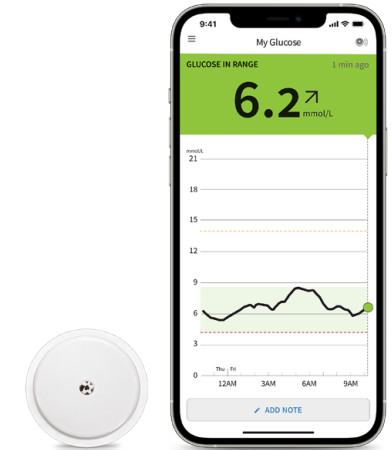


# ਤੁਸੀਂ ਲੈਸ਼ੈਂਟਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਅਲਾਰਮ। ਸਕੈਨ। ਐਕਟ।

## FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ – ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੋਭੇ ਬਿਨਾਂ<sup>2</sup>  
ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ।



FreeStyle  
**Libre 2**  
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM



life. to the fullest.®

Abbott

ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਡੋਟਾ ਨਹੀਂ।

1. ਸੈਂਸਰਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਸ਼ੈਂਟਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 2. ਜੇਕਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੋਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

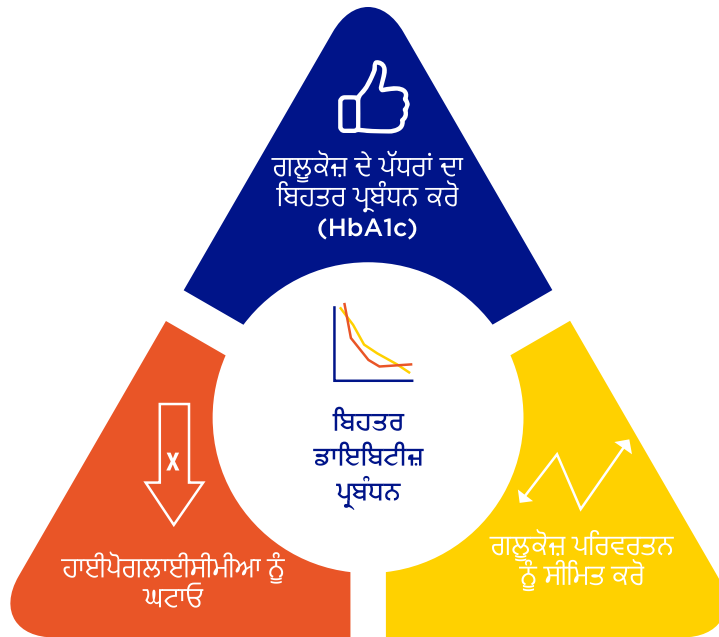
© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ Abbott ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ। 54127 v1.0 04/2022.



# ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੋਣ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਡਾ. ਰਮਜੀ ਅੱਜਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਲੀਡਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਹਨ।

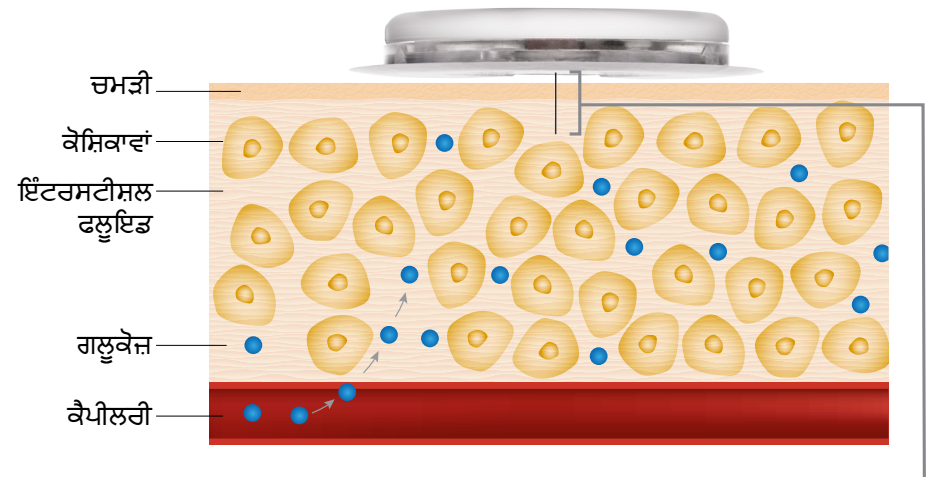
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਡਾ. ਰਮਜੀ ਅੱਜਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਲੀਡਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਹਨ।



# ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

## FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ FreeStyle Libre 2 ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਬਲਕਿ, ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹਿ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ਲ ਫਲੂਇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰਲ ਹੈ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ।

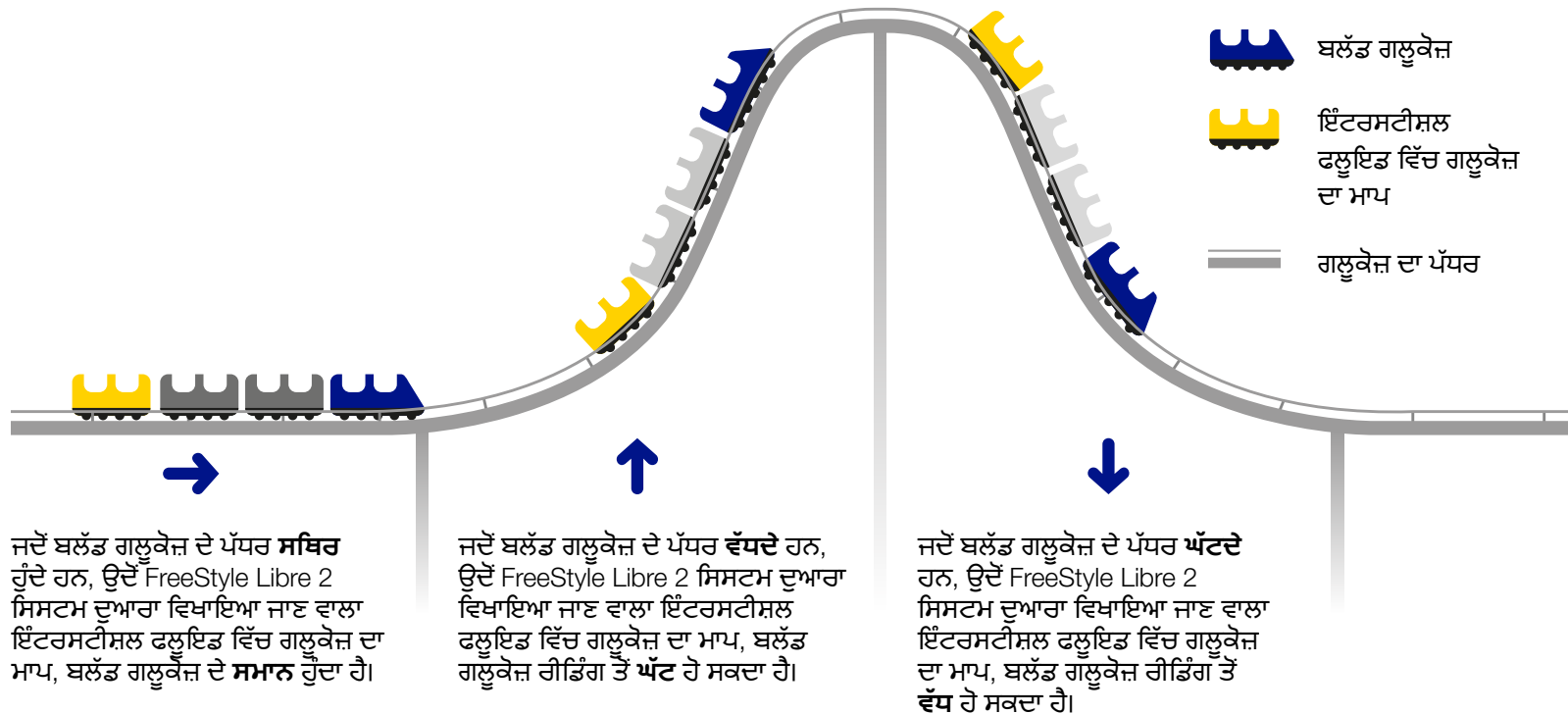


ਸੈਂਸਰ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 0.4 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹਿ ਦੇ 5 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਥੱਲੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

# ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ਲ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਬਨਾਮ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੇਜ਼

## ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਸਰ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਨੇੜਿਓਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਪਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

FreeStyle Libre 2 ਸੈਸਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਤੋਂ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ਲ ਫਲੂਇਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੋਭਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੈਸਰ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਰੀਡਿੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 2.1 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 2.4 ਮਿੰਟ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ<sup>1</sup>। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂ ਘੱਟਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ FreeStyle Libre 2 system ਸਹੀ<sup>1</sup> ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਕੀਤੇ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



1. ਅਲਵਾ ਐੱਸ, ਐਟ ਅਲ. ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ 'ਤੇ ਪੀੜਿਤ ਬਾਲ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਐਡਵਾਂਸਡ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਨਾਲ 14-ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਫੈਕਟਰੀ-ਕੈਲੀਬਰੇਟਿਡ ਨਿਰੰਤਰ ਗਲੂਕੇਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ। ਜਰਨਲ ਆਫ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ਸ ਐਂਡ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ. ਸਤੰਬਰ 2020. doi:10.1177/1932296820958754.

# ਸੈਸਰ ਲਗਾਉਣ ਦੇ 3 ਚਰਣ

# ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ ਸੈਸਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪਕਦੇ ਹਨ।

## 1 ਧੋਵੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮਤਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। **ਨਮੀ ਰਹਿਤ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ** ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਅੱਗੋਂ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ **ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉਣ** ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



## 2 ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਸੈਸਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਦੀ ਕੈਪ ਹਟਾਓ। ਸੈਸਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ 'ਤੇ **ਲਾਈਨ ਅਪ ਮਾਰਕਸ**। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੁੱਕੋ।



## 3 ਲਗਾਓ

ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸੈਸਰ ਲਗਾਓ। **ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ**। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੈਸਰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।



### ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਗੱਡੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਸੀਟ ਬੈਲਟ, ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਨਾ ਫੜਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।



### ਪੈਟ ਡ੍ਰਾਈ

ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੰਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।



### ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੈਸਰ ਤੱਕ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।



### ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਰੜੀ ਕਸਰਤ

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਚੁਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਟੁੱਟ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।



### ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਸਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।



### ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ, ਉਸਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਸੈਸਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

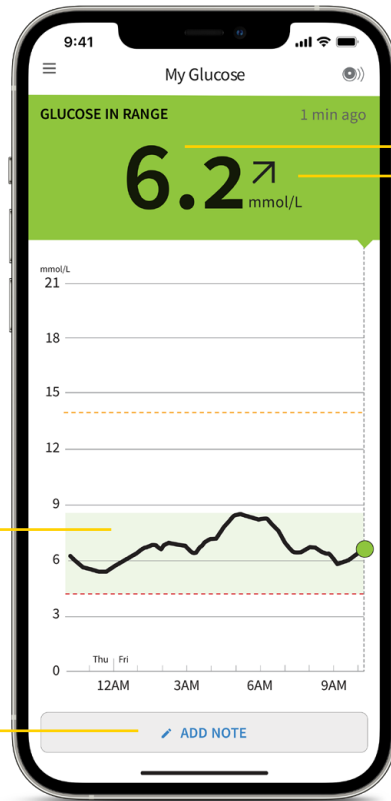
- ਸੈਸਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਥਾਂ—ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਪਾਸਾ ਚੁਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਸਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਡੀ ਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹਦ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਂਹ ਦੇ ਵਾਧੂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੈਸਰ ਦੇ ਗੂੰਦ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

## ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਂਸਰ ਉੱਤੇ ਰੀਡਰ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੇ 1-ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਰੇਟ ਡੇਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ FreeStyle LibreLink ਐਪ ਅਤੇ FreeStyle Libre 2 ਰੀਡਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਡੇਟਾ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਐਪ ਜਾਂ ਰੀਡਰ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।



**ਮੌਜੂਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗ**  
ਟੈਕਸਟ-ਟੂ-ਸਪੀਚ, ਜਦੋਂ ਸਮਰਥਿਤ ਹੋਵੇ

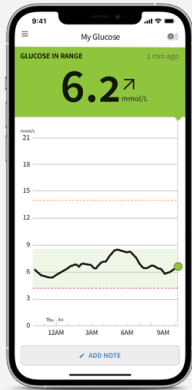
**ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਤੀਰ**  
ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

**8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ**

**ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੋਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ**



# ਅੱਜ ਹੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ



## FreeStyle LibreLink

ਨਵੀਂ FreeStyle LibreLink ਐਪ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ,<sup>1</sup> ਕਿਤੇ ਵੀ<sup>2</sup> ਡੇਟਾ ਵੇਖੋ<sup>3</sup>

FreeStyle LibreLink ਐਪ ਨਾਲ ਕੈਪਚਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡੇਟਾ ਵਾਇਰਲੈਸ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ LibreView ਵਿੱਚ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ<sup>4</sup>



## LibreView

ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕਲਾਉਡ ਆਧਾਰਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਪੂਰੀ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੇਖੋ<sup>4</sup>।



### ਸਪਸ਼ਟ, ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਰਿਪੋਰਟਾਂ

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੋ।



### ਸੌਖੀ ਰਿਮੋਟ ਪਹੁੰਚ

ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ-ਕਨੈਕਟਿਡ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



### ਕਨੈਕਟਿਡ ਕੇਅਰ

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਸੂਚਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ।



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ।

1. ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ 60-ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਵਾਰਮ-ਅਪ ਅਵਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 2. ਸੈਂਸਰ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਕ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਧਕ ਹੈ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕ ਨਾ ਡੁਬੋਵੇ। 10,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। 3. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ। FreeStyle LibreLink ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ LibreView ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਅਪਲੋਡ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲੈਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡੇਟਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 4. LibreView ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.libreview.com](http://www.libreview.com) ਵੇਖੋ।

# ਵਧੇਰੇ ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ

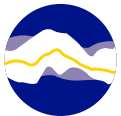
ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਟਾਰਗੇਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹਰ 10% ਦਾ ਵਾਧਾ HbA1c ਨੂੰ 0.8% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ<sup>1</sup>



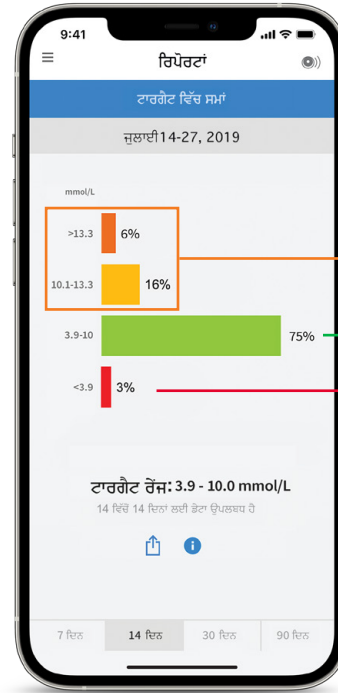
ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਧੂ ਘੰਟੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ<sup>2</sup>



ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ<sup>3</sup>



ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70% ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (3.9-10 mmol/L)<sup>2,4</sup>  
HbA1c ਪਿਛਲੇ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਔਸਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੈ।



ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (>10.0 mmol/L)

ਟਾਰਗੇਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੇਂਜ (3.9-10.0 mmol/L)

ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਘੱਟ (<3.9 mmol/L)

FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:  
[www.FreeStyleDiabetes.co.uk](http://www.FreeStyleDiabetes.co.uk)



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ।  
1. ਵਿਗਰਸਕੀ ਆਰ.ਏ., ਮੈਕਮੋਹਨ ਸੀ.। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਮ-ਇਨ-ਰੇਂਜ ਨਾਲ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ A1c ਦਾ ਸਬੰਧ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਬੈਰ. 2019;21(2):81-85. 2. ਬੈਟਲਿਨੋ ਟੀ., ਡੈਨੀ ਟੀ., ਬਰਗੇਨਸਟਲ ਆਰ.ਐੱਮ., ਐਟ ਅਲ. ਨਿਰੰਤਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਡੇਟਾ ਇੰਟਰਪ੍ਰਿਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਚੇ: ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ 'ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ। 2019;42(8):1593-1603. 3. ਬੈਕ ਆਰ.ਡਬਲਯੂ., ਬਰਗੇਨਸਟਲ ਆਰ.ਐੱਮ., ਰਿਡਲਸਵਰਥ ਟੀ.ਡੀ., ਐਟ ਅਲ. ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰੋਖਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਈਮ ਇਨ ਰੇਂਜ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ। 2019;42(3):400-405. 4. ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ, ਬਜ਼ੁ ਰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ Abbott ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ। 54127 v1.0 04/2022.