

गर्भावस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनु

Low Blood Sugar in Pregnancy

Low blood sugar is also called **hypoglycemia**, insulin shock and insulin reaction. It means that there is not enough blood sugar called glucose in the body. Glucose is the major fuel needed to feed the body's cells. During pregnancy, a normal glucose level is between 60 and 120. **Low blood sugar means the glucose is below 60.**

Low blood sugar risk

Low blood sugar is more likely to occur when you:

- Take too much insulin or oral diabetes medicine.
- Skip, miss or delay meals.
- Do too much exercise or unplanned exercise.

There may also be times when you do not know why your blood sugar is low.

Signs of low blood sugar

Low blood sugar affects each person differently. Some people have warning signs while other people have none. It is more common in people who have had diabetes for many years to not have warning signs.

Learn how you feel when your blood sugar is too low.

रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनुलाई **हाइपोग्लिसेमिया**, इन्सुलिन आघात र इन्सुलिन प्रतिक्रिया पनि भन्छन्। यसको अर्थ के हो भने शरीरमा ग्लुकोज भनिने रगतमा चिनीको पर्याप्त मात्रा छैन। ग्लुकोज शरीरका कोशिकाहरूलाई आवश्यक प्रमुख ईन्धन हो। गर्भावस्थाको दौरान सामान्य ग्लुकोज स्तर 60 देखि 120 को बीचमा हुनु पर्छ। **रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनुको अर्थ हो ग्लुकोज 60 भन्दा कम छ।**

रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनुका जोखिम

निम्न स्थितिमा तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा कम हुने सम्भावना हुन्छ:

- धेरै इन्सुलिन लिनु वा मधुमेहको औषधि धेरै खानु।
- भोजन छोड्नु, नखानु वा अबेरगरी खानु।
- अत्यधिक व्यायाम वा अनिर्धारित व्यायाम गर्नु।

कहिलेकाहीँ यस्तोपनि हुन सक्छ कि तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा किन कम छ भन्ने तपाईंलाई थाहा हुँदैन।

रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनुका लक्षणहरू

रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनाले हेरक व्यक्तिमाथि **भिन्दाभिन्दै असर पर्छ**। केही व्यक्तिहरूमा चेताउनीका लक्षण देखिन्छन् भने अरूमा केही लक्षण देखिँदैनन्। कैयौँ वर्षदेखि मधुमेह भएका मानिसहरूमा चेताउनीका लक्षणहरू नदेखिनु बढी सामान्य हुन्छ। **तपाईंको रगतमा चिनीको कमी हुँदा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा सिक्नुहोस्।**



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Sometimes low blood sugar develops slowly while other times it happens within minutes.

Signs may be noticed by others before you notice them. Talk to your family and friends about your signs of low blood sugar, which may include:

- Feeling shaky.
- Feeling dizzy or light-headed.
- A fast heartbeat.
- Feeling moody or grumpy.
- Feeling weak or tired.
- Numbness around mouth or lips.
- Being unable to speak.
- Feeling hungry.
- Feeling nervous.
- A headache.
- Blurred vision.
- Not thinking clearly.
- Sweating.

Treatment for low blood sugar

Short term actions to take:

- **If your blood sugar is 50 to 60, eat or drink 15 mg or 1 serving of carbohydrate, such as:**
 - Chew 3 glucose tablets or 1 package of oral glucose gel
 - 1 tablespoon of sugar
 - ½ cup (4 ounces) of juice or soda
 - 3 squares of graham crackers
 - 2 teaspoons of honey or syrup
 - 5 to 6 mini jelly beans
 - 2 to 3 gumdrop candies or regular size jelly beans

कहिलेकाहीँ रगतमा चिनीको मात्रा विस्तारै विकसित हुन्छ र कहिलेभने क्षणभरमा नै यस्तो हुन्छ। यसका लक्षणहरूलाई तपाईंले भन्दा अरूले पहिले थाहा पाउन सक्छन्। तपाईंको रगतमा चिनीको कमीका लक्षणहरूबारे आफ्ना परिवारजन र साथीहरूसित कुरा गर्नुहोस्, यी लक्षणहरूमा निम्न हुन सक्छन्:

- दुर्बल महसुस गर्नु।
- रिड-टा लागेको वा सिर बत्तिको महसुस गर्नु।
- मुटुको धडकन चर्को हुनु।
- चिढिनु वा रिसिनु।
- कमजोड वा थाकेको महसुस गर्नु।
- मुख वा ओठहरू लाटिएको महसुस गर्नु।
- बोल्न नसक्नु।
- भोक लाग्नु।
- बेचैनी महसुस गर्नु।
- सिर दुख्नु।
- धमिलो देख्नु।
- स्पष्ट सोच्न नसक्नु।
- पसिना निस्कनु।

रगतमा चिनीको मात्राको कमीको उपचार

तत्काल गर्नु पर्ने काम:

- तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा 50 देखि 60 छ भने 15 मि.ग्रा. वा कार्बोहाइड्रेटको एक खुराक लिनुहोस् जस्तै:
 - 3 ग्लूकोज चक्कीहरूलाई चपाउनुहोस् वा ओरल ग्लूकोज जेलको 1 प्याकेज लिनुहोस्
 - 1 चम्ची चिनी
 - ½ कप (4 आउन्स) जूस वा सोडा
 - 3 टुक्रा ग्राहम क्र्याकर्स
 - 2 चम्ची मह वा सिरप
 - 5 देखि 6 मिनी जेली बिन्स
 - 2 देखि 3 गमड्रप क्यान्डिज वा सामान्य आकारका जेली बिन्स

- **Wait 15 minutes and check your blood sugar.**
 - If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.
- **Wait another 15 minutes and recheck your blood sugar.**
 - If your blood sugar is 40 to 50, eat or drink 30 mg or 2 servings of carbohydrate from the list above. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - If your blood sugar is below 40, act quickly. Use instant glucose gel from the pharmacy. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink a serving of food or drink from the list above. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - If you check your blood sugar and it is 60 or more and you are still not feeling better, call 911. It may not be a problem with your blood sugar and you may need more help.
- **Be careful not to over treat.** If you panic and start to eat or drink until you feel better, your blood sugar may go too high.
- **Call your doctor or nurse if you have low blood sugar more than 2 times in a week.**
- **15 मिनट अझै पर्खिनुहोस् अनि आफ्नो रगतमा चिनीको मात्राको जाँच गर्नुहोस्।**
 - तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा अझपनि 60 भन्दा कम छ भने वा तपाईंले आराम महसुस गर्नुभएन भने दिइएको सूचीबाट फेरि एक खुराक खाद्य एवम् पेय पदार्थहरू खानुहोस्।
- **15 मिनट अझै पर्खिनुहोस् अनि आफ्नो रगतमा चिनीको मात्राको पुनः जाँच गर्नुहोस्।**
 - तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा 40 देखि 50 छ भने माथि दिइएको सूचीबाट 30 मि.ग्रा. वा कार्बोहाइड्रेटको दुई खुराक लिनुहोस्। 15 मिनेट पर्खिनुहोस् र आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा फेरि जाँच्नुहोस्। तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा अझपनि 60 भन्दा कम छ भने वा तपाईंले आराम महसुस गर्नुभएन भने दिइएको सूचीबाट फेरि एक खुराक खाद्य एवम् पेय पदार्थहरू खानुहोस्। आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य स्तरमा नआउन्जेल हेरक 15 मिनेटमा जाँच गर्न जारी राख्नुहोस्।
 - तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा 40 भन्दा कम छ भने, चाँडो कारबाही गर्नुहोस्। फार्मसीबाट इन्स्टेन्ट ग्लुकोज जेलको प्रयोग गर्नुहोस्। 15 मिनेट पर्खिनुहोस् र आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा फेरि जाँच्नुहोस्। तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा अझपनि 60 भन्दा कम छ भने वा तपाईंले आराम महसुस गर्नुभएन भने माथि दिइएको सूचीबाट एक खुराक खाद्य एवम् पेय पदार्थहरू खानुहोस्। आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य स्तरमा नआउन्जेल हेरक 15 मिनेटमा जाँच गर्न जारी राख्नुहोस्।
 - तपाईंले आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा जाँच गर्नुभयो र यो 60 भन्दा धेरै छ अनि तपाईंले अझ राम्रो महसुस गरिरहनुभएको छैन भने 911-मा कल गर्नुहोस्। यो तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा कम भएको मामिला नहुन सक्छ र तपाईंले अरुनै केही मद्दत चाहिएको हुन सक्छ।
- **चाहिएभन्दा बढी उपचार नगर्ने कुरामा ध्यान राख्नुहोस्।** तपाईं आत्तिनुभयो र तपाईंले राम्रो महसुस नगरुन्जेल खान वा पिउन जारी राख्नुभयो भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा अति उच्च हुन सक्छ।
- **तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रामा कमी सातामा दुईपटक भन्दा बढी हुन्छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित सम्पर्क गर्नुहोस्।**

Long term actions to take:

- **Follow your treatment plan.** Review your blood sugar record, diabetes medicines, meal plans and activity of the last few days. Look for any changes that might explain low blood sugar.
 - Check your blood sugar level as directed (4 to 8 times a day) and record the results in your blood sugar record.
 - Take your insulin and oral diabetes medicines as directed. Do not take extra medicine unless directed to do so by your doctor.
 - Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss, skip or delay meals.
 - Exercise as directed.
- **Keep food like glucose tablets, glucose gels or juice with you at all times** at work, in your car and when you exercise.
- **Call your doctor or nurse if you have low blood sugar more than 2 times in a week or wide swings from high to low blood sugar.**

Let others know you have diabetes

Your spouse, family members, roommates, friends, and co-workers should know that you have diabetes. Tell them that you can have low blood sugar and what they can do when it happens.

Always wear some form of medical identification, such as a medical ID bracelet or carry a wallet card.

गरिनु पर्ने दीर्घकालिक कामहरू:

- **तपाईंको उपचारको योजनाको पालना गर्नुहोस्।** विगत केही दिनका तपाईंका रगतमा चिनीको मात्राको रेकर्ड, मधुमेहका औषधिहरू, खानाको योजना र गतिविधिहरूको समीक्षा गर्नुहोस्। रगतमा चिनीको मात्रा कम हुनुको कारण हुन सक्ने कुनै परिवर्तनको बारेमा थाहा गर्नुहोस्।
 - बताइअनुसार (दिनमा 4 देखि 8 पटक) आफ्नो रगतमा चिनीको मात्राको जाँच गर्नुहोस् र त्यसका परिणामहरूलाई आफ्नो रेकर्डमा दर्ज गर्नुहोस्।
 - आफ्ना इन्सुलिन र मधुमेहका औषधिहरू बताइअनुसार लिनुहोस्। तपाईंको डक्टरको सल्लाहबिना थप औषधिहरू नखानुहोस्।
 - खानाको योजनाको पालना गर्नुहोस्। खाना र चबेना हरेकदिन एकै समयमा खाने गर्नुहोस्। खाना छोड्ने, नखाने वा ढिलोगरि खाने नगर्नुहोस्।
 - बताइअनुसार व्यायाम गर्नुहोस्।
- कार्यस्थलमा, आफ्नो कारमा अनि तपाईंले व्यायाम गर्नुहुँदा, सबै स्थानहरूमा सदैव ग्लूकोज चक्कीहरू, ग्लूकोज जेलहरू वा जूस जस्ता खाद्यपदार्थ राख्नुहोस्।
- सातामा दुईपटक भन्दा धेरै तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन्छ भने वा रगतमा चिनीको मात्रा कहिले माथि कहिले तल भइराख्छ भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंलाई डायबिटिज छ भनेर अन्य व्यक्तिहरूलाई बताउनुहोस्

तपाईंको जीवनसाथी, परिवारजन, डेराको साथी, मित्रहरू र सहकर्मीहरूलाई थाहा हुनु पर्छ कि तपाईंलाई मधुमेह छ। उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन सक्छ र त्यसो भएको स्थितिमा उनीहरूले के गर्न सक्छन्।

सदैव मेडिकल आई डी ब्रेसलेट जस्तो चिकित्सकीय पहिचानका कुनै प्रकारको चिह्न लगाउनुहोस् वा वालेट कार्ड बोक्नुहोस्।

Glucagon

If you take insulin, a family member, roommate, or coworker should learn how to give glucagon. Glucagon is a hormone that raises your blood sugar. **It is used as a medicine for severe low blood sugar when you might be found unconscious.**

Liquids and food should never be given to someone who is not alert or awake. A nurse, pharmacist, doctor or nurse practitioner will teach your spouse, family member, or friend how to give glucagon. You will need a prescription and glucagon is available as an injection or shot, or as a nasal powder.

- Get a prescription from your doctor for glucagon. Keep a kit with you. Ask about getting more kits to keep one at home, at work or school, and in the car.
- Pick family, friends, and coworkers who could give you this emergency medicine.

Show these helpers where you keep the medicine and have them learn how to use it.

Glucagon Injection

Glucagon comes as liquid in a syringe and powder in a vial. It is mixed together and injected with a small needle. It has to be given immediately after being mixed. People you have asked to help you need to learn about it ahead of time. They should practice by giving you an insulin shot, so they are able to take action in an emergency.

These are general instructions for giving a glucagon injection. Check your own kit's instructions and ask your pharmacist or nurse if you have any questions.

ग्लूकागन

यदि तपाईं इन्सुलिन लिनुहुन्छ भने, ग्लूकागन दिने तरिकाको बारेमा तपाईंको परिवारको कुनै सदस्य, कोठामा सँगै बस्ने मित्र, वा सँगै काम गर्ने व्यक्तिले सिक्नुपर्छ। ग्लूकागोन एक हार्मोन हो जसले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रालाई बढाउँछ। **रगतमा चिनीको मात्रा गम्भीर रूपमा कम भएको स्थितिमा जब तपाईं अचेत हुने सम्भावना हुन्छ, त्यतिबेला औषधीको रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ।** कुनै व्यक्ति सावधान छैन वा जागृत अवस्थामा छैन बने तरल पदार्थ र खाना कहिल्यैपनि दिइनु हुँदैन। ग्लूकागन कसरी दिने भन्नेबारे नर्स, फार्मसिस्ट, डक्टर, वा नर्स चिकित्सकले तपाईंको जीवनसाथी, परिवारजन वा साथीलाई सिकाउनेछन्। तपाईंलाई डक्टरको पर्चाको आवश्यकता पर्छ अनि ग्लूकागन, इन्जेक्सन वा शट, वा नाकको पाउडरको रूपमा उपलब्ध छन्।

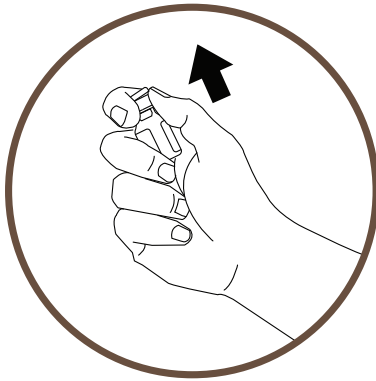
- ग्लूकागनको लागि आफ्नो डक्टरबाट प्रेस्क्रिप्शन प्राप्त गर्नुहोस्। सम्बद्ध किट वा उपकरण आफूसित राख्नुहोस्। घरमा, कार्यस्थल वा स्कूलमा, अनि कारमा यी उपकरणहरू वा किटहरूलाई राख्नुको लागि अधिक किटहरू प्राप्त गर्नेबारे सोध्नुहोस्।
- आफ्ना पारिवारिक सदस्य, मित्रहरू, अनि कार्यस्थलमा सहयोगीहरूको चयन गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई यो सङ्कटकालीन औषधी दिन सक्छन्।

यी सहायकहरूलाई तपाईंले औषधीहरू राख्ने स्थान देखाउनुहोस् अनि उनीहरूलाई यसको उपयोग गर्ने तरिका सिकाउनुहोस्।

ग्लूकागोन सुई

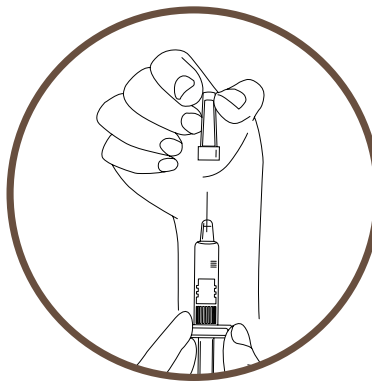
ग्लूकागन सिरिन्जमा तरलको रूपमा अनि भायल अर्थात् सानो सिसीमा पाउडरको रूपमा उपलब्ध छ। यसलाई परस्पर मिलाइन्छ अनि एउटा सानो सुईद्वारा इन्जेक्सन लगाइन्छ। मिलाइएपछि यसलाई तुरन्तै लगाइनुपर्छ। तपाईंले सहायताको लागि भन्नुभएका मानिसहरूले यसबारे अगावै जान्ने आवश्यकता छ। उनीहरूले तपाईंलाई पहिले इन्सुलिनको एक शट दिएर अभ्यास गर्नुपर्नेछ, जसमा सङ्कटको समयमा उनीहरूले उपयुक्त कार्यवाही गर्न सक्नुन्।

ग्लूकागन इन्जेक्सन लगाउनको लागि यी सामान्य निर्देशहरू हुन्। आफ्नो किटमा दिइएका निर्देशहरूलाई हेर्नुहोस् अनि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो फार्मसिस्ट वा नर्सलाई सोध्नुहोस्।

How to give a glucagon injection:**ग्लूकागन इन्जेक्सनलाई कसरी लगाउनु:**

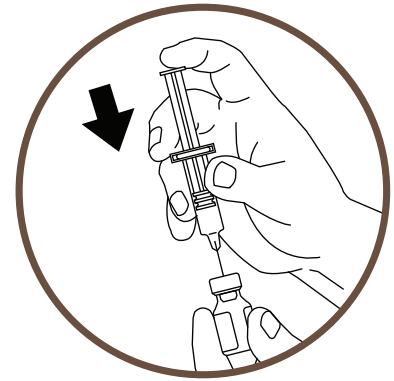
1. ग्लूकागन पाउडर भएको सानो सिरीको बिको हटाउनुहोस्।

Remove the cap from the vial with the glucagon powder.



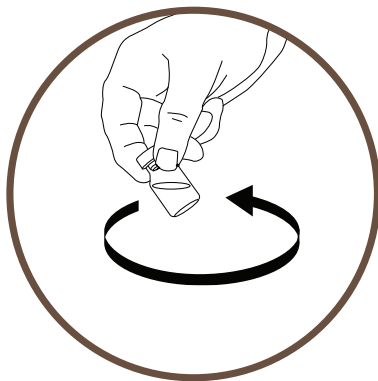
2. सिरिन्जमा भएको सुईबाट त्यसको खोल हटाउनुहोस्।

Remove the cap from the needle on the syringe.



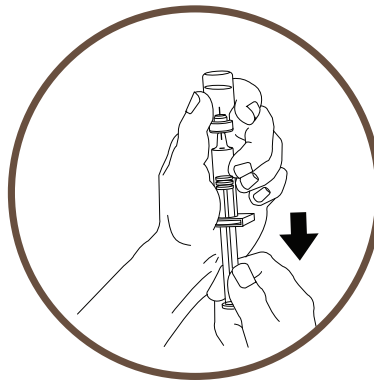
3. सिरिन्जमा भएको सबै तरललाई पाउडर भएको भायलमा इन्जेक्ट गर्नुहोस्।

Inject all liquid in the syringe into the vial with the powder.



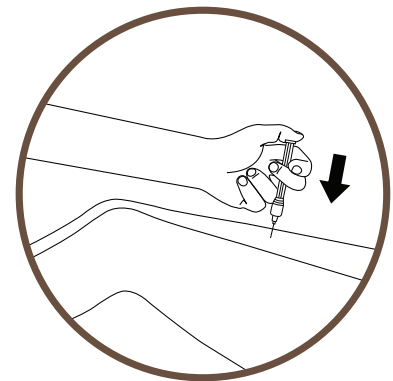
4. तपाईंको किटमा दिइएका निर्देशहरूअनुसार सिरिन्जलाई हटाउनुहोस् वा यसलाई भायलमा राख्नुहोस्। घोल सफा नभइन्जेल भायललाई विस्तारै फनफनी घुमाउनुहोस्। मिलाउने क्रममा यदि तपाईंले सुईलाई भायलमा राख्नभएको छ भने, यो कुरोमाथि ध्यान दिनुहोस् कि त्यो नबाझियोस्।

Remove the syringe or keep it in the vial, according to your kit's instructions. Swirl the vial gently until the solution is clear. If you keep the needle in the vial while mixing, be careful not to bend it.



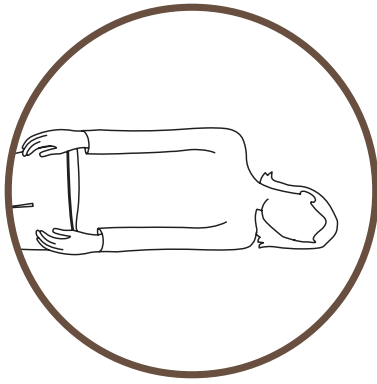
5. विस्तारै सबै तरललाई सिरिन्जमा तान्नुहोस्। (यो वयस्कको लागि हो। शिशुहरूले औषधीको भिन्नै परिमाण प्राप्त गर्न सक्छन्)।

Slowly withdraw all the liquid into the syringe. (This is for an adult. Children may get a different amount of medicine).



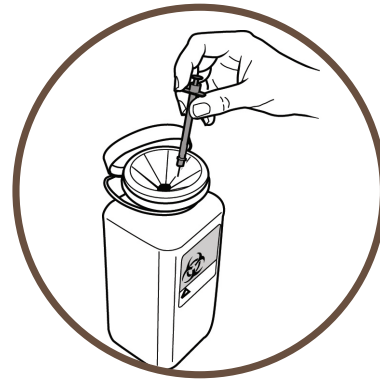
6. सुईलाई पाखुरो वा खुट्टाको माथिल्लो हिस्सा, वा चाकमा सीधा लगाउनुहोस्। औषधी दिनको लागि प्लन्जर अर्थात् मुसललाई तलतिर ठेल्नुहोस्, अनि त्यसपछि सुईलाई हटाउनुहोस्।

Stick the needle straight into the upper arm, upper leg, or buttocks. Push the plunger down to give the medicine, and then remove the needle.



7. व्यक्तिलाई उनीहरूपट्टि फर्काउनुहोस्। ग्लूकागन दिएपछि वान्त (उल्टी) हुने सम्भावना हुन्छ। 911-मा फोन गर्नुहोस्।

Turn the person on their side.
Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.



8. सुईलाई सुई प्याँकने बक्समा नै प्याँक्नुहोस्। यसलाई फोहोरमैला प्याँकने पात्रमा नप्याँक्नुहोस्।

Throw away the needle in a needle disposal box. Do not throw it away in the trash.

Illustrations used with permission from Eli Lilly and Company.
© Copyright Eli Lilly and Company. All Rights Reserved.

दृष्टान्तहरूको उपयोग एलि लिलि एण्ड कम्पनीको अनुमतिमा साथ गरिएको हो।
© प्रतिलिपि अधिकार एलि लिलि एण्ड कम्पनी। सबै अधिकार सुरक्षित।

Glucagon nasal powder

Glucagon powder is sold under the brand name **BAQSIMI**. It comes in a wrapped container to prevent exposure to moisture. Only open the tube when you need to use the medicine. This medicine is only to be given in the nose. **Make sure your caregiver, family and friends know where you keep this medicine and have them review these instructions. They need to know how to use the medicine before an emergency would happen to you.**

- Store the sealed tube until ready for use. Avoid temperatures over 86 degrees F or 30 degrees C.
- **Replace before the expiration date** on the tube or package.
- Keep this medicine out of reach of children or pets.

ग्लूकागन नाकको पाउडर

ग्लूकागन पाउडरलाई **BAQSIMI** ब्राण्ड नाउँ अन्तर्गत बेचिन्छ। आद्रतादेखि बचाउनको लागि यसलाई खोलद्वारा राम्ररी लपेटिएको पात्रमा उपलब्ध गराइन्छ। ट्यूबलाई त्यतिबेला मात्रै खोल्नुहोस् जब तपाईंलाई औषधीको उपयोग गर्ने आवश्यकता हुन्छ। यो औषधीलाई केवल नाकमा दिइनुपर्छ। **यो औषधी तपाईंले कहाँ राख्नुहुन्छ, त्यसबारे तपाईंको सेवा प्रदाता, परिवार अनि मित्रहरूलाई निश्चित रूपले बताउनुहोस् तथा उनीहरूलाई यो निर्देशहरूबारे राम्ररी बुझ्नको लागि भन्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंमाथि सङ्कट उत्पन्न हुनभन्दा पहिले नै यो औषधीको उपयोग गर्ने तरिकाबारे जान्नु आवश्यक छ।**

- सील गरिएको ट्यूबलाई स्टोर गर्नुहोस् अनि प्रयोगको लागि तयार राख्नुहोस्। 86 डिग्री फारेनहाइट वा 30 डिग्री सेल्सियसभन्दा अधिक तापमानबाट यसलाई जोगाउनुहोस्।
- ट्यूब वा प्याकेजमा उल्लेख गरिएको समाप्ति मितिभन्दा पहिले नै सट्टामा अर्को ट्यूब ल्याउनुहोस्।
- यो औषधीलाई शिशुहरू अनि पाल्नु जनावरदेखि टाढा राख्नुहोस्।

How to use the glucagon nasal powder:

1. Pull the red strip to remove the shrink wrap from the tube.
2. Open the lid of the tube and remove the device, being careful not to push the plunger.
3. Hold the device between your fingers and your thumb. The green line should be by your thumb with your fingers on either side of the tip of the device.
4. Gently insert the tip in one side of the person's nose until your fingers touch the nose.
5. Push the plunger firmly with your thumb until the green line disappears into the device.
6. Turn the person on their side. Throwing up (vomiting) may happen after glucagon is given. Call 911.
7. Throw away the used device and tube in the trash or in a needle disposal box.

For more information and images for how to use glucagon nasal powder (BAQSIMI), go to <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf>.

ग्लूकागन नाकको पाउडरको उपयोग कसरी गर्नु:

1. ट्यूबबाट खुम्चिने आवरणलाई हटाउनको लागि रातो स्ट्रिपलाई तान्नुहोस्।
2. ट्यूबको बिको खोल्नुहोस् अनि डिभाइस अर्थात् उपकरणलाई निकाल्नुहोस्, यसो गर्दा मुसल नठेलियोस् भन्ने कुरोमाथि ध्यान दिनुहोस्।
3. डिभाइसलाई आफ्नो बुढीऔंला र आफ्ना औंलाहरू बीच समातेर राख्नुहोस्। हरियो रेखा डिभाइसको टुप्पोको यता वा उतापट्टि तपाईंका औंलाहरूसित बुढीऔंला भएकोमा हुनुपर्छ।
4. टुप्पोलाई विस्तारै व्यक्तिको नाकको एकपट्टि तपाईंका औंलाहरूले नाकलाई स्पर्श नगरून्जेल प्रवेश गराउनुहोस्।
5. हरियो रेखा डिभाइस भित्र गएर अदृश्य नभइन्जेल आफ्नो बुढीऔंलाले मुसललाई दृढतापूर्वक ठेल्नुहोस्।
6. व्यक्तिलाई उनीहरूपट्टि फर्काउनुहोस्। ग्लूकागन दिएपछि वान्त (उल्टी) हुने सम्भावना हुन्छ। 911-मा फोन गर्नुहोस्।
7. उपयोग गरिएको डिभाइस अनि ट्यूबलाई फोहोर फाल्ने पात्र वा सुई प्याँक्ने बक्समा प्याँक्नुहोस्।

ग्लूकागन नाकको पाउडरको उपयोग गर्ने तरिकाबारे अधिक जान्न अनि सम्बद्ध चित्रहरू हेर्नको लागि, <http://pi.lilly.com/us/baqsimi-us-ifu.pdf> मा जानुहोस्।

तपाईंसँग आफ्नो स्याहारको बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, स्वास्थ्य जानकारी पुस्तकालयलाई 614-293-3707-मा वा health-info@osu.edu मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.