

How to give yourself a subcutaneous shot:

1. Gather your materials.

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



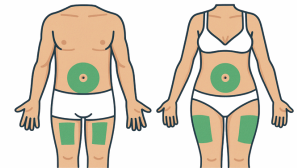
2. Wash your hands with soap and running water.

Dry them well.



3. Choose a spot on your belly or thigh for the shot.

A shot on your belly should be 5 centimeters away from your belly button.



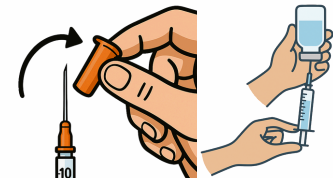
4. Use alcohol to clean the skin.

Let it dry.



5. Remove the cap from the needle and 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.



6. Hold the syringe like a pencil close to the site.

Keep your fingers off the plunger.



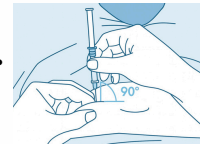
7. Slightly pinch a fold of skin at the spot you chose.

Pinch it between the fingers and thumb of one hand.



8. Place the syringe at a 90-degree angle to the shot site.

The needle should stand straight up from the skin.

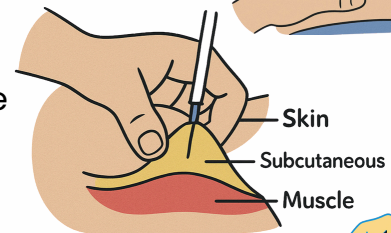


9. Quickly push the needle all the way into the pinched-up fold of skin.

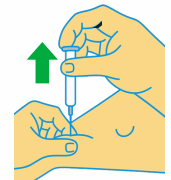


10. Push the plunger of the syringe all the way in.

This allows the medicine to go into the fatty tissue. Be sure to hold the skin fold as you give the shot. This will help make sure that you don't inject the medicine into the muscle.



11. Take the needle out at the same angle that you inserted it.



12. If you bleed a little, apply pressure to the area.

You can use your finger, a cotton ball or a piece of gauze. To help avoid bruising, don't rub the area.



13. Dispose of the needle safely.

Do NOT use the same needle more than one time. **Slightly change the injection site each time you give yourself a shot.**



Cómo aplicarse una inyección subcutánea:

1. Reúne tus materiales.

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



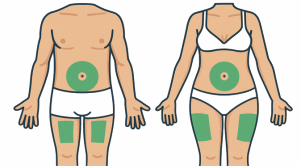
2. Lávatte las manos con agua y jabón.

Sécalas bien.



3. Elige un lugar en tu abdomen o muslo para la inyección.

Si la inyección es en el abdomen, debe estar a 5 centímetros de tu ombligo.



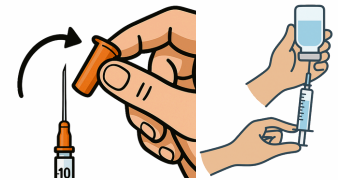
4. Usa alcohol para limpiar la piel.

Déjalo secar.



5. Retira la tapa de la aguja y prepara tu jeringa.

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



6. Sujeta la jeringa como un lápiz cerca del sitio.

Mantén los dedos alejados del émbolo.



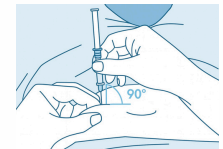
7. Pellizca ligeramente un pliegue de piel en el lugar que elegiste.

Sujétalo entre los dedos y el pulgar de una mano.



8. Coloca la jeringa en un ángulo de 90 grados con respecto al sitio de la inyección.

La aguja debe estar completamente recta, perpendicular a la piel.

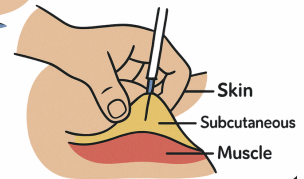


9. Introduce rápidamente la aguja completamente en el pliegue de piel que has pellizcado.

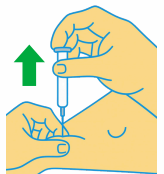


10. Empuja el émbolo de la jeringa hasta el fondo.

Esto permite que el medicamento entre en el tejido graso. Asegúrate de mantener el pliegue de piel mientras aplicas la inyección. Esto ayudará a asegurarte de no inyectar el medicamento en el músculo.



11. Saca la aguja en el mismo ángulo en que la insertaste.



13. Si sangras un poco, aplica presión en el área.

Puedes usar tu dedo, un algodón o una gasa. Para ayudar a evitar moretones, no frotes la zona.



14. Desecha la aguja de forma segura.

NO uses la misma aguja más de una vez. Cambia ligeramente el lugar donde te aplicas la inyección cada vez que lo hagas.

