

Depo Sub-Q Self-Injection Handout

HOW DO I USE DEPO?

- Give yourself a Depo shot in the belly or thigh.
- Use condoms as back-up for 7 days after your first shot of Depo.
- It's ideal to give your next shot in 11-13 weeks, but acceptable and effective for 2 more weeks. The calendar attached will provide the 11-15 week date range.

WHAT IF I AM LATE FOR THE NEXT SHOT?

- Your shot is late if it is past the date range on the calendar. If you are late on your shot, take a pregnancy test. If the test is negative take the next shot. Use condoms for the next 7 days. Take another pregnancy test 2 weeks from that date.

WHAT IF I AM LATE GETTING A SHOT AND HAD UNPROTECTED SEX?

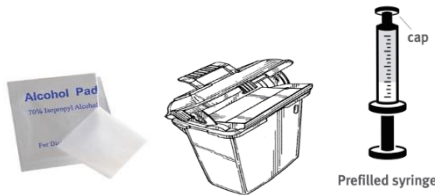
- If your shot is late, take Emergency Contraception (EC) right after unprotected sex. EC can prevent pregnancy up to 5 days after sex, and it works better the sooner you take it.
- Contact your clinic for questions.

HOW DO I STORE MY DEPO INJECTION?

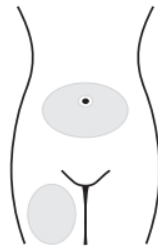
- You can store Depo at room temperature (for example in your bathroom cabinet).

HOW DO I INJECT MY HOME DEPO INJECTION?

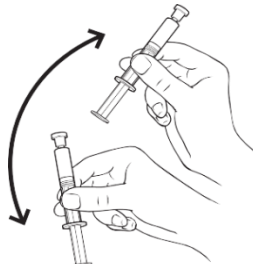
1. Gather your supplies:
 - Alcohol pad, Depo syringe and needle, and sharps container to safely throw away your syringe after injection.
 - If no sharps container, use an empty plastic laundry soap bottle or other thick plastic bottle with a lid or cap. (Refer to your Disposal of Needles Handout).



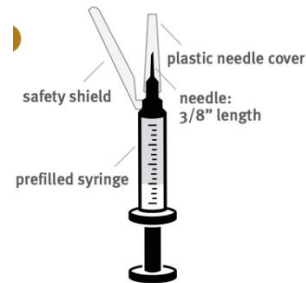
2. Wash your hands.
3. Pick your injection site: either upper thigh or belly. Avoid your belly button and bony areas.



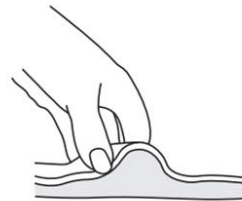
4. Wipe your skin with an alcohol pad and wait for the area to dry. If no alcohol pad is available, wash the area with soap and water.
5. Take the syringe out of the package and shake it for 1 minute to mix it.



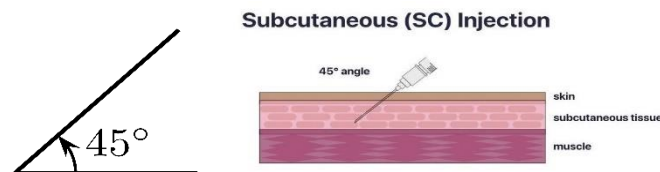
6. Remove the cap from the tip of the syringe.
7. Attach the needle to the syringe.
8. Move the safety shield away from the needle.
9. Remove the plastic needle cover from the needle. Pull it straight off. (Do not twist it).
10. Hold the needle pointing up. Let the bubbles settle. Hold the needle pointing up and tap the syringe to shake any air bubbles to the top. Very gently and slowly push the plunger up until the air bubbles are out and the medicine reaches the top.



11. Hold your syringe in your dominant hand (whichever hand you use to write).
12. Pinch the skin around the injection site with your other hand.



13. Push the small needle all the way into this skin at about a 45-degree angle.



14. Inject the Depo slowly, over 5-7 seconds. Push the plunger all the way in.



15. Pull the syringe out. Push the safety shield back until it clicks. Put the used syringe in the Sharps container. Keep the Sharps container for the next syringe.
16. Apply pressure to the spot but don't rub it.
17. Your next dose is due in 11-15 weeks. Mark this in your calendar or set a reminder on your phone.
18. When you are ready to throw away the sharps container or other plastic container you used please refer to the instruction sheet given. **DO NOT PLACE IN RECYCLING.**

Hoja de Información sobre la autoinyección Depo Sub-Q

¿CÓMO UTILIZO DEPO?

- Póngase una inyección Depo en la barriga o cadera.
- Use condones como método alternativo por 7 días después de su primera inyección Depo.
- Es ideal ponerse la siguiente inyección de 11-13 semanas, pero es aceptable y efectiva por 2 semanas más. El calendario adjunto proporcionará el intervalo de fechas de 11 a 15 semanas.

¿QUÉ SUCEDE SI ESTOY TARDE PARA LA SIGUIENTE INYECCIÓN?

- Su inyección está tarde si ha pasado el intervalo de fechas en el calendario. Si está tarde para su inyección, hágase una prueba de embarazo. Si la prueba es negativa, póngase la próxima inyección. Use condones por los próximos 7 días. Hágase otra prueba de embarazo 2 semanas después de dicha fecha.

¿QUÉ SUCEDE SI ESTOY TARDE PARA UNA INYECCIÓN Y TENGO SEXO SIN PROTECCIÓN?

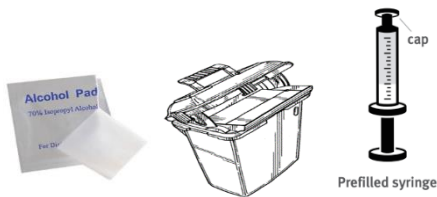
- Si está tarde para su inyección, tome un Anticonceptivo de Emergencia (EC) después del sexo sin protección. EC puede evitar embarazos hasta 5 días después de haber tenido sexo, y trabaja mejor lo más pronto que lo tome.
- Contacte a su médico si tiene preguntas.

¿DÓNDE ALMACENO MI INYECCIÓN DEPO?

- Usted puede almacenar Depo a temperatura ambiente (por ejemplo en el gabinete del baño).

¿CÓMO ME INYECTO DEPO EN CASA?

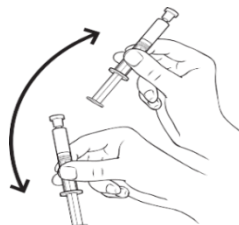
1. Reúna sus suministros:
 - Algodones con alcohol, jeringuilla Depo y aguja, y contenedor para objetos afilados para deshacerse de la jeringuilla después de la inyección.
 - Si no tiene un contenedor, use una botella de jabón vacía u otra botella gruesa plástica con tapa. (Haga Referencia a su Hoja de Disposición de Agujas).



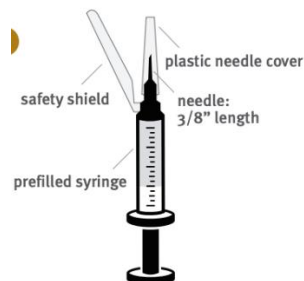
2. Lave sus manos.
3. Escoja el lugar de inyección: ya sea la cadera o barriga. Evite su ombligo o áreas con huesos.



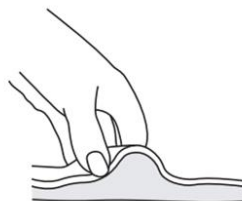
4. Limpie su piel con un algodón con alcohol y espere que el área se seque. Si no tiene un algodón con alcohol, lave el área con agua y jabón.
5. Saque la jeringuilla del paquete y agítela por 1 minuto para mezclarla.



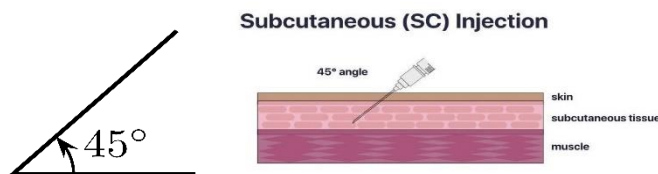
6. Remueva la tapa de la punta de la jeringuilla.
7. Ponga la aguja en la jeringuilla.
8. Saque la protección de la aguja.
9. Remueva la cubierta plástica de la aguja. Hale hacia afuera. (No la tuerza).
10. Sujete con la aguja hacia arriba. Deje que las burbujas se asienten. Mantenga la aguja hacia arriba y dele unos golpecitos para que las burbujas vayan a la superficie. Muy gentilmente y despacio, empuje el émbolo hasta que las burbujas estén fuera de la jeringuilla y el medicamento alcanza la cima.



11. Sostenga la jeringuilla con su mano dominante (la que usa para escribir).
12. Pinche la piel alrededor del lugar de inyección con su otra mano.



13. Empuje la pequeña aguja hasta dentro de la piel en un ángulo de 45 grados.



14. Inyecte Depo lentamente, de 5-7 segundos. Empuje el émbolo hasta adentro.



15. Saque la jeringuilla. Empuje el escudo protector hacia atrás hasta que haga "click". Ponga la jeringuilla usada dentro del contenedor. Mantenga el contenedor de cortopunzantes para la siguiente jeringuilla.
16. Aplique presión en el lugar, pero no lo frote.
17. Su siguiente dosis será en 11-15 semanas. Marque su calendario y ponga un recordatorio en su teléfono.
18. Cuando esté lista para deshacerse del contenedor de cortopunzantes u otro contenedor, por favor verifique la hoja de instrucciones dada. NO LO PONGA EN EL RECICLAJE