

Urdu

FreeStyle  
**Libre 2**

# FreeStyle Libre 2

## سسٹم دریافت کریں۔

شروع کرنے میں مدد کے  
لیے ایک مختصر رہنمائی۔

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

**Abbott**

# FreeStyle Libre 2 سسٹم سے متعارف ہوں۔

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

ذیابیطس کی رینل ٹائم ریڈنگ  
اپنے اسمارٹ فون<sup>1</sup> 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 آسانی<sup>4</sup> کے ساتھ 15 دنوں تک پہنا جا سکتا ہے۔



انگلیوں میں مزید کوئی چبھن نہیں<sup>5</sup>  
فنگر پرکس<sup>5</sup> سے نجات حاصل کریں اور 15 دن تک گلوکوز کی مسلسل نگرانی کریں۔



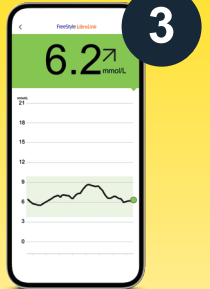
گلوکوز کے اختیاری انتباہات  
حسب ضرورت ہر منٹ کے الارم کے ساتھ ایک قدم آگے رہیں<sup>6</sup>۔



ایپلیکیٹر  
سینسر لگانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔



Libre 2 Plus سینسر  
اوپری بازو میں پیچھے کی طرف پر پہنا جاتا ہے۔



LibreLink ایپ  
اپنا ڈیٹا دیکھنے کے لیے اپنا اسمارٹ فون استعمال کریں۔<sup>1</sup> LibreLink ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے مفت ہے<sup>2</sup>۔

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 اور گلوکوز ڈیٹا شیئر کرنے کے لیے، وائزلیس انٹرنیٹ کنکشن یا موبائل ڈیٹا کنکشن درکار ہے۔ 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. 4. ذیابیطس تہرایی (2017): 6-0223-016-13300-s1007/doi.org/10.1007. 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 میٹرز (20 فٹ) کے دائرے میں ہو۔

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



1

دھوئیں، صاف کریں اور خشک کریں

اپنے اوپری بازو کی پیچھے والے حصہ پر ایک جگہ منتخب کریں جو عام سرگرمی کے دوران سیدھی رہتی ہے۔ نان مائسچرائزنگ، 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۔



2

ایپلیکیٹر کو تیار کریں

سینسر ایپلیکیٹر کے کیپ کو کھولیں۔ سینسر ایپلیکیٹر پر موجود سیاہ نشان کو سینسر پیک پر موجود سیاہ نشان کے ساتھ سیدھ میں لائیں۔ مضبوطی سے نیچے دبائیں اور پھر اٹھا لیں۔ نوٹ: ایپلیکیٹر کے ڈھکن کو دوبارہ نہ لگائیں، کیونکہ اس سے سینسر کا فلامنٹ خراب ہو سکتا ہے۔



3

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۔ یہ اتنا ہی آسان ہے!

احتیاط برتیں

احتیاط رہیں کہ آپ کا سینسر دروازے، کار کے دروازے، سیٹ بیلٹ، 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

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



کامیابی کے لیے لباس پہنیں

اپنے سینسر کو سانس لینے کی جگہ دینے کے لیے ڈھیلے ڈھالے کیڑے اور ہلکے وزن کا کیڑا پہننے کی کوشش کریں۔



باتھ نہ لگائیں

سینسر پہننے کے دوران اس سے نہ کھیلنے، اسے کھینچنے یا چھونے کی کوشش نہ کریں۔



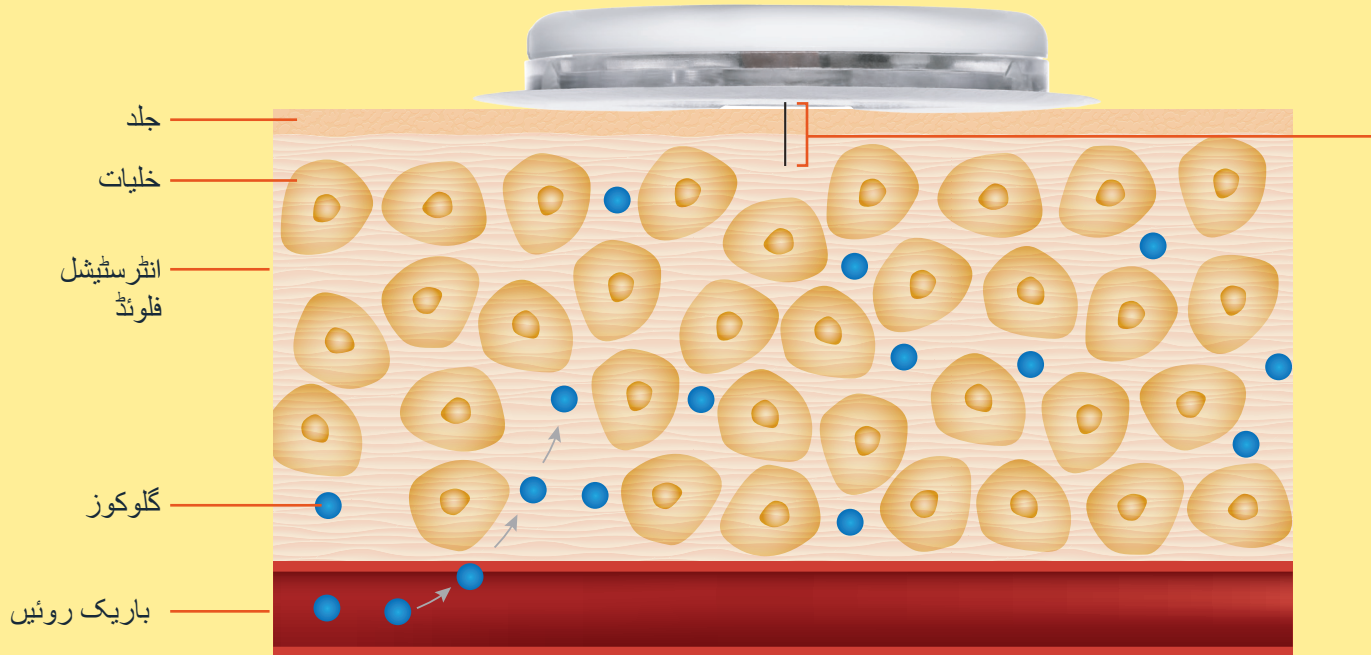
سینسر لگانے سے پہلے:

- 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 ہلکی لوشن یا کریم کا استعمال نہ کریں کیوں کہ اس کی وجہ سے آپ کی جلد پر چکنائٹ آ سکتی ہے۔
- بازو پر موجود اضافی بالوں کو صاف کر دیں کیوں کہ یہ سینسر کی گوند پٹی اور آپ کی جلد کے درمیان پھنس سکتے ہیں۔

## اپنی گلوکوز کی پیمائشوں کو سمجھنا۔

### Libre 2 Plus سینسر کی ریڈنگز بعض اوقات فنگر پرک بلڈ گلوکوز ٹیسٹ سے مختلف کیوں ہوتی ہے؟

جب آپ اپنے اوپری بازو کے نیچے Libre 2 Plus 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 فلوئڈ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ایک ہی وقت میں لی گئی سینسر گلوکوز اور خون میں گلوکوز کی ریڈنگ ہمیشہ مماثل نہیں ہوسکتی ہے کیونکہ ایک سینسر انٹرسٹیشل فلوئڈ گلوکوز کی پیمائش کرتا ہے، خون میں گلوکوز کی نہیں<sup>1</sup>۔



سینسر کا ریشہ 0.4 ملی میٹر سے کم موٹا ہوتا ہے اور اسے جلد کے 5 ملی میٹر اندر داخل کیا جاتا ہے۔

## اپنے گلوکوز کا ڈیٹا دیکھنا۔

LibreLink ایپ<sup>1</sup> کو Libre 2 Plus سینسر سے ہر منٹ خودکار<sup>2</sup> شوگر ریڈنگز حاصل کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے، لیکن آپ سگنل نہ ہونے کے باوجود کسی بھی وقت<sup>3</sup> 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۔

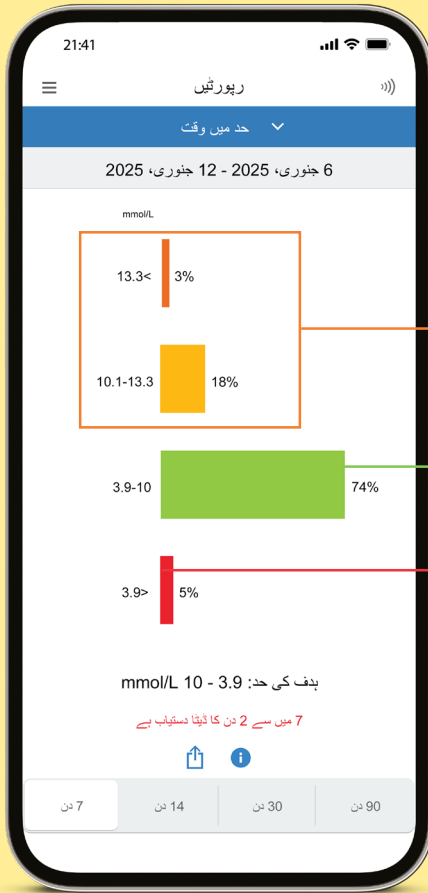


تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ڈیٹا نہیں۔

1. 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 بہتر گلوکوز 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۔



بند کی حد سے اوپر  
(>10.0 mmol/L)

گلوکوز کی بند کی حد  
(3.9-10.0 mmol/L)

بند کی حد سے نیچے  
(<3.9 mmol/L)

ٹائم ان رینج میں ہر 10% اضافہ HbA1c کو 0.8% تک کم کر سکتا ہے<sup>1</sup>

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 گا<sup>2</sup>



ٹائم ان رینج سے زیادہ وقت لگانے سے طویل مدتی پیچیدگیاں کم ہو سکتی ہیں<sup>3</sup>



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



تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ مریض کا اصل ٹیٹا نہیں۔  
HbA1c=glycated haemoglobin

.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>. 1

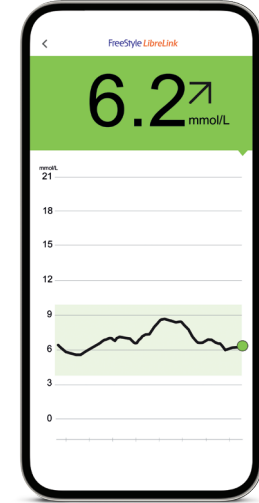
## آج ڈاؤن لوڈ کریں۔

ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے QR کوڈ اسکین کریں



LibreLink ایپ<sup>3</sup> کے ذریعے کسی بھی وقت<sup>1</sup>،  
کہیں بھی<sup>2</sup> ریئل ٹائم ڈیٹا دیکھیں۔

LibreLink ایپ کے ذریعے کیپچر کیا گیا ڈیٹا وائرلیس اور خود  
کار طور پر<sup>4</sup> LibreView<sup>5</sup> پر اپ لوڈ ہو جاتا ہے



## LibreView

اپنے گلوکوز ڈیٹا کو آن لائن دیکھنے کا ایک  
آسان طریقہ۔

LibreView<sup>5</sup> 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 لگنے کے وقت 60 منٹ کا وارم اپ مدت لازمی ہے۔ 2. سینسر 1 میٹر (3 فیٹ) تک پانی میں کام کرتا ہے۔ 30 منٹ 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 ڈیٹا مینجمنٹ سافٹ ویئر کا مقصد ڈیابیطس میں مبتلا لوگوں اور ان کے صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کو ڈیابیطس 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 موجود ہیں۔

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

FreeStyle.Abbott پر مزید معلومات حاصل کریں

متبادل طور پر، آپ ہمیں اس نمبر پر کال کر سکتے ہیں:

### 0800 170 1177

پیر سے جمع 8:00am اور 8:00pm کے درمیان  
ہفتہ، اتوار اور بینک کی چھٹی والے دن 9:00am سے 5:00pm۔



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



تصاویر صرف مثالی مقاصد کے لیے ہیں۔ اصل مریض نہیں۔  
© Abbott 2026. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ Libre، تیلی کالوگر، سینسر کی شکل و ظاہری  
ٹیزائن، پیلا رنگ، اور اس سے متعلقہ مارکس اور/یا ٹیزائن مختلف علاقوں میں Abbott  
گروپ آف کمپنیز کی دانشورانہ ملکیت ہیں۔ دیگر مارکس ان کے متعلقہ مالکان کی ملکیت ہیں۔  
ADC-2650717 v3.0 07/26

