

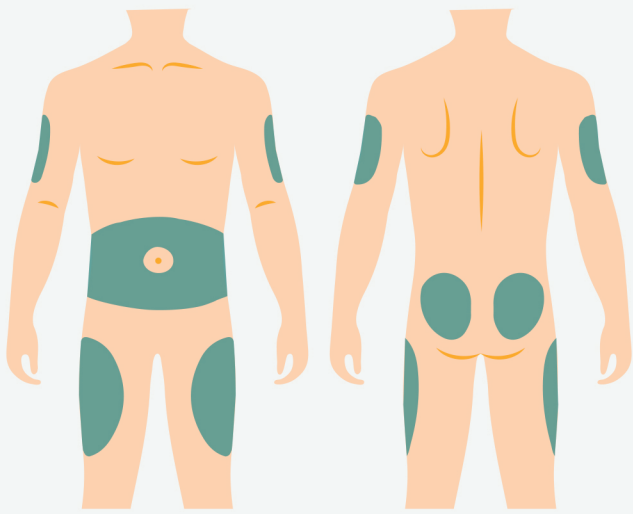
إرشادات تخزين واستخدام الأدوية والإنسولين

٢٠٢٦

الإنسولين



- لا تقوموا بتغيير وصفة الإنسولين الخاصة بكم دون استشارة الطبيب.
- تأكدوا من أن تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة ما زال ساري المفعول.
- من الأفضل الإحتفاظ بالإنسولين في البراد. احتفظوا بالإنسولين في مكان بارد إذا لم تتمكنوا من تبريده.
- لا تخزنوا الإنسولين في درجات حرارة أعلى من $30^{\circ}C$ أو تحت أشعة الشمس المباشرة.
- من الأفضل عدم استخدام الأنسولين إذا تراوحت درجة حرارة تخزينه بين $15^{\circ}C$ و $30^{\circ}C$ لمدة أكثر من ٢٨ يومًا.
- لا تحتفظوا بالإنسولين في الثلاجة لتجنب تجمده.
- يمكن حقن الأنسولين في مناطق مثل البطن، الفخذين، الذراعين، أو الأرداف.
- حاولوا تغيير مكان الحقن بانتظام لتجنب تهيج الأنسجة.



الأدوية



- تناولوا الأدوية التي وصفها لكم الطبيب.
- تأكدوا من أن تاريخ انتهاء صلاحية الدواء ساري المفعول.
- تناولوا الدواء بالجرعة الصحيحة وفي الوقت المحدد من قبل الطبيب.
- إذا شعرتكم بأي آثار جانبية، أبلغوا طبيكم بها.
- لا تخزنوا الأدوية تحت أشعة الشمس المباشرة.
- احتفظوا بالأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.
- لا تشاركوا أدويتكم مع الآخرين.
- تأكدوا من معرفة طريقة الاستخدام الصحيحة (مثل: قبل الطعام أو بعده، فمويًا أو موضعيًا).
- لا تتناولوا المكملات الغذائية أو الأعشاب بدون استشارة الطبيب، لأن بعضها قد يتفاعل مع الأدوية التي تتناولونها.

إذا كنتم تعانيون من أعراض

انخفاض سكر الدم (دوار، تعرق،
صداع، غثيان، قلق، أو نسبة السكر في
الدم أقل من ٧٠ ملغ/دل):



- تناولوا ملعقة طعام من المربي، العسل، أو السكر، أو نصف كوب من العصير أو مشروب محلي بالسكر.
- انتظروا ١٥ دقيقة لمراقبة ما إذا كانت الأعراض قد زالت، وقيسوا نسبة السكر الدم مرة أخرى إذا توفرت لديكم.
- إذا ظل أقل من ٧٠ ملغ/دل، تناولوا ملعقة أخرى من العسل، المربي، أو السكر، أو نصف كوب من العصير أو المشروبات المحلاة بالسكر.

لا تترددوا في طلب المساعدة من افراد عائلتكم او اصدقائكم عند الحاجة، او الاتصال على:

الخط الساخن ١٢١٤

