

# Pagtatago ng Insulin at iba pang Injectables



Ang insulin ay dapat itago nang maayos para gumana nang pinakamabuti sa pagkontrola ng asukal sa dugo.

Para sa mga hindi pa nabubuksan na bote o pen ng insulin:

- Pinakamabuting itago sa pridyeder o palamigan hanggang sa expiration date nito.
- Mag-ingat para iwasang magyelo ang insulin.

Para sa mga nabuksan nang bote o pen ng insulin:

- Maaaring itago sa kwarto na may temperature ng silid (59 hanggang 86 degrees) sa loob ng 28 hanggang 30 na araw.
- Ilayo ito sa init at ilaw.



Alalahanin na:

- Ikutin ang lugar na pagtuturuan ng iniksyon, iwasan ang mga bahaging matigas o namumula.
- Kumain sa regular na oras ng pagkain, apat hanggang limang oras ang pagitan. Huwag kaligtaan ang pagkain. Kung maaantala ang pagkain, maaaring kakailanganin ang snack.
- Laging magdala ng mabilis na tumatalab na asukal (glucose tabs o matigas na kendi) at wallet card na may tagubilin sa mababang asukal ng dugo.
- Magsuot ng medical alert bracelet o necklace, o magdala ng ID card na nagsasabing may diabetes ka.