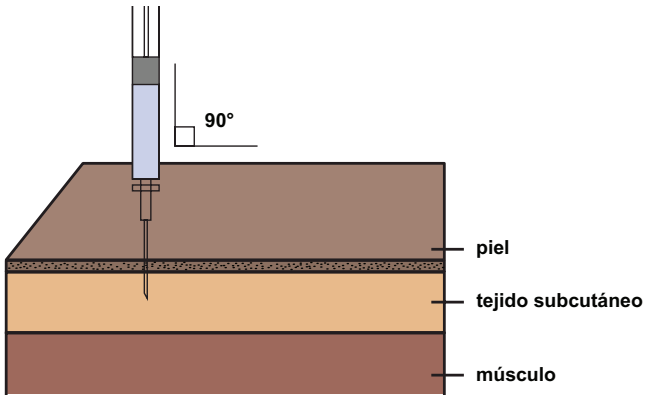
Guia de Inyeccion para la Salud Transgénero

Como administrarse usted mismo una inyección de Hormonas Intramuscular (IM)

¿Qué es una Inyección Intramuscular?

Una inyección intramuscular provee medicamento profundamente en el tejido muscular. Eso permite que el medicamento se absorba rápidamente en el flujo sanguíneo.



Las inyecciones intramusculares son administradas en un ángulo de 90°, en otras palabras, la aguja entra directamente hacia el musculo a través de la piel.

Las agujas para inyecciones IM pueden ser de calibre 22 – 23, 1” a 1.5” (pulgadas) de largo, ajustada por el grosor del área.

NUNCA REUTILICE O COMPARTA JERINGAS O AGUJAS.

PASO 1

Preparándose para la Inyección

Encuentre un área de trabajo cómoda y alumbrada e inyecte a la misma hora del día cada vez.

- Limpie su área de trabajo y junte sus instrumentos:
  - Medicamento en vial
  - Jeringa desechable y dos agujas—una de 18 G (para sacar el medicamento) y una aguja para la inyección (22-23 G; 1” a 1.5” pulgadas)
  - Dos toallitas de alcohol (una para el vial, una para la piel)
  - Contenedor para desechar objetos afilados/agujas a prueba de punción
- Verifique la fecha de expiración en el vial de medicamento. No use el medicamento si nota partículas visibles, si el medicamento está decolorado, o si ha expirado.
- **LÁVESE LAS MANOS.** Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir infección.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

PASO 2

Preparando la Dosis de Inyección

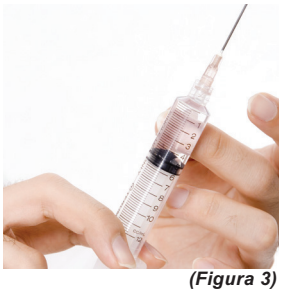
- Retire la tapa del vial. Limpie el tapón de goma con una toallita de alcohol, y déjelo secar al aire libre.
- Examine el paquete que contiene la jeringa. Si el paquete ha sido abierto o dañado, no use la jeringa.
- Hale firmemente la tapa de la aguja 18 G. Después, hale el émbolo hacia atrás para introducir aire en la jeringa. La cantidad de aire en la jeringa debería de ser la misma (mL o cc) que la dosis de medicamento que su le recetó su médico.

NO DEJE QUE LA JERINGA TOQUE NINGUNA SUPERFICIE.

- Mantenga el vial en una superficie de trabajo plana e inserte la aguja a través del tapón de goma hacia el frasco ***(Figura 1)***.
- Empuje el émbolo de la jeringa hacia abajo y empuje el aire de la jeringa dentro del vial.
- Manteniendo la jeringa dentro del vial, volteé al vial hacia abajo.
- Posicione la aguja de tal manera que el líquido cubra la punta de la aguja
- Manteniendo el vial hacia abajo, lentamente hale el émbolo hacia atrás para llenar la jeringa con medicamento hasta el número (mL o cc) que corresponde con la dosis que su médico ordenó ***(Figura 2)***.
- Manteniendo la aguja en el vial, verifique que no hayan burbujas de aire en la jeringa. Si hay burbujas golpee ligeramente la jeringa con sus dedos hasta que las burbujas suban hacia la parte superior de la jeringa. Después, lentamente empuje el émbolo hacia arriba para sacar las burbujas de aire de la jeringa sin quitar la aguja del frasco ***(Figura 3)***.
- Después de sacar las burbujas, hale el émbolo hacia atrás hasta el número (mL o cc) en la jeringa que corresponde con sus dosis.

(Figura 1)

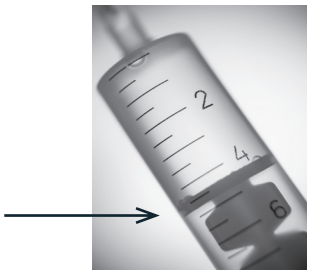
(Figura 2)



(Figura 3)

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

- Hale la jeringa con la aguja fuera del frasco, retire la aguja 18 G (desechándola en el contenedor para objetos afilados, sin taparla), y coloque firmemente una nueva aguja de inyección IM en la jeringa. Retire la tapa protectora de la aguja.
- Verifique que tenga la dosis correcta en la jeringa. Es MUY importante que use la dosis exacta recetada por su médico ***(Figura 4)***.



(Figura 4)

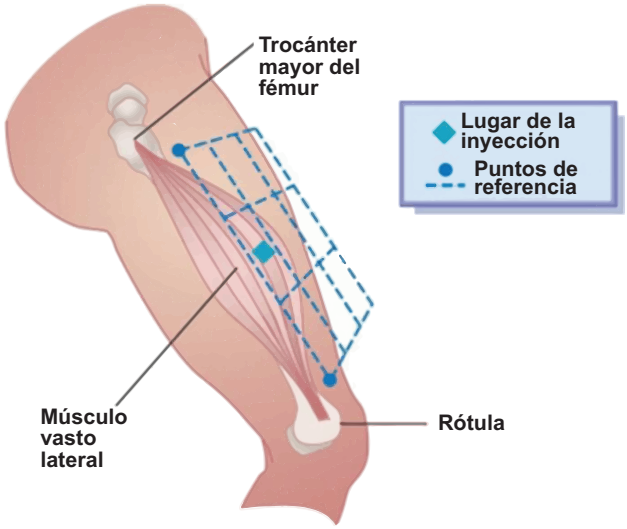
PASO 3

Eligiendo y Preparando el Lugar de Inyección

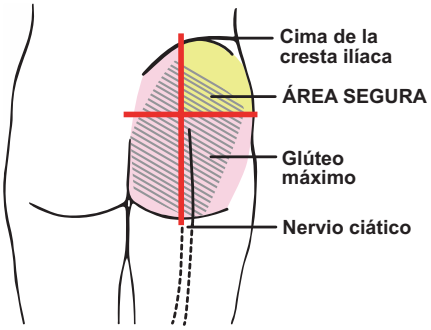
MÚSCULO VASTO LATERAL EN EL MUSLO

El muslo superior es un buen lugar si se está inyectando usted mismo.

- Mire la parte más alta de su muslo e imagine que lo está dividiendo en una cuadricula de tres por tres.
- La inyección irá en el tercio medio exterior.



MUSCULO GLÚTEO MÁXIMO EN LAS NALGAS



Para encontrar el lugar correcto para inyectar en el musculo Glúteo Máximo:

- Exponga las nalgas e imagine que la está dividiendo cada nalga en cuatro partes.
- Apunte la inyección hacia el cuarto superior exterior de la nalga hacia el hueso de la cadera (aproximadamente la parte superior de donde estaría el bolsillo de un pantalón).

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

PASO 4

Administrar la Inyección

- Limpie la piel del sitio donde aplicará la inyección con una toallita de alcohol nueva; deje secar la piel al aire libre.
- Sostenga la piel alrededor del sitio de inyección pellizcando una sección de tejido de más o menos una pulgada de ancho. (La porción de piel entre sus dedos será el sitio de inyección.)
- Inserte la aguja IM en el músculo en un ángulo de 90 grados en un solo movimiento rápido y firme.
- Después de insertar la guja en el músculo, levante su mano de donde está sosteniendo la piel.
- Cuidadosamente hale el émbolo hacia atrás en la jeringa para verificar que no haya sangre.
  - Si ve sangre en la jeringa, no inyecte el medicamento y retire la aguja de inmediato. Cambie la aguja IM e intente otra vez en otro lugar.
  - Si no ve sangre en la jeringa, puede completar la inyección empujando el medicamento lentamente en el músculo.
- Puede sentir un poco de ardor o presión mientras el medicamento entra en el músculo.
- Después de inyectar el medicamento, hale la jeringa hacia atrás para retirarla de su piel. Deseche la jeringa y la aguja usando un contenedor para objetos afilados.
- Ligeramente presione el sitio de inyección con una toallita con alcohol. Haga presión hasta que no haya sangrado. Si es necesario use una curita.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

¡Recomendaciones para Reducir el Dolor de la Inyección

- Nunca reutilice agujas.
- Use agujas diferentes para aspirar el medicamento y para la inyección.
- Permita que su piel se seque por completo después de limpiar con la toallita de alcohol antes de administrar la inyección.
- Mantenga los músculos en el área de inyección calientes y relajados.
- Inyecte medicamento que está a temperatura ambiente.
- Introduzca la aguja en la piel rápidamente.
- Introduzca la aguja directo hacia la piel y hale directo hacia afuera sin cambiar de dirección y sin mover la jeringa.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Instrucciones para Desechar Objetos "Afilados"

El desecho inapropiado de jeringas, agujas y otros objetos afilados pueden presentar un riesgo serio de salud y dañar el medio ambiente. Usted nunca debe desechar los objetos afilados en los desechos hogareños estándares.

***El departamento de Salud del Estado de Arkansas ofrece estas guías para el manejo y desecho seguro de agujas y objetos afilados generados en el hogar*:**

Si usted es una persona que genera objetos afilados en el hogar y usted **TIENE** un programa de recolección comunitaria de objetos afilados en su área, generalmente se le proveen objetos afilados sin ningún costo de parte del programa de recolección. Usted debe usar estos contenedores de acuerdo a las instrucciones provistas por el programa de recolección.

Si usted es un una persona que genera objetos afilados en el hogar y usted **NO TIENE** un programa de recolección comunitaria de objetos afilados en su área, siga las guías de los Reglamentos y Regulaciones Concerniente a los Desechos Médicos de Generadores e Instalaciones de Cuidados de Salud Relacionados para el desecho seguro de agujas y objetos afilados contaminados generados en el hogar:

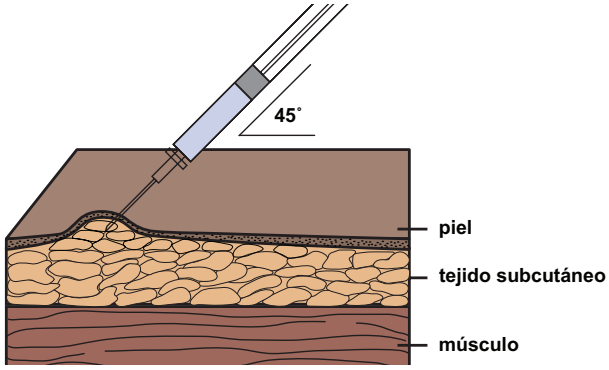
1. **ACUMULACIÓN:** Sección V, C., 2 del reglamento estipula que: "…contenedores hermético usarse para el desecho de todos los objetos afilados, los cuales deben ser desinfectados químicamente antes de ser desechados tal como desechos sólidos". Contenedores de plástico grueso, resistentes a punciones (tales como contenedores de jabón líquido, detergente de ropa o suavizante de ropa) deben usarse para acumular y temporalmente almacenar los objetos afilados antes de que sean desinfectados y desechados. Cualquier contenedor que se use para este propósito, deberá tener una tapa que pueda cerrarse de forma segura para proteger en contra de la exposición accidental. Una vez el contenedor esté lleno a ⅔, está listo para ser desinfectado y desechado.
2. **DESINFECCIÓN:** La sección VI, F., 3., b. del reglamento declara que el proceso de desinfección química que debe usarse, según sea aprobado por la Agencia de Protección del Medio Ambiente, es remojar las agujas y objetos contaminados en una solución de una parte cloro hipoclorito con "no más de diez partes de agua (dilución de 1:10), por lo menos por diez minutos". Esta solución de cloro de 1:10 debe ser introducida al contendor de detergente de ropa, cubriendo el contenido por completo y luego permitir que se remoje por lo menos por diez minutos. Después de remojar, la solución de líquido excesivo debe ser drenada en un dren de lavamanos o inodoro. La solución de cloro excesiva debe ser drenada antes del desecho del contenedor de objetos afilados.
3. **DESECHO:** Después que se complete la desinfección química, el contenedor de detergente de ropa que contiene las agujas y objetos afilados debe ser cerrado de manera segura antes de colocarlo en bolsas dobles para desecharlo como desechos sólidos regulares. No coloque una bolsa roja o contenedor de peligro biológico en el flujo de residuos.

Estas instrucciones fueron adaptadas de las Guías de la Universidad de Michigan, disponibles aquí: http://www.med.umich.edu/1libr/spinal-CordInjuryProgram/IMselfInjectionTesto.pdf

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Como administrarse usted mismo una inyección subcutánea de hormonas (SubQ)

¿Qué es una inyección subcutánea?
Una inyección subcutánea administra medicamento en la capa subcutánea del tejido que está directamente bajo la piel. EL medicamento administrado de esta manera se absorbe más lentamente en el flujo sanguíneo que medicamento que se inyecta directamente en el músculo.



Las agujas para las inyecciones subcutáneas son generalmente de espesor 25 – 26 y de 5/8 de pulgada de longitud. El medicamento nunca se debe aspirar por medio de estas agujas. Use una aguja aparte para aspirar.

NUNCA REUTILICE O COMPARTA JERINGAS O AGUJAS.

PASO 1 Alistándose para la Inyección

Encuentre un lugar de trabajo cómodo con buena iluminación e inyéctese a la misma hora todos los días.

- Limpie su área de trabajo y aliste los suministros:
  - Medicamento en un vial
  - Jeringa desechable y dos agujas—una de 18G (para aspirar el medicamento) y una aguja de inyección subcutánea (25 – 26 G; 5/8 pulgada)
  - Dos toallitas con alcohol (una para el vial, una para la piel)
  - Contenedor para desechar objetos afilados a prueba de punción
- Revise la fecha de expiración en el vial de medicamento. No use el medicamento si nota partículas visibles, o si está descolorido o expirado.
- **LÁVESE LAS MANOS.** Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir infección.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Paso 2

Preparando la Dosis de la Inyección

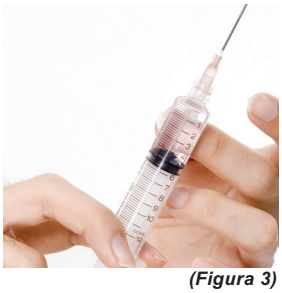
- Quítele la tapa al vial. Limpie el tapón de goma con una toallita de alcohol y luego deje que se seque al aire libre.
- Revise el paquete que contiene la jeringa. Si el paquete ha sido abierto o dañado, no use la jeringa
- Retire la tapa de la aguja de 18G de la jeringa. Luego, hale el émbolo y aspire aire dentro de la jeringa. La cantidad de aire que aspira en la jeringa debe ser la misma cantidad (mL o cc) que la dosis de medicamento que le recetó el médico.

NO DEJE QUE LA AGUJA TOQUE NINGUNA SUPERFICIE.

- Mantenga el vial en su superficie de trabajo plana e inserte la aguja hacia abajo y dentro del frasco por medio del centro del tapón de goma ***(Figura 1)***.
- Empuje el émbolo de la jeringa hacia abajo y empuje el aire para que salga de la jeringa hacia el vial.
- Manteniendo la aguja en el vial, volteé el vial hacia abajo.
- Coloque la aguja de manera que el líquido cubra la punta de la aguja
- Manteniendo el vial volteado, lentamente hale el émbolo para llenar la jeringa con el medicamento hasta el número (mL o cc) que corresponde con la dosis que le ordenó su médico ***(Figura 2)***.
- Manteniendo la aguja en el vial, revise si hay burbujas de aire en la jeringa. Si hay burbujas, suavemente golpee la jeringa con sus dedos hasta que las burbujas suban a la parte superior de la jeringa. Luego lentamente empuje el émbolo hacia arriba para forzar que las burbujas de aire salgan de la jeringa sin retirar la aguja del frasco ***(Figura 3)***.
- Cuando ya no hayan burbujas, hale el émbolo hasta el número (mL o cc) que marca en la jeringa que corresponda a su dosis.

(Figura 1)

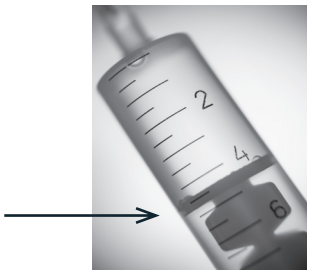
(Figura 2)



(Figura 3)

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

- Hale la jeringa con la aguja fuera del frasco, retire la aguja de 18G (deséchela en el contenedor para objetos afilados sin volver a colocar la tapa) y coloque la aguja más pequeña de inyección subcutánea de manera segura en el jeringa. Retire la tapa protectora de la jeringa de inyección.
- Revise para asegurarse que tiene la dosis correcta en la jeringa. Es MUY importante que use la dosis exacta que le recetó su médico ***(Figura 4)***.



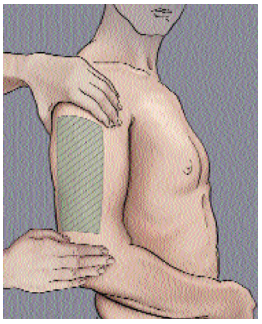
(Figura 4)

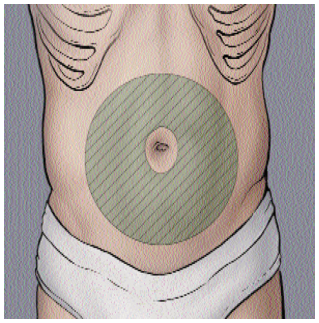
PASO 3 Seleccionando y Preparando el Lugar de Inserción

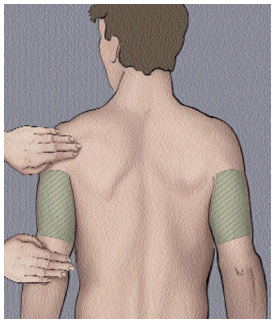
Hay varios lugares donde se puede inyectar la inyección subcutánea, incluyendo los costados o la parte trasera de sus brazos, el frente de sus muslos o su abdomen. También puede usar las nalgas como se describe anteriormente.

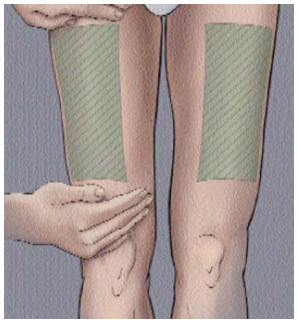
Si elige inyectarse en el abdomen, evite el ombligo o cualquier área huesuda.

Donde sea que elija inyectarse, debe poder sostener la piel firmemente y pellizcarla en un doblez de aproximadamente 1 pulgada.


Lugar de inyección en el costado del brazo


Lugar de inyección en el abdomen


Lugar de inyección en la parte posterior de los brazos


Lugar de inyección en los muslos

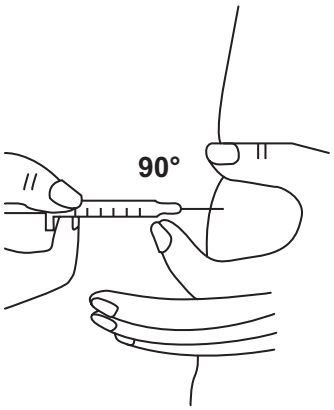
Fuente: NIH Artes Médicas

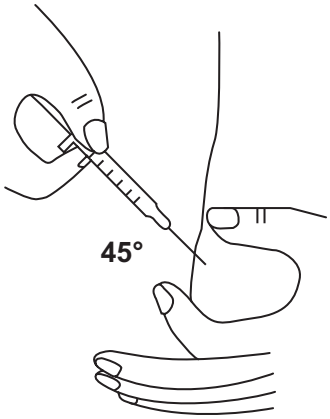
This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

PASO 4

Administrando la Inyección

- Asegúrese de tener limpias las manos.
- Limpie el lugar de inserción en la piel con una toallita con alcohol, deje que la piel se seque al aire libre.
- Sostenga la jeringa preparada con la mano que va a usar para administrar la inyección.
- Con la otra mano, pellizque un doblez de piel. (Usted va a inyectar en la piel entre sus dedos.)
- Con un movimiento firme y rápido, inserte la aguja ya sea directamente en el doblez de la piel en un ángulo de 90 grados o inclínela ligeramente a un ángulo de 45 grados si le es más fácil.





- Después de insertar la aguja bajo la piel, levante y retire la mano que está sosteniendo la piel.
- Suavemente hale el émbolo en la jeringa para ver si hay sangre.
  - Si ve sangre en la jeringa, no inyecte el medicamente, y retire la aguja inmediatamente, Reemplace la aguja subcutánea e intente nuevamente en un lugar distinto.
  - Si no ve sangre en la jeringa, puede completar la inyección empujando lentamente el medicamento bajo la piel.
- Espere 5 segundos, luego retire la jeringa para retirar la aguja de su piel, deseche la aguja y jeringa apropiadamente, usando el contenedor para objetos afilados.
- Suavemente presione una toallita con alcohol en el lugar de inserción. Coloque presión en el lugar de inserción hasta que no tenga más sangrado. Puede usar una curita si es necesario.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Consejos para Reducir el Dolor de la Inyección

- Nunca reutilice agujas.
- Use distintas agujas para aspirar e inyectar.
- Deje que la piel se seque por completo después de limpiarla con alcohol antes de empezar la inyección.
- Mantenga los músculos en el área de inyección tibios y relajados.
- Inyecte medicamento que esté a temperatura de ambiente.
- Rompa la capa de la piel con la jeringa rápidamente.
- Inserte la aguja directa en la piel y hálela de manera directa también sin cambiar dirección.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Instrucciones para Desechar Objetos "Afilados"

El desecho inapropiado de jeringas, agujas y otros objetos afilados pueden presentar un riesgo serio de salud y dañar el medio ambiente. Usted nunca debe desechar los objetos afilados en los desechos hogareños estándares.

***El departamento de Salud del Estado de Arkansas ofrece estas guías para el manejo y desecho seguro de agujas y objetos afilados generados en el hogar*:**

Si usted es una persona que genera objetos afilados en el hogar y usted **TIENE** un programa de recolección comunitaria de objetos afilados en su área, generalmente se le proveen objetos afilados sin ningún costo de parte del programa de recolección. Usted debe usar estos contenedores de acuerdo a las instrucciones provistas por el programa de recolección.

Si usted es un una persona que genera objetos afilados en el hogar y usted **NO TIENE** un programa de recolección comunitaria de objetos afilados en su área, siga las guías de los Reglamentos y Regulaciones Concerniente a los Desechos Médicos de Generadores e Instalaciones de Cuidados de Salud Relacionados para el desecho seguro de agujas y objetos afilados contaminados generados en el hogar:

1. **ACUMULACIÓN:** Sección V, C., 2 del reglamento estipula que: "…contenedores hermético usarse para el desecho de todos los objetos afilados, los cuales deben ser desinfectados químicamente antes de ser desechados tal como desechos sólidos". Contenedores de plástico grueso, resistentes a punciones (tales como contenedores de jabón líquido, detergente de ropa o suavizante de ropa) deben usarse para acumular y temporalmente almacenar los objetos afilados antes de que sean desinfectados y desechados. Cualquier contenedor que se use para este propósito, deberá tener una tapa que pueda cerrarse de forma segura para proteger en contra de la exposición accidental. Una vez el contenedor esté lleno a ⅔, está listo para ser desinfectado y desechado.
2. **DESINFECCIÓN:** La sección VI, F., 3., b. del reglamento declara que el proceso de desinfección química que debe usarse, según sea aprobado por la Agencia de Protección del Medio Ambiente, es remojar las agujas y objetos contaminados en una solución de una parte cloro hipoclorito con "no más de diez partes de agua (dilución de 1:10), por lo menos por diez minutos". Esta solución de cloro de 1:10 debe ser introducida al contendor de detergente de ropa, cubriendo el contenido por completo y luego permitir que se remoje por lo menos por diez minutos. Después de remojar, la solución de líquido excesivo debe ser drenada en un dren de lavamanos o inodoro. La solución de cloro excesiva debe ser drenada antes del desecho del contenedor de objetos afilados.
3. **DESECHO:** Después que se complete la desinfección química, el contenedor de detergente de ropa que contiene las agujas y objetos afilados debe ser cerrado de manera segura antes de colocarlo en bolsas dobles para desecharlo como desechos sólidos regulares. No coloque una bolsa roja o contenedor de peligro biológico en el flujo de residuos.

Estas instrucciones fueron adaptadas de las Guías de la Universidad de Michigan, disponibles aquí: http://www.med.umich.edu/1libr/spinal-CordInjuryProgram/IMselfInjectionTesto.pdf

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UAMS
For a Better State of Health

Transgender Health Injection Guide

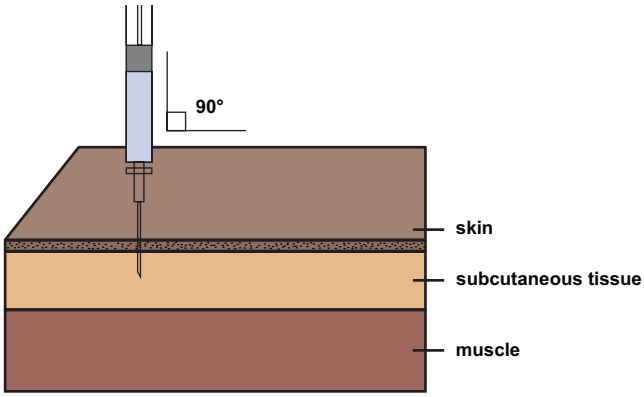
How to Give Yourself a Hormone Injection Intramuscular (IM)

What is an Intramuscular Injection?

An intramuscular injection, delivers medication deep into the muscle tissue. This allows the medication to be quickly absorbed into the bloodstream.

Intramuscular shots are given at a 90° angle, in other words, the needle is going straight through the skin into the muscle.

Needles for IM injections can be 22 – 23 gauge, 1" to 1.5" (inches) in length, adjusted for thickness of site.



NEVER REUSE OR SHARE SYRINGES OR NEEDLES.

STEP 1 Setting Up for the Injection

Find a comforatable, well-lit working place and inject at the same time of day each time.

- Clean your work area and assemble supplies:
  - Medication in a vial
  - Disposable syringe and two needles—one 18 G needle (to draw up medication) and one injection needle (22 – 23 G; 1" to 1.5" inch)
  - Two alcohol swabs (one for vial, one for skin)
  - Puncture-proof needle/sharps disposal container
- Check the expiration date on the medication vial. Do not use a medication with visible particles, medication that is discolored, or is expired.
- **WASH YOUR HANDS.** Hand washing is one of the most important things you can do to prevent infection.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

STEP 2

Preparing the Injection Dose

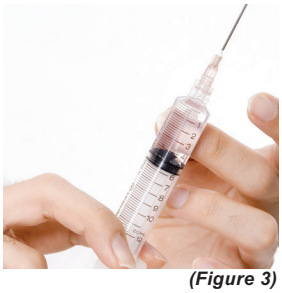
- Take the cap off the vial. Clean the rubber stopper with one alcohol swab, and then allow it to air dry.
- Check the package containing the syringe. If the package has been opened or damaged, do not use the syringe.
- Pull the 18 G needle cover straight off the syringe. Then, pull back the plunger and draw air into the syringe. The amount of air drawn into the syringe should be the same amount (mL or cc) as the dose of medication that your doctor prescribed.

DO NOT LET THE NEEDLE TOUCH ANY SURFACES.

- Keep the vial on your flat working surface and insert the needle straight down through the center of the rubber stopper into the bottle ***(Figure 1)***.
- Push the plunger of the syringe down and push the air from the syringe into the vial.
- Keeping the needle in the vial, turn the vial upside down.
- Position the needle so the liquid is covering the tip of the needle.
- Keeping the vial upside down, slowly pull back on the plunger to fill the syringe with the medication to the number (mL or cc) that matches the dose your doctor ordered ***(Figure 2)***.
- Keeping the needle in the vial, check for air bubbles in the syringe. If there are air bubbles, gently tap the syringe with your fingers until the air bubbles rise to the top of the syringe. Then slowly push the plunger up to force the air bubbles out of the syringe without removing the needle from the bottle ***(Figure 3)***.
- After air bubbles are gone, pull the plunger back to the number (mL or cc) marking on the syringe that matches your dose.

(Figure 1)

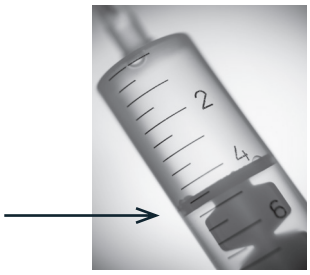
(Figure 2)



(Figure 3)

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

- Pull the syringe with needle out of the bottle, remove the 18 G needle (discarding it into the sharps container, without recapping it), and place a new IM injection needle securely on the syringe. Remove the protective cap from the injecting needle.
- Check to make sure that you have the correct dose in the syringe. It is VERY important that you use the exact dose prescribed by your doctor ***(Figure 4)***.



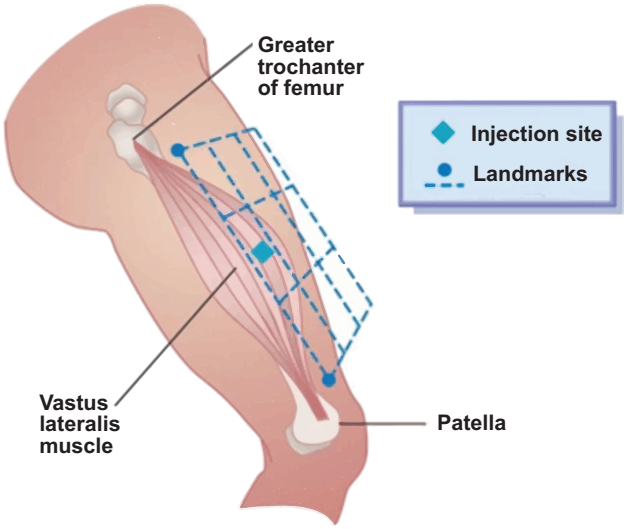
(Figure 4)

STEP 3 Selecting and Preparing the Injection Site

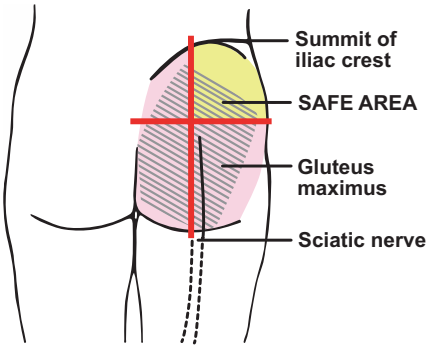
VASTUS LATERALIS MUSCLE IN THE THIGH

The upper thigh is a good site if you are injecting yourself.

- Look at the top of your thigh, and imagine dividing it into a three by three grid.
- The injection will go into the outer middle third.



GLUTEUS MAXIMUS MUSCLE IN THE BUTTOCKS



To find the correct location for injecting into the Gluteus Maximus muscle:

- Expose the buttocks and imagine dividing each buttock into four parts.
- Aim the injection into the upper, outer quarter of the buttock towards the hip bone (approximately at the top of where a pants pocket would be).

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

STEP 4

Give the Injection

- Clean the injection site skin with a new alcohol swab; let the skin air dry.
- Hold the skin around the injection site by pinching up a section of tissue about an inch wide. (The portion of skin between your fingers will be the injection site.)
- Insert the IM needle into the muscle at a 90-degree angle with one quick and firm motion.
- After inserting the needle into the muscle, lift your hand away from where it is holding the skin.
- Gently pull back on the plunger of the syringe to check for blood.
  - If you see blood in the syringe, do not inject the medicine, and remove the needle immediately. Replace the IM needle and try again at a different site.
  - If you do not see any blood in the syringe, you can complete the injection by pushing the medicine slowly into the muscle.
- You may feel some burning or pressure as the medication enters the muscle.
- After the medication has been injected, pull back on the syringe to remove the needle from your skin. Dispose of the syringe and needle properly, using a sharps container.
- Gently press an alcohol swab on the injection site. Hold pressure on the site until there is no bleeding. You can use a band aid if needed.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Tips for Reducing Injection Pain

- Never reuse needles.
- Use separate drawing-up and injecting needles.
- Let the skin dry fully from the alcohol wipe before beginning the injection.
- Keep the muscles in the injection area warm and relaxed.
- Inject medicine that is at room temperature.
- Break through the skin quickly with the needle.
- Insert the needle straight into the skin, and pull it straight out again without changing direction or wiggling the syringe.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Instructions for Disposing of "Sharps"

Improper disposal of syringes, needles, and other sharp objects can pose a health risk and damage the environment. You should never dispose of sharps in standard household waste.

***The Arkansas Department of Health offers these Guidelines for Safe Managment and Disposal of Household-Generated Needles and Sharps*:**

If you are a household generator of contaminated sharps and you **DO** have a community sharps collection program in your area, approved sharps containers are usually provided free of charge from the collection program. You should use these containers according the instructions provided by the collection program.

If you are a household generator of contaminated sharps and you **DO NOT** have a community sharps collection program in your area, the following guidance from Arkansas' Rules and Regulations Pertaining to Medical Waste from Generators and Health Care Related Facilities should be used for the safe disposal of household generated contaminated needles and sharps:

1. **ACCUMULATION:** Section V, C., 2. of the regulation states that "…leak proof containers should be used for disposal of all sharps, which should be chemically disinfected before disposal as regular solid waste." Thick plastic, puncture resistant containers (such as liquid soap, laundry soap or fabric softener containers) should be used to accumulate and temporarily store the sharps prior to disinfection and disposal. Any such container used for this purpose must have a cap or lid that can be tightly secured to protect against any accidental exposure. Once the container is ⅔ full it is ready for disinfection and disposal.
2. **DISINFECTION:** Section VI, F., 3., b. of the regulation states that the chemical disinfection process to be used, as approved by the Environmental Protection Agency, is soaking the contaminated needles and sharps in a solution of one part hypochlorite bleach "to no more than ten parts of water (1:10 dilution), for at least ten minutes." This 1:10 bleach solution should be introduced into the laundry soap container, covering all of the contents completely, and then allowed to sit for at least 10 minutes. After soaking, the excess liquid solution should be drained into a sink drain or a commode. The excess bleach solution must be drained prior to disposal of the container of disinfected sharps.
3. **DISPOSAL:** After chemical disinfection has been completed, the laundry soap container holding the disinfected needles and sharps must be securely closed before double bagging for disposal as regular solid waste. Do not put a red biohazard bag or container in the solid waste stream.

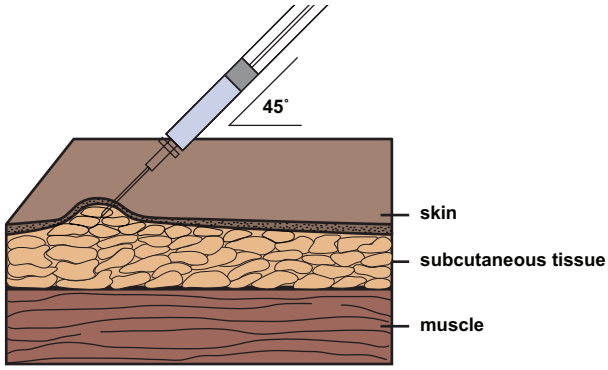
These instructions were adapted from the University of Michigan Guidelines available here: http://www.med.umich.edu/1libr/spinal-CordInjuryProgram/IMselfInjectionTesto.pdf

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

How to Give Yourself a Hormone Injection Subcutaneous (SubQ)

What is a Subcutaneous Injection?

A subcutaneous injection delivers medication into the subcutaneous layer of tissue that is directly under the skin. Medication delivered this way is more slowly absorbed into the bloodstream than medication that is directly injected into the muscle.



Needles for SubQ injections are usually 25 – 26 gauge and 5/8” (inch) in length. Medication should never be drawn up through these needles. Use a separate drawing-up needle.

NEVER REUSE OR SHARE SYRINGES OR NEEDLES.

STEP 1 Setting Up for the Injection

Find a comforatable, well-lit working place and inject at the same time of day each time.

- Clean your work area and assemble supplies:
  - Medication in a vial
  - Disposable syringe and two needles—one 18 G needle (to draw up medication) and one subcutaneous injection needle (25 – 26 G; 5/8” inch)
  - Two alcohol swabs (one for vial, one for skin)
  - Puncture-proof needle/sharps disposal container
- Check the expiration date on the medication vial. Do not use a medication with visible particles, medication that is discolored, or is expired.
- **WASH YOUR HANDS.** Hand washing is one of the most important things you can do to prevent infection.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

STEP 2

Preparing the Injection Dose

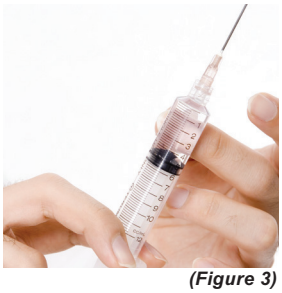
- Take the cap off the vial. Clean the rubber stopper with one alcohol swab, and then allow it to air dry.
- Check the package containing the syringe. If the package has been opened or damaged, do not use the syringe.
- Pull the 18 G needle cover straight off the syringe. Then, pull back the plunger and draw air into the syringe. The amount of air drawn into the syringe should be the same amount (mL or cc) as the dose of medication that your doctor prescribed.

DO NOT LET THE NEEDLE TOUCH ANY SURFACES.

- Keep the vial on your flat working surface and insert the needle straight down through the center of the rubber stopper into the bottle ***(Figure 1)***.
- Push the plunger of the syringe down and push the air from the syringe into the vial.
- Keeping the needle in the vial, turn the vial upside down.
- Position the needle so the liquid is covering the tip of the needle.
- Keeping the vial upside down, slowly pull back on the plunger to fill the syringe with the medication to the number (mL or cc) that matches the dose your doctor ordered ***(Figure 2)***.
- Keeping the needle in the vial, check for air bubbles in the syringe. If there are air bubbles, gently tap the syringe with your fingers until the air bubbles rise to the top of the syringe. Then slowly push the plunger up to force the air bubbles out of the syringe without removing the needle from the bottle ***(Figure 3)***.
- After air bubbles are gone, pull the plunger back to the number (mL or cc) marking on the syringe that matches your dose.

(Figure 1)

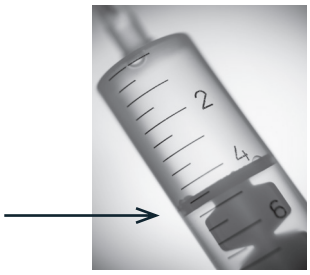
(Figure 2)



(Figure 3)

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

- Pull the syringe with needle out of the bottle, remove the 18 G needle (discarding it into the sharps container, without recapping it), and place the smaller subcutaneous injection needle securely on the syringe. Remove the protective cap from the injecting needle.
- Check to make sure that you have the correct dose in the syringe. It is VERY important that you use the exact dose prescribed by your doctor ***(Figure 4)***.



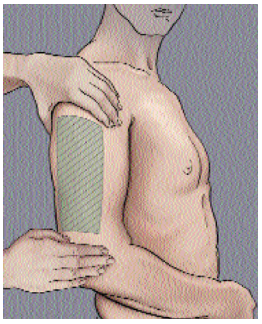
(Figure 4)

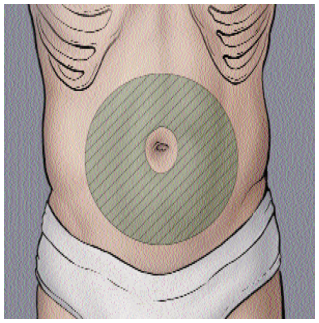
STEP 3 Selecting and Preparing the Injection Site

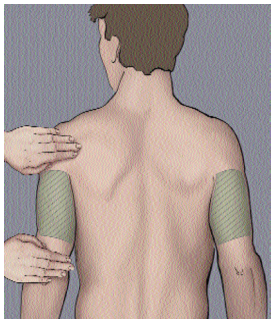
There are several places you can give yourself a subcutaneous injection, including the sides or backs of your arms, the fronts of your thighs, or your abdomen. You may also use the buttocks as described above.

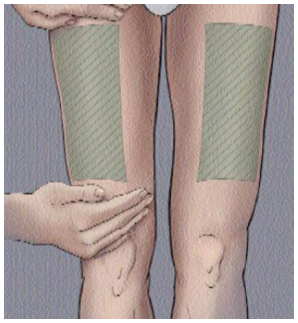
If you choose to inject yourself in the abdomen, avoid the belly button or any bony areas.

Wherever you choose to inject, you should be able to firmly grasp the skin and pinch it up into approximately a 1-inch fold.


Injection site on the side of the arm


Injection site on the abdomen


Injection site on the back of the arms

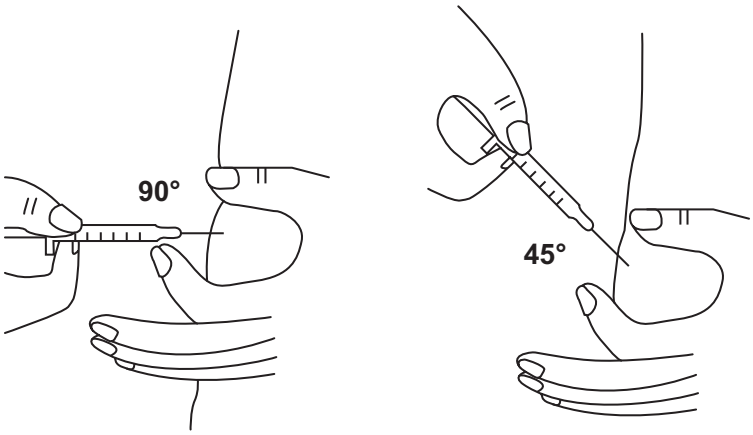

Injection site on the thighs

Source: NIH Medical Arts

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

STEP 4 Give the Injection

- Make certain your hands are clean.
- Clean the injection site skin with an alcohol swab; let the skin air dry.
- Hold the prepared syringe with the hand you will use to give the injection.
- With the other hand, pinch a fold of skin. (You will inject into the skin between your fingers.)
- With one quick and firm motion, insert the needle either directly into the skin fold at a 90-degree angle, or angle it slightly (45 degrees), if that is easier.
- After inserting the needle under the skin, lift your hand away that is holding the skin.
- Gently pull back on the plunger of the syringe to check for blood.



  - If you see blood in the syringe, do not inject the medicine, and remove the needle immediately. Replace the SubQ needle and try again at a different site.
  - If you do not see any blood in the syringe, you can complete the injection by pushing the medicine slowly under your skin.
- Wait 5 seconds, and then pull back on the syringe to remove the needle from your skin. Dispose of the syringe and needle properly, using a sharps container.
- Gently press an alcohol swab on the injection site. Hold pressure on the site until there is no bleeding. You can use a band aid if needed.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Tips for Reducing Injection Pain

- Never reuse needles.
- Use separate drawing-up and injecting needles.
- Let the skin dry fully from the alcohol wipe before beginning the injection.
- Keep the muscles in the injection area warm and relaxed.
- Inject medicine that is at room temperature.
- Break through the skin quickly with the needle.
- Insert the needle straight into the skin, and pull it straight out again without changing direction.

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.

Instructions for Disposing of "Sharps"

Improper disposal of syringes, needles, and other sharp objects can pose a health risk and damage the environment. You should never dispose of sharps in standard household waste.

The Arkansas Department of Health offers these Guidelines for Safe Managment and Disposal of Household-Generated Needles and Sharps:

If you are a household generator of contaminated sharps and you **DO** have a community sharps collection program in your area, approved sharps containers are usually provided free of charge from the collection program. You should use these containers according the instructions provided by the collection program.

If you are a household generator of contaminated sharps and you **DO NOT** have a community sharps collection program in your area, the following guidance from Arkansas' Rules and Regulations Pertaining to Medical Waste from Generators and Health Care Related Facilities should be used for the safe disposal of household generated contaminated needles and sharps:

1. **ACCUMULATION:** Section V, C., 2. of the regulation states that "…leak proof containers should be used for disposal of all sharps, which should be chemically disinfected before disposal as regular solid waste." Thick plastic, puncture resistant containers (such as liquid soap, laundry soap or fabric softener containers) should be used to accumulate and temporarily store the sharps prior to disinfection and disposal. Any such container used for this purpose must have a cap or lid that can be tightly secured to protect against any accidental exposure. Once the container is ⅔ full it is ready for disinfection and disposal.
2. **DISINFECTION:** Section VI, F., 3., b. of the regulation states that the chemical disinfection process to be used, as approved by the Environmental Protection Agency, is soaking the contaminated needles and sharps in a solution of one part hypochlorite bleach "to no more than ten parts of water (1:10 dilution), for at least ten minutes." This 1:10 bleach solution should be introduced into the laundry soap container, covering all of the contents completely, and then allowed to sit for at least 10 minutes. After soaking, the excess liquid solution should be drained into a sink drain or a commode. The excess bleach solution must be drained prior to disposal of the container of disinfected sharps.
3. **DISPOSAL:** After chemical disinfection has been completed, the laundry soap container holding the disinfected needles and sharps must be securely closed before double bagging for disposal as regular solid waste. Do not put a red biohazard bag or container in the solid waste stream.

These instructions were adapted from the University of Michigan Guidelines available here: http://www.med.umich.edu/1libr/spinal-CordInjuryProgram/IMselfInjectionTesto.pdf

This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.