

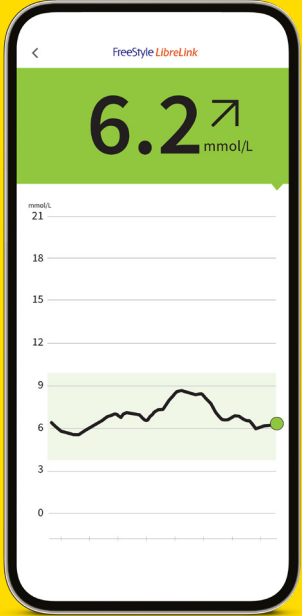
Urdu



FreeStyle
Libre 2

FreeStyle Libre 2

سسٹم دریافت کریں



شروع کرنے میں مدد کے لیے
ایک مختصر رہنمائی۔

 **Abbott**
life. to the fullest.®

تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ کوئی اصل مریض یا ٹیٹا نہیں۔
FreeStyle LibreLink ایپ صرف مخصوص موبائل آلات اور آپریٹنگ سسٹمز کے ساتھ مطابقت رکھتی ہے۔ براہ کرم ایپ استعمال کرنے سے پہلے الہ کی مطابقت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ FreeStyle LibreLink کے استعمال کے لیے LibreView کے رجسٹریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



فری اسٹائل لیبر 2 سسٹم کو جانیں

اپنے شوگر کے درجات چیک کرنے اور وہ کہاں تک جا رہے ہیں یہ دیکھنے کا ایک انقلابی طریقہ۔

شوگر کی ریئل ٹائم ریڈنگ

اپنے اسمارٹ فون¹ پر اپنی شوگر کی قدریں دیکھیں، جو خودکار طور پر ہر 3 منٹ میں اپ ڈیٹ ہوتی ہیں



استعمال میں آسان

اسے لگانے میں کوئی درد نہیں ہوگا اور آسانی⁴ کے ساتھ 15 دنوں تک پہنا جا سکتا ہے



انگلیوں میں مزید کوئی چبھن نہیں⁵

انگلیوں کی چبھن⁵ سے نجات حاصل کریں اور 15 دن تک گلوکوز کی مسلسل نگرانی کریں



گلوکوز کے اختیاری انتباہات

حسب ضرورت ہر منٹ کے الارم کے ساتھ ایک قدم آگے رہیں⁶



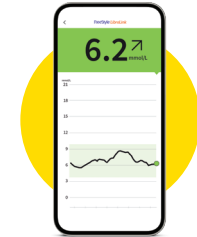
اپلیکیٹر

سینسر لگانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔



سینسر

اوپری بازو میں پیچھے کی طرف پر پہنا جاتا ہے۔



فری اسٹائل لیبر لنک ایپ

اپنا ڈیٹا دیکھنے کے لیے اپنا اسمارٹ فون استعمال کریں¹
FreeStyle LibreLink ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے مفت ہے²

تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ڈیٹا نہیں۔

1. FreeStyle LibreLink ایپ صرف مخصوص موبائل آلات اور آپریٹنگ سسٹمز کے ساتھ مطابقت رکھتی ہے۔ براہ کرم ایپ استعمال کرنے سے پہلے آلہ کی مطابقت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ FreeStyle LibreLink کے استعمال کے لیے LibreView کے رجسٹریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 2. FreeStyle LibreLink ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے وائریس انٹرنیٹ کنکشن یا موبائل ڈیٹا کنکشن کی ضرورت ہے۔ چارجز عائد ہو سکتے ہیں۔ 3. گلوکوز ریڈنگز خودکار طور پر FreeStyle LibreLink ایپ میں صرف اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب آپ کا اسمارٹ فون اور سینسر منسلک ہوں اور دائرہ کے اندر ہوں۔ 4. Haak, T. *Diabetes Ther* (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>. 5. اگر گلوکوز کی ریڈنگز اور الارمز علامات یا توقعات سے میل نہیں کھاتے ہیں تو انگلی میں چبھانے کی ضرورت پڑے گی۔ 6. اطلاعات صرف اس وقت موصول ہوں گی جب الارم چالو ہوں اور سینسر بغیر کسی رکاوٹ کے ریڈنگ آلے سے 6 میٹر (20 فٹ) کے دائرے میں ہوں۔

سینسر لگانے اور سینسر کو جگہ پر رکھنے کے لیے تین مراحل درج ذیل ہیں

احتیاط برتیں

احتیاط رہیں کہ آپ کا سینسر دروازے، کار کے دروازے، سیٹ بیلت، یا فرنیچر کے کناروں میں نہ پھنس جائے۔



تھپتھا کر خشک کریں

نہانے یا تیراکی کے بعد اپنے بدن کو تولیہ سے پوچھتے وقت زیادہ احتیاط برتیں تاکہ آپ کا سینسر تولیے میں پھنس کر نکل نہ جائے۔



جسمانی رابطے والے کھیل کھیلنے اور بھاری ورزش کرتے وقت احتیاط برتیں

اپنے اوپری بازو کے پیچھے کی ایسی جگہ منتخب کریں جہاں سے سینسر کے گرنے کا خطرہ کم سے کم ہو۔



دھیرے دھیرے کام کریں

کپڑے پہنتے یا اتارتے وقت احتیاط برتیں تاکہ سینسر آپ کے انڈرگارمنٹس میں نہ پھنس جائے۔



سینسر لگانے سے پہلے:

- یقین کے ساتھ منظور شدہ ایپلیکیشن مقام پر – اپنے اوپری بازو کا پچھلا حصہ منتخب کریں۔
- بدن کے جس حصے پر آپ کو سینسر لگانا ہو وہاں پر ہاڈی لوشن یا کریم کا استعمال نہ کریں کیوں کہ اس کی وجہ سے آپ کے جلد پر چکناہٹ آ سکتی ہے۔
- بازو پر موجود اضافی بالوں کو صاف کر دیں کیوں کہ یہ سینسر کی گوند پٹی اور آپ کے جلد کے درمیان پھنس سکتے ہیں۔

دھوئیں، صاف کریں اور خشک کریں

اپنے اوپری بازو کی پیچھے والے حصے پر ایک جگہ منتخب کریں جو عام سرگرمی کے دوران سیدھی رہتی ہے۔ نان موسچرائزنگ، خوشبو سے پاک صابن اور پانی سے جلد کو صاف کریں۔ جلد کو صاف کرنے کے لیے الکحل وائپ کا استعمال کریں اور عمل شروع کرنے سے پہلے اسے ہوا سے سوکھنے دیں۔



1

ایپلیکیٹر کو تیار کریں

ڈھکن کو پیچھے کھینچ کر سینسر پیک کھولیں۔ سینسر ایپلیکیٹر کے کیپ کو کھولیں۔ سینسر ایپلیکیٹر کے نشانات کو ملائیں۔ مضبوطی سے نیچے دبائیں اور پھر اٹھالیں۔



2

لگائیں

سینسر کو مضبوطی سے دبا کر اپنے اوپری بازو کے پچھلے حصے پر لگادیں۔ کلک کی آواز سنیں۔ کچھ سیکنڈز انتظار کریں اور سینسر کو جلد پر چھوڑ کر ایپلیکیٹر کو آہستہ سے نکال لیں۔

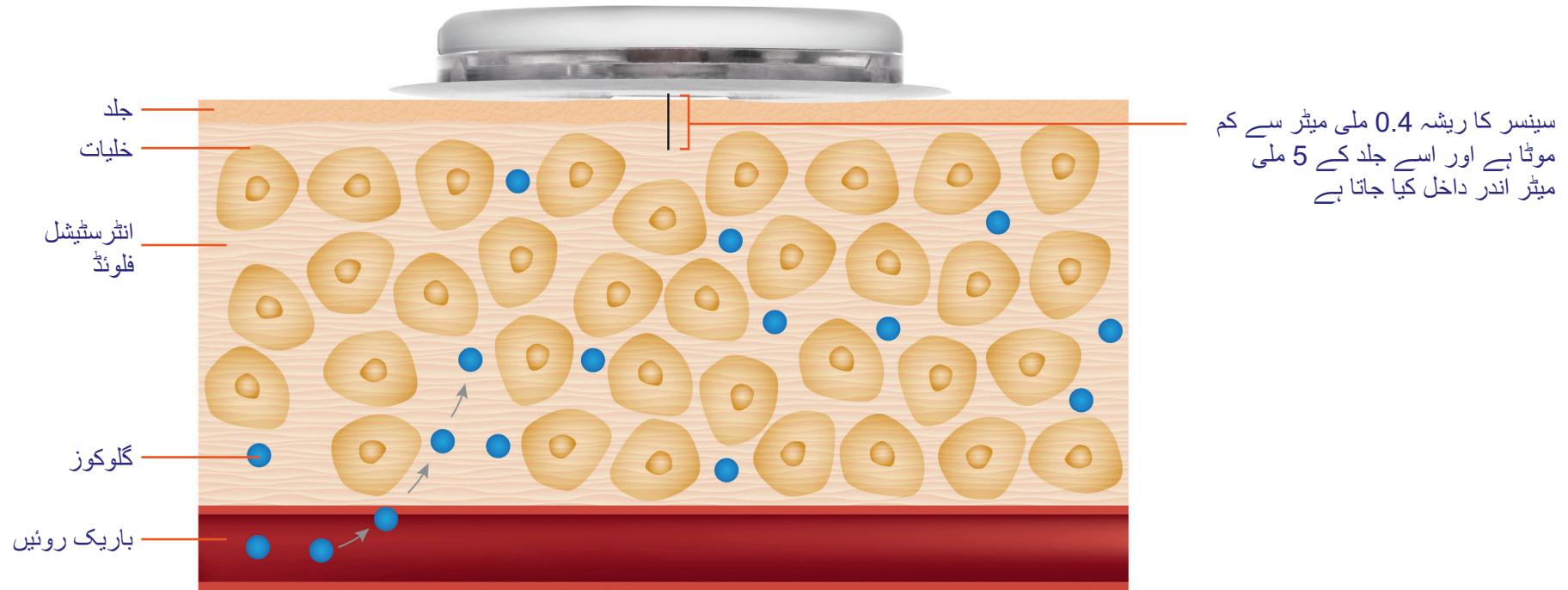


3

اپنی گلوکوز کی پیمائشوں کو سمجھنا

فری اسٹائل لیبر 2 پلس سینسر کی ریڈنگز بعض اوقات فنگر پرک بلڈ گلوکوز ٹیسٹ سے مختلف کیوں ہوتی ہے؟

جب آپ اپنی اوپری بازو کے نیچے فری اسٹائل لیبر 2 پلس سینسر لگاتے ہیں، تو جلد کے اندر ایک باریک ریشہ داخل کیا جاتا ہے۔ یہ خون کے گردش نظام تک نہیں پہنچتا، لیکن یہ جلد کی سطح کے بالکل نیچے خلیوں کے آس پاس کے علاقے میں گلوکوز میں ہونے والی تبدیلیوں کی پیمائش کرتا ہے جسے انٹرسٹیشل فلونڈ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص سیال مادہ ہوتا ہے جو آپ کے خلیوں کو گھیر کر انہیں فیڈ کرتا ہے۔



اپنے گلوکوز کا ڈیٹا دیکھنا

FreeStyle LibreLink ایپ¹ کو FreeStyle Libre 2 Plus سینسر سے ہر منٹ خودکار² شوگر ریڈنگز حاصل کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے، لیکن آپ سگنل نہ ہونے کے باوجود کسی بھی وقت³ اسکین کر سکتے ہیں۔ ایک فوری اسکین 8 گھنٹے تک کی مفقود ڈیٹا کو بھر سکتا ہے، تاکہ آپ کو اپنے گلوکوز کے رجحانات اور نمونوں کی مکمل تصویر مل سکے۔

6.2 حالیہ شوگر ریڈنگ
فعال ہونے کے بعد ٹیکسٹ ٹو اسپیج

6.2 mmol/L

REG رجحان کا تیر
یہ بتاتا ہے کہ گلوکوز کی سطحیں کیسے بدل رہی ہیں

ADD NOTE نوٹس
متعلقہ ایونٹس ریکارڈ کرنے کے لیے
باسانی نوٹس شامل کریں

6.2 mmol/L

21
18
15
12
9
6
3

3am 6am 9am

ADD NOTE

SENSOR ENDS IN: 15 DAYS

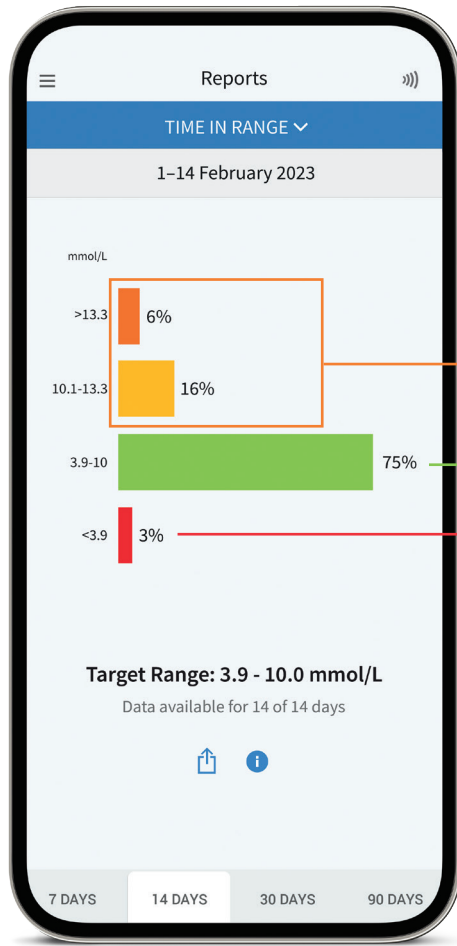
سینسر اسکین
ایک فوری اسکین آپ کو شوگر ریڈنگ حاصل کرنے کا دوسرے طریقہ فراہم کرتا ہے
نوٹ: اس کے بجائے Androids میں درج ذیل آئیکن ہے

تاریخی گراف
تقریباً 8 گھنٹے کی گلوکوز ہسٹری

تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ڈیٹا نہیں۔
1. FreeStyle LibreLink ایپ صرف مخصوص موبائل آلات اور آپریٹنگ سسٹمز کے ساتھ مطابقت رکھتی ہے۔ براہ کرم ایپ استعمال کرنے سے پہلے آلہ کی مطابقت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ FreeStyle LibreLink کے استعمال کے لیے LibreView کے رجسٹریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 2. گلوکوز ریڈنگز خودکار طور پر FreeStyle LibreLink ایپ میں صرف اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب آپ کا اسمارٹ فون اور سینسر منسلک ہوں اور دائرہ کے اندر ہوں۔ 3. سینسر لگاتے وقت 60 منٹ کا وارم اپ لازمی ہے۔

ٹائم ان رینج میں زیادہ دیر تک رہنے کا مطلب گلوکوز پر بہتر کنٹرول ہوتا ہے

FreeStyle Libre 2 سسٹم آپ کے مطلوبہ حد میں، حد سے زیادہ یا حد سے کم گزارے ہوئے وقت کے فیصد کی خودکار طور پر پیمائش کرتا ہے۔ ٹائم ان رینج اس وقت کا فیصد ہوتا ہے جب آپ کے گلوکوز کی سطحیں مطلوبہ حد کے اندر ہوں۔



بدفی رینج سے اوپر
(mmol/L 10.0<)

بدفی گلوکوز رینج
(mmol/L 3.9-10.0)

بدفی رینج سے نیچے
(mmol/L 3.9>)

ٹائم ان رینج میں ہر 10% اضافہ HbA1c کو
0.8% تک کم کر سکتا ہے¹
پچھلے 2 سے 3 مہینوں میں آپ کا اوسط گلوکوز HbA1c رہا ہے۔



رینج کے ہر اضافی گھنٹے کا آپ کے گلوکوز
کنٹرول پر مثبت اثر پڑے گا²



ٹائم ان رینج سے زیادہ وقت لگانے سے طویل
مدتی پیچیدگیاں کم ہو سکتی ہیں³



رہنما اصول میں مشورہ دیا گیا ہے آپ کا کم
از کم 70% ٹائم ان رینج صرف ہونی چاہئے
4,2(3.9-10.0 mmol/L)



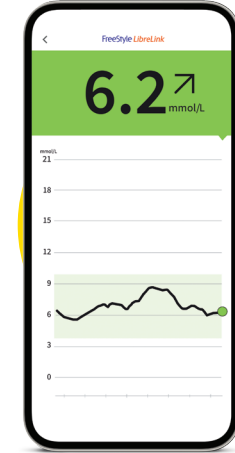
تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ٹیٹا نہیں۔
1. Vigersky RA, McMahon C. ڈیابیطس کے مریضوں میں ہیپوگلوکوز کا ٹائم ان رینج کا تعلق۔ 2. Battelino T, Danne T, Bergenstal RM, et al. Diabetes Technol Ther. 2019;21(2):81-85.
3. Beck RW, Bergenstal RM, Riddlesworth TD, et al. Diabetes Care. 2019;42(8):1593-1603.
4. Diabetes Care. 2019;42(3):400-405. ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ڈیابیطس والے بالغوں کے لیے جو حاملہ نہیں ہیں، زیادہ عمر نہیں ہے، یا خطرے میں ہیں۔

آج ڈاؤن لوڈ کریں



FreeStyle LibreLink

FreeStyle LibreLink ایپ³ کے ذریعے کسی بھی وقت¹،
کہیں بھی² ریئل ٹائم ڈیٹا دیکھیں
FreeStyle LibreLink ایپ کے ذریعے کیچر کیا گیا ڈیٹا وائرلیس اور خود
کار طور پر⁴ LibreView⁵ پر اپ لوڈ ہو جاتا ہے۔



LibreView

اپنے گلوکوز ڈیٹا کو آن لائن دیکھنے کا ایک آسان طریقہ
LibreView⁵ آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر پیشہ ور افراد کے ساتھ اس وقت باسانی ڈیٹا
شیئر کرنے دیتا ہے جب آپ ان کے LibreView پریکٹس سے منسلک ہوں۔



تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ڈیٹا نہیں۔
1. سینسر لگاتے وقت 60 منٹ کا وارم اپ مدت لازمی ہے۔ 2. سینسر 1 میٹر (3 فیٹ) تک پانی میں کام کرتا ہے۔ 30 منٹس سے زیادہ پانی میں نہ بھیگیں۔ 10,000 فیٹ سے زیادہ میں استعمال نہ کیا جائے۔ 3. FreeStyle LibreLink ایپ صرف مخصوص موبائل آلات اور آپریٹنگ سسٹمز کے ساتھ مطابقت رکھتی ہے۔ براہ کرم ایپ استعمال کرنے سے پہلے آلہ کی مطابقت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔ FreeStyle LibreLink کے استعمال کے لیے LibreView کے رجسٹریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 4. گلوکوز ڈیٹا شیئر کرنے کے لیے LibreView کے ذریعے رجسٹریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ LibreView پر خودکار اپ لوڈ کے لیے وائرلیس انٹرنیٹ کنکشن یا موبائل ڈیٹا کنکشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ 5. مریضوں اور صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور افراد دونوں کے استعمال کے لیے LibreView ٹیٹا مینجمنٹ سافٹ ویئر کا مقصد ذیابیطس میں مبتلا لوگوں اور ان کے صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کو ذیابیطس کے مؤثر انتظام میں معاونت کے لیے تاریخی گلوکوز ڈیٹا کے جائزے، تجزیہ اور تشخیص میں مدد کرنا ہے۔ LibreView سافٹ ویئر کا مقصد علاج کے لیے فیصلے کرنا یا پیشہ ورانہ صحت کی نگہداشت کے متبادل مشورے کے طور پر استعمال کرنا نہیں ہے۔



FreeStyle
Libre 2

ہم یہاں مدد کرنے کے لیے ہیں

FreeStyle Libre 2 سسٹم کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، کارآمد وسائل کے لیے ہماری درج ذیل ویب سائٹ
ملاحظہ کریں۔

مزید مشورے اور پروڈکٹ کی معلومات دیکھیں

متبادل طور پر، آپ ہماری کسٹمر سروس ٹیم سے رابطہ
کر سکتے ہیں:

پیر تا جمعہ (سرکاری تعطیلات کے علاوہ) صبح
8:00 بجے سے شام 8:00 بجے تک اور سنیچر
کو صبح 9:00 بجے سے شام 5:00 بجے تک
0800 170 1177



سینسر کے گرنے یا خرابی کے پیغامات کے
لیے، آپ یہاں اسکین کر کے ہمارا آن لائن
سپورٹ فارم استعمال کر سکتے ہیں۔

 **Abbott**
life. to the fullest.®

تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ اصل مریض نہیں۔
© Abbott 2024. سینسر باؤسنگ، FreeStyle Libre، اور متعلقہ برانڈ کے علامات Abbott کے نشانات ہیں۔ ADC-54129 v2.0 04/24

