

# How to give yourself an intramuscular shot:

## 1. Gather your materials.

This includes your syringe, vial containing medication, an alcohol wipe or a cotton ball dipped in alcohol.



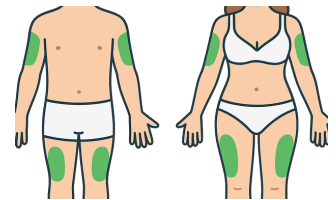
## 2. Wash your hands with soap and running water.

Dry them well before touching supplies.



## 3. Choose a spot for the shot.

Common intramuscular sites are the thigh or upper arm (deltoid). Your provider may also train you to use the hip. Avoid bruised, swollen, or scarred areas.



## 4. Use alcohol to clean the skin.

Wipe the spot in one direction and let it dry completely.



## 5. Remove the cap from the needle.

Keep the syringe in your dominant hand and avoid touching the needle.



## 6. Prepare your syringe.

Wipe the rubber stopper with an alcohol pad, draw up your medication, and remove any air bubbles. Switch to a fresh needle for injection if needed.



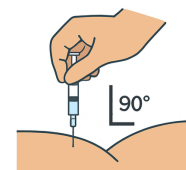
## 7. Hold the syringe like a dart.

Grip it firmly, keeping your fingers away from the plunger until you are ready to inject.



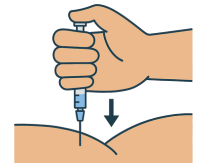
## 8. Insert the needle at a 90-degree angle.

Push the needle straight into the muscle in one smooth motion.



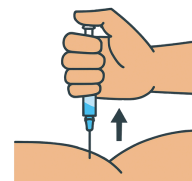
## 9. Push the plunger of the syringe all the way in.

Inject the medication steadily until the syringe is empty. Do not aspirate unless instructed by your provider.



## 10. Withdraw the needle at the same angle you inserted it.

Pull it out quickly and smoothly.



## 11. Apply gentle pressure to the site.

Use gauze or cotton. You may cover with a bandage if needed, but do not rub the area.



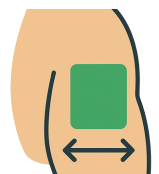
## 12. Dispose of the needle safely.

Place the entire syringe and needle into a sharps container immediately without recapping.



## 13. Rotate injection sites.

Do not inject into the same spot each time. Switch sides and areas as instructed to prevent irritation.



# Cómo aplicarse una inyección intramuscular:

## 1. Reúne tus materiales.

Esto incluye tu jeringa, el vial que contiene el medicamento, una toallita con alcohol o una bola de algodón empapada en alcohol.



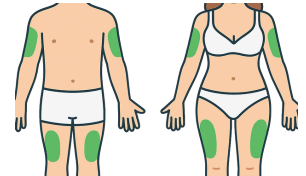
## 2. Lávatte las manos con agua corriente y jabón.

Sécalas bien antes de tocar los suministros.



## 3. Elige un lugar para la inyección.

Los sitios intramusculares comunes son el muslo o la parte superior del brazo. Tu proveedor también puede enseñarte a usar la cadera. Evita las áreas con moretones, inflamación o cicatrices.



## 4. Usa alcohol para limpiar la piel.

Limpia el área en una sola dirección y deja que se seque por completo.



## 5. Quita la tapa de la aguja.

Mantén la jeringa en tu mano dominante y evita tocar la aguja.



## 6. Prepara tu jeringa.

Limpia el tapón de goma, carga el medicamento y elimina cualquier burbuja de aire. Cambia a una aguja nueva para la inyección si es necesario.



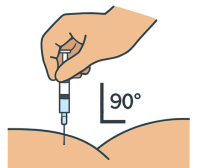
## 7. Sostén la jeringa como un dardo.

Agárrala con firmeza, manteniendo los dedos lejos del émbolo hasta que estés listo para inyectar.



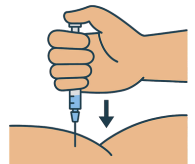
## 8. Inserta la aguja en un ángulo de 90 grados.

Empuja la aguja directamente en el músculo en un solo movimiento firme.



## 9. Empuja el émbolo de la jeringa hasta el fondo.

Inyecta el medicamento de manera constante hasta vaciar la jeringa. No inspires a menos que tu proveedor te lo indique.



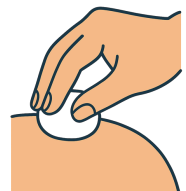
## 10. Retira la aguja en el mismo ángulo en que la insertaste.

Sácala de manera rápida y suave.



## 11. Aplica presión suave en el sitio.

Usa una gasa o algodón. Puedes cubrir con una curita si es necesario, pero no frotes el área.



## 12. Desecha la aguja de forma segura.

Coloca inmediatamente toda la jeringa con la aguja en un contenedor para objetos punzocortantes sin volver a taparla.



## 13. Rota los sitios de inyección.

No te inyectes siempre en el mismo lugar. Alterna lados y áreas según las instrucciones para prevenir irritación.

