् र इन्सुलिनको सही मात्रा सिरिंजमा भरनुहोस्।
- हावाका बुलबुला अझ बाँकी त छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्।

15. **सफा** इन्सुलिनको शीशीबाट सुईलाई निकाल्नुहोस्।

16. सुईलाई **धमिलो** इन्सुलिनको शीशीको रबडको ढक्कनीमा घुसानुहोस्। **धमिलो** इन्सुलिनको शीशीमा **सफा** इन्सुलिन नपसोस् भन्ने कुराको ध्यान राख्नुहोस्।

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

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ Units of Clear Insulin} \\
 + \text{_____ Units of Cloudy Insulin} \\
 \hline
 = \text{_____ Total Number of Units}
 \end{array}$$

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 bottle with **cloudy** insulin.

17. सफा र धमिलो इन्सुलिनहरूका युनिटहरूको संख्यालाई जोडेपछि तपाईंले जम्मा चाहिने युनिट पाउनुहुनेछ।

$$\begin{array}{r}
 \text{_____ सफा इन्सुलिनका युनिटहरू} \\
 + \text{_____ धमिलो इन्सुलिनका युनिटहरू} \\
 \hline
 = \text{_____ युनिटहरूको जम्मा संख्या}
 \end{array}$$

18. प्लन्जरलाई जम्मा चाहिएका युनिटहरूको संख्यासम्म विस्तारै तान्नुहोस्। यसरी धमिलो इन्सुलिन सिरिंजमा भरिनेछ।

- सिरिंजमा धमिलो इन्सुलिनको चाहिएभन्दा बढुता युनिट आयो भने, **इन्सुलिनलाई शीशीभित्र नघचेदनुहोस्**। सिरिंजलाई हटाउनुहोस् र तपाईंको सुई निपटान बक्समा फ्याँक्नुहोस्। नयाँ सिरिंज लिनुहोस् र फेरि प्रक्रिया सुरु गर्नुहोस्।

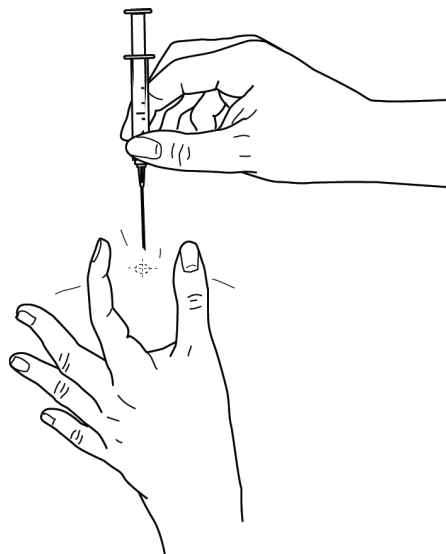
19. सुईलाई धमिलो इन्सुलिनको शीशीबाट बाहिर थुत्नुहोस्।

## 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 or pencil as shown in the picture.

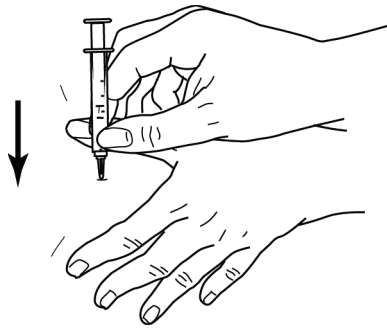


## इन्सुलिन लिने तरिका

1. सुई हाल्ने ठाउँलाई अल्कोहल प्याडले सफा गर्नुहोस्। अल्कोहललाई सुक्न दिनुहोस्। तपाईंले भर्खरै नुहाउनुभएको हो भने सुई हाल्ने ठाउँलाई सफा गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन।

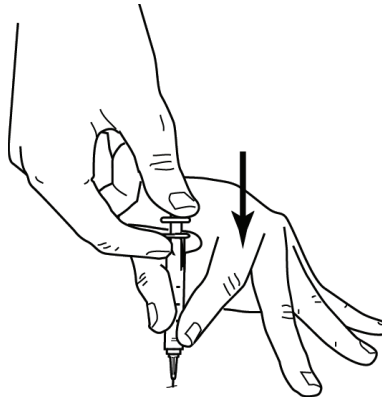
2. सुई हाल्ने ठाउँको छालालाई एउटा हातले च्यापेर तानी राख्नुहोस्। सिरिंजलाई डार्ट वा पेन्सिल समाते सरह समात्नुहोस् जसरी चित्रमा देखाइएको छ।

- 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.



- 90 डिग्रीको कोणमा सुईलाई सोझै छालाभित्र हाल्नुहोस्। यो काम तीव्र गतिमा गर्नुहोस्। जति चाँडो तपाईंले सुई घुसाउनुहुन्छ, त्यति नै कम दुख्छ। सुईलाई छालामा पुरै घुसाउनुहोस्।

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.
- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



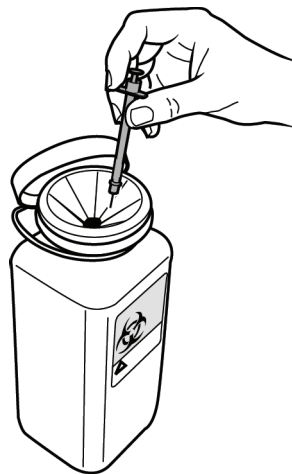
- च्यापेर राखेको छालालाई छोड्नुहोस् यदि तपाईंलाई त्यसो नगर्न भनिएको छैन भने।
- प्लन्जरलाई तलसम्म त्यतिबेलासम्म घचेट्नुहोस् जहिलेसम्म इन्सुलिन पुरै भित्र पस्दैन। 5 सेकेन्ड पर्खनुहोस्।

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

- सुई निकाल्नुहोस्। सुई घोपेको ठाउँमा औंली राख्नुहोस् र 30 देखि 60 सेकेन्डसम्म दबाव हालि राख्नुहोस्।
- सुई हालेको ठाउँमा कुनै रातोपना, रगत बगेको वा खोसिएको त छैन भनी जाँच गर्नुहोस्। रगत बगिरहेको छ भने त्यो ठाउँमा ब्यान्ड-एड लगाउनुहोस्।

## 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. Throw away all other supplies in the trash.



## सामानहरू सफ्फा गर्नुहोस्

- सिरिन्ज र सुईलाई निपटान बक्समा फ्याँक्नुहोस्। यसका लागि तपाईंले निकै बाक्लो छेँड नपर्ने ढक्कनी भएको प्लास्टिकको भाँडोको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। सुईमा फेरि ढक्कनी नलगाउनुहोस्। अन्य सबै सामानहरूलाई फोहोर फ्याँक्ने ढ्वाङ्गमा फ्याँक्नुहोस्।

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.**

2. नयाँ र प्रयोग गरिसकिएका सिरिंज र सुईहरूलाई बच्चाहरू र पाल्तु जनावरहरूको पहुँचबाट बाहिर राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
3. आफ्नो हात फेरि धुनुहोस्।

**तपाईँका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।**