

বাড়িতে জন্মনিয়ন্ত্রণ শট (SubQ Depo Provera 104)

জন্ম নিয়ন্ত্রণ শট (Depo) 3 মাসের জন্য গর্ভাবস্থা প্রতিরোধ করে। চিকিৎসা-কেন্দ্রে আসার পরিবর্তে বাড়িতে আপনি নিজেই নিজেকে শট দিতে পারেন।

মূল Depo এবং SubQ Depo দুটোই:

- প্রতি 3 মাসে আপনাকে একটি শট নিতে হবে।
- আপনার সময়সীমার পরিবর্তন হতে পারে।
- এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যানসার এবং জরায়ু ফাইব্রয়েড থেকে আপনাকে সুরক্ষিত রাখে।
- যৌন সংক্রমণের (STIসমূহ) পরিপ্রেক্ষিতে সুরক্ষা প্রদান করে না। এটির জন্য কনডম এখনও সেরা বিকল্প।
- এগুলি বেশিরভাগ মানুষের জন্য নিরাপদ এবং স্থান্যপান করানোর সময় এবং শিশুর জন্মের পরপরই ব্যবহার করা যায়।

এখানে দেখুন SubQ Depo কীভাবে মূল Depo শটের থেকে আলাদা:

- এটিতে একটি ছোট সূঁচ ব্যবহার করা হয় এবং এটি পেশীর পরিবর্তে আপনার হৃদয়ে যায়। এর অর্থ এটি অপেক্ষাকৃত কম বেদনাদায়ক এবং আপনার দেহের বিভিন্ন স্থানে প্রদান করা হয়।
- SubQ Depo আগে থেকে ভরা সিরিঞ্জে পাওয়া যায়, ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত, এবং আপনি নিজে বাড়িতে এটি দিতে পারেন।
- একটি শটে কম হরমোন রয়েছে, যা সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলিকে অপেক্ষাকৃত কম করতে পারে।

মনে রাখবেন:

- আপনার প্রথম শটের পরে 7 দিনের জন্য কনডম ব্যবহার করুন।
- আপনার যদি শট বাদ যায় বা শটের মধ্যে 15 সপ্তাহের চেয়ে বেশি সময় অপেক্ষা করেন তবে গর্ভাবস্থার পরীক্ষা করুন। পরীক্ষার ফলাফল ঋণাত্মক হলে পরবর্তী শটটি নিন। পরবর্তী সাত দিনের জন্য কনডম ব্যবহার করুন। 2 সপ্তাহের মধ্যে গর্ভাবস্থার পরীক্ষা আবার করুন। যতক্ষণ না আপনি আবার Depo শুরু করছেন ততক্ষণ কনডম ব্যবহার করুন। যত বেশি আপনি অপেক্ষা করবেন আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা তত বাড়বে।
- আপনার শটটি যদি 15 সপ্তাহের বেশি আগে নেওয়া হয়ে থাকে এবং আপনার যদি অসুরক্ষিত যৌনসহবাস হয়ে থাকে তবে অবিলম্বে জরুরি গর্ভনিরোধক (EC) নিন।

ধাপে ধাপে:

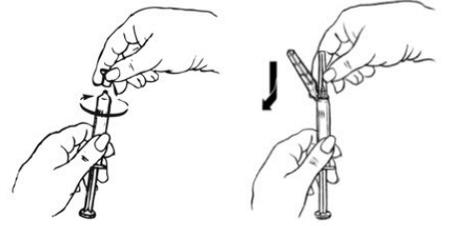
1. সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং এখানে গাঢ়ভাবে চিহ্নিত ৩টি স্থান থেকে আপনি নিজেকে যেখানে শট দিতে চান সেটি বেছে নিন। অ্যালকোহল দিয়ে স্থানটি পরিষ্কার করুন।



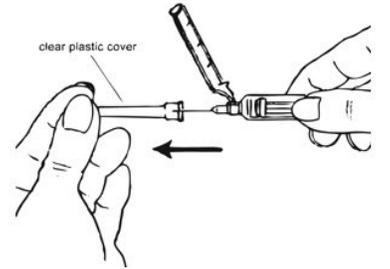
2. সূঁচটি বাক্সের থেকে বের করুন এবং এটি প্রায় এক মিনিট ধরে ঝাঁকিয়ে নিন।



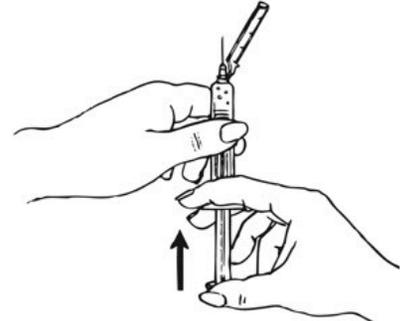
3. ক্যাপটির প্যাঁচ খুলুন এবং সূঁচের কভারটি নিচের দিকে ঠেলে ব্যারেলের সাথে সূঁচটি সংযুক্ত করুন।



4. সেফটি শিল্ডটি পিছনে টানুন এবং প্লাস্টিকের সূঁচ কভারটি খুলে ফেলুন।

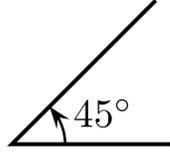


5. সূঁচটি সোজা ধরে রাখুন এবং তরল শীর্ষে না আসা পর্যন্ত এবং সমস্ত বায়ুর বুদবুদগুলি বের না হওয়া পর্যন্ত প্ল্যাঞ্জারটি চাপুন।

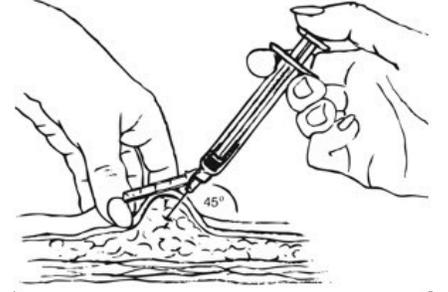


ধাপে ধাপে:

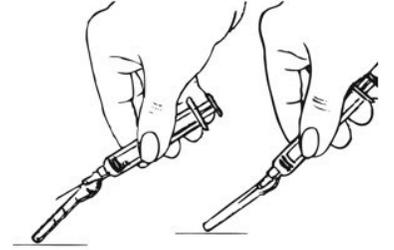
6. আপনার যে হাতে (যে হাত দিয়ে আপনি লেখেন) বেশি বল আছে সেই হাতে সূঁচটি ধরুন। আপনার অন্য হাত দিয়ে, আপনার স্বকে একটি স্থানে চিমটি দিয়ে ওঠান এবং প্রায় 45 ডিগ্রি কোণে স্বকের এই স্থানে ছোট সূঁচটি পুরোপুরি ঢোকান। আপনার অল্প খোঁচা অনুভব হবে।



7. পুরোপুরি প্ল্যাজারটি চাপুন এবং 5 গোনা পর্যন্ত স্থানটিতে রাখুন। এটি নিশ্চিত করে যে আপনি সমস্ত ওষুধটি পেয়েছেন।



8. সূঁচটি সরান এবং সেফটি শিল্ডটি পিছন দিকে টানুন, আপনি ক্লিক শব্দ শুনবেন ও অনুভব করবেন।



9. স্থানটিতে চাপ দিন।



10. নিরাপদে সূঁচটি ফেলে দিন! কীভাবে এটি করবেন তা জানতে পরবর্তী পৃষ্ঠাটি দেখুন।



এই ওয়েবসাইটগুলিতে আপনি আরও জানতে পারেন:



ধাপে ধাপে
নির্দেশিকা

তথ্যসূত্র: Pfizer চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য- SubQ Depo Provera 104

URL: pfizermedicalinformation.com/en-us/depo-subq-provera-104?section=dosage-admin



ধাপে ধাপে
ভিডিও:

ভিডিও: আগে থেকে ভরা সিরিঞ্জ ব্যবহার করে কীভাবে সাবকুটেনিয়াস ইনজেকশন দেবেন

URL: youtube.com/watch?v=arcr1wjun6c

কীভাবে সূঁচটি ফেলবেন

নিরাপদে না ফেলা হলে সূঁচগুলি বিপজ্জনক হতে পারে।

সূঁচ কখনই আবর্জনার পাত্রে বা টয়লেটে ফেলা উচিত নয়।

সূঁচ কখনই পুনর্ব্যবহার করা উচিত নয়।

সূঁচগুলি খুব ছোট বা চুপসে গেলেও সেগুলি এইভাবেই ফেলা উচিত।

এখানে দেখুন কীভাবে সূঁচটি ফেলবেন:

লন্ড্রি ডিটারজেন্ট বা ব্লিচ বোতলের (সোডা বোতলে নয়) মত শক্ত প্লাস্টিকের পাত্রে ব্যবহৃত সূঁচগুলি রাখুন।



ওপরের আটকানোর স্থানটি বন্ধ করুন এবং বোতলটির পাশে "পুনর্ব্যবহার করবেন না" লিখে রাখুন।



বোতলটি আবর্জনার পাত্রে ফেলে

দিন (পুনর্ব্যবহারযোগ্য পাত্রে নয়)।

