



Punjabi

FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ
ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ
ਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ।



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਡੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
FreeStyle LibreLink ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। FreeStyle LibreLink ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ LibreView ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।

1



ਐਪਲੀਕੇਟਰ

ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

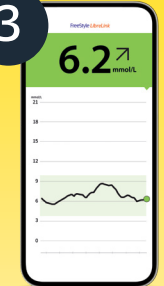
2



Libre 2 ਪਲੱਸ ਸੈਂਸਰ

ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3



LibreLink ਐਪ

ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਵਰਤੋ।¹ The LibreLink ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹੈ।²

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੀਡਿੰਗ

ਆਪਣੇ¹ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਾਨ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਹਰ ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਆਪ³ ਅੱਪਡੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



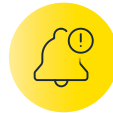
ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਾਨ

ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਅਤੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ⁴ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ।



ਹੁਣ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸੂਈ ਚੁਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

15 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲ, ਉਂਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਚੁਭਾਉਣ⁵ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹੋ।



ਵਿਕਲਪਿਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਲਾਰਮ

ਹਰ ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮਾਂ⁶ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰਹੋ।

ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। FreeStyle LibreLink ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ LibreView ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡੇਟਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡੇਟਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 3. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਸੈਂਸਰ ਕਨੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 4. ਹਾਕ, T. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਥੈਰੇਪੀ (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6> 5. ਜੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਅਲਾਰਮ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਸੂਈ ਚੁਭਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6. ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਅਲਾਰਮ ਚਾਲੂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਸੈਂਸਰ ਰੀਡਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ 6 ਮੀਟਰ (20 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।

FREESTYLE LIBRE 2 ਸਿਸਟਮ

ਸੈਂਸਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ।



1

ਧੋਵੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਸਮਤਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਰਹਿਤ, ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।



2

ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਸੈਂਸਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਤੋਂ ਕੈਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਸੈਂਸਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਸੈਂਸਰ ਪੈਕ 'ਤੇ ਬਣੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਮਿਲਾਓ। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੁੱਕੋ। ਨੋਟ: ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਕੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਲਗਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈਂਸਰ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



3

ਲਗਾਓ

ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਲਗਾਓ। ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ!

ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਂਸਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਕਾਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੱਸ ਜਾਵੇ।



ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ

ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋਂ।



ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸੈਂਸਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇ।



ਹੌਲੀ ਕਰੋ

ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਾ ਅਟਕਣ।



ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ

ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਮਟੀਰੀਅਲ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਦੂਰ ਰਹੋ

ਸੈਂਸਰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾਉਣ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

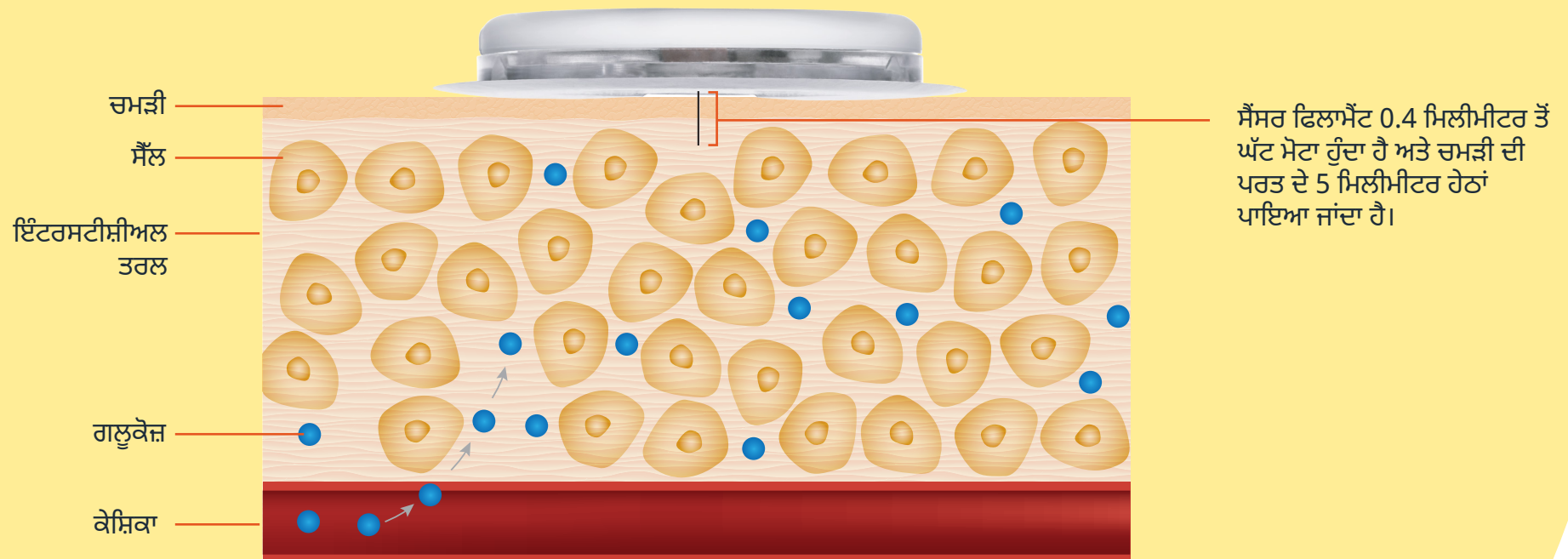
ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ - ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ।
- ਸੈਂਸਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਡੀ ਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤੇਲ ਜਿਹੀ ਚਿਕਨਾਈ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈਂਸਰ ਐਡਹਿਸਿਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

Libre 2 ਪਲੱਸ ਸੈਂਸਰ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਫਿੰਗਰ-ਪ੍ਰਿਕ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ Libre 2 ਪਲੱਸ ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ੀਅਲ ਤਰਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਂਸਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸੈਂਸਰ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ੀਅਲ ਫਲੂਇਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।'



FREESTYLE LIBRE 2 ਸਿਸਟਮ

ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡੇਟਾ ਦੇਖਣਾ।

LibreLink ਐਪ¹ ਨੂੰ Libre 2 ਤੋਂ ਹਰ ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ-ਆਪ² ਸ਼ੁਗਰ ਰੀਡਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਨਲ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ³, ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਸਕੈਨ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਗਾਇਬ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਮਹੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। FreeStyle LibreLink ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ LibreView ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 2. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਸੈਂਸਰ ਕਨੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ 60-ਮਿੰਟ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

FREESTYLE LIBRE 2 ਸਿਸਟਮ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ।

FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੀਚੇ ਦੀ ਅਵਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਹਰ 10% ਵਾਧੇ HbA1c ਨੂੰ 0.8% ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ¹
HbA1c ਪਿਛਲੇ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਔਸਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੈ।



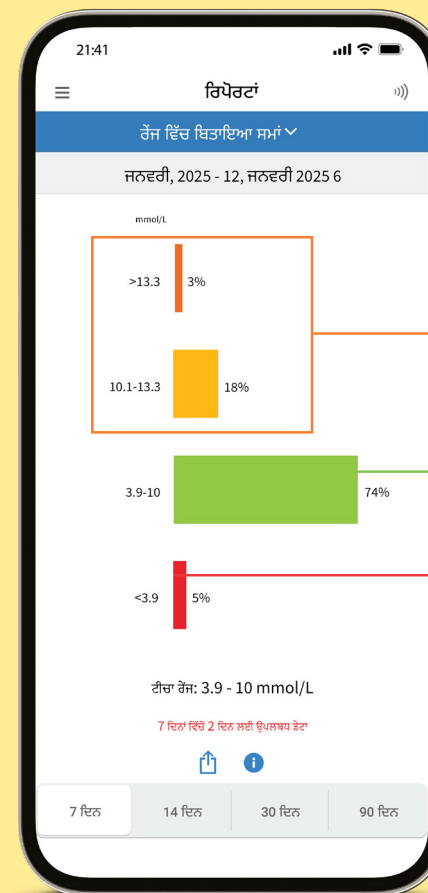
ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਧੂ ਘੰਟੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ²



ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ³



ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70% (3.9–10.0 mmol/L) ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ^{2,4}



ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਉੱਪਰ
(>10.0 mmol/L)

ਟਾਰਗੇਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੇਂਜ
(3.9–10.0 mmol/L)

ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਘੱਟ
(<3.9 mmol/L)

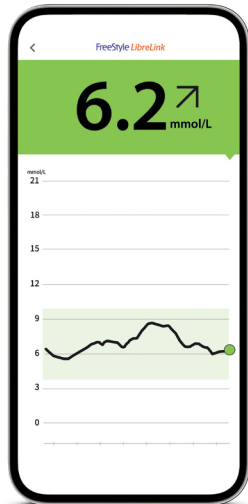
ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਔਸਤ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
HbA1c=glycated haemoglobin.

1. Vigersky, RA. Diabetes Technol Ther (2019): <https://doi.org/10.1089/dia.2018.0310>. 2. Battelino, T. Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/dci19-0028>. 3. Beck, RW. Diabetes Care (2019): <https://doi.org/10.2337/dc18-1444>.

ਅੱਜ ਹੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

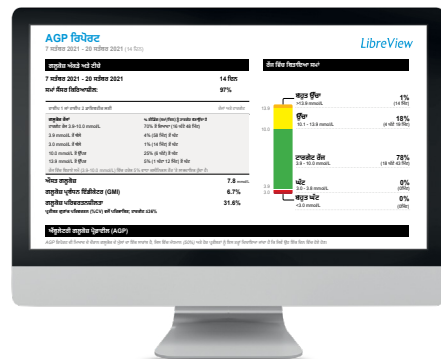


ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



LibreLink ਐਪ³ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ¹, ਕਿਤੇ ਵੀ² ਵਾਸਤਵਿਕ-ਸਮਾਂ ਡੇਟਾ ਦੇਖੋ।

LibreLink ਐਪ ਨਾਲ ਕੈਪਚਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡੇਟਾ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ⁴ LibreView 'ਤੇ ਅੱਪਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।⁵



ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ LibreView Practice ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ LibreView⁵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਡੇਟਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. ਸੈਂਸਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ 60-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਵਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2. ਸੈਂਸਰ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੈ। 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਡੁਬਾਓ। 10,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। 3. FreeStyle LibreLink ਐਪ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। FreeStyle LibreLink ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ LibreView ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 4. ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ LibreView ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। LibreView 'ਤੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡੇਟਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 5. LibreView ਡੇਟਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡਿਵਾਈਸ ਡੇਟਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। LibreView ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



FreeStyle Libre 2

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ।

FreeStyle Libre 2 ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

FreeStyle.Abbott 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

0800 170 1177

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਸੈਂਸਰ ਦੇ ਡਿਗਣ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਲਈ,
ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ
ਸਹਾਇਤਾ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
© 2026 Abbott. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। Libre, ਤਿਤਲੀ ਦਾ ਲੋਗੋ, ਸੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦਿੱਖ, ਪੀਲਾ
ਰੰਗ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ Abbott ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਬੋਧਿਕ
ਸੰਪਤੀ ਹਨ। ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਹਨ। ADC-2650611 v3.0 07/26.


Abbott