

## كيفية الاحتفاظ بالإنسولين والحقن الأخرى



يجب حفظ الإنسولين بصورة مناسبة لكي يعمل بشكل أفضل للتحكم بمستوى السكر في الدم.

زجاجات أو أقلام الإنسولين غير المفتوحة:  
• تحفظ في الثلاجة حتى تاريخ إنتهاء الصلاحية.  
• تجنّب تجميد الإنسولين

زجاجات أو أقلام الإنسولين المفتوحة:  
• يمكن حفظها في درجة حرارة الغرفة (59 إلى 86 درجة فهرنهايت) ولمدة 28 إلى 30 يوماً.  
• إحفظها بعيداً عن الحرارة والضوء



تذكّر أن:

- تغيّر مواضع الحقن في جسمك وتجنّب المناطق التي تحس أنها قاسية أو مؤلمة، أو تكون محمّرة.
- تتناول وجبات إعتيادية تفصل بينها 4 أو 5 ساعات. لا تقم بإلغاء الوجبات. وإذا تأخر وقت الوجبة، يمكنك تناول وجبة خفيفة.
- عليك دائماً حمل سكر سريع التأثير (حبوب الجلوكوز أو حلوى صلبة) وبطاقة تعريفية تحتوي تعليمات عن النقص في سكر الدم.
- تقوم بوضع قلادة أو سوار طبي للتحذير، أو قم بحمل بطاقة تعريفية تبين أنك شخص مصاب بمرض السكري