

الالتزام بتوفير الراحة: موجز معلومات العميل

(Commitment to Comfort: Client Summary)

معلومات لتحسين الشعور بالراحة عند تلقي اللقاحات

(Information to improve comfort with immunizations)

ماذا يعني الالتزام بتوفير الراحة؟

(What is the Commitment to Comfort?)

يُنْتَاب ما يصل إلى 25 في المائة من البالغين مخاوف أو قلق بشأن إبر الحقن. يشتمل التزام AHS بتوفير الراحة (CTC) على خمس مبادئ للمساعدة في التقليل من الشعور بالألم والضييق قبل وأثناء عملية تلقي اللقاح وبعدها. تستند هذه المبادئ على البحوث العلمية.

خمس مبادئ للالتزام بتوفير الراحة CTC

(Five CTC Principles)

1. وضع خطة للشعور بالراحة (قبل تلقي اللقاح)
(Make a Comfort Plan (before immunization))
 - يمكنك أن تضع بنفسك خطة لتعزيز شعورك بالراحة قبل موعد تلقي اللقاح.
 - مراجعة مبادئ الالتزام بالراحة أدناه لاختيار الأفضل لك.
 - ارتداء قميص بكم طويل يمكن رفعه لمستوى الكتف أو بأكمام قصيرة.
2. استخدام كريم مُخدر - اختياري (قبل تلقي اللقاح)
(Use Numbing Cream - optional (before immunization))
 - يؤدي وضع الكريم المُخدر على الجلد إلى المساعدة في تخفيف الشعور بالألم الإبرة.
 - قد لا يكون استخدام الكريم المُخدر مناسباً لجميع الأشخاص.
 - تحدث مع الصيدلي لاختيار كريم مُخدر مناسب لك.
 - ضع الكريم المُخدر قبل موعد تلقي اللقاح.
 - الكريم المُخدر لن يكون متاحاً أو مُقدماً لك في مواقع AHS أثناء تلقي اللقاح.
 - تشمل أسماء العلامات التجارية Maxilene و Emla و Ametop. اتبع التعليمات على العبوة.
 - راجع [Numbing Cream Guide](#) (نشرة معلومات الكريم المُخدر) لمزيد من المعلومات وتحدث مع الصيدلي.
3. ليكن جالساً (أثناء تلقي اللقاح) في وضع مُريح
(Position Comfortably (during immunization))
 - إذا أمكن، اجلس في وضع مستقيم ومُريح وذراعك مُسترخي.
 - إذا كان قد سبق وفقدت الوعي بعد تلقي اللقاح، أو شعرت بالإغماء، فأخير مقدم الرعاية الصحية بذلك على الفور، وإذا أمكن، اجلس أو استلقي.
 - يمكن أن تقوم بشد العضلات ثم إرخائها لمزيد من الراحة (شدها لمدة 15 ثانية ثم إرخائها لمدة 15 ثانية).
4. حاول صرف انتباهك لأشياء أخرى (أثناء تلقي اللقاح)
(Use Distraction (during immunization))
 - قد يساعد صرف انتباهك عن طريق التفكير في أشياء أخرى أثناء تلقي اللقاح في تعزيز شعورك بالراحة.
 - يمكنك تحويل اهتمامك بعيداً أثناء تلقي اللقاح. على سبيل المثال: خذ نفساً عميقاً ببطء، أو استخدم هاتفك / جهازك اللوحي، أو فكر في مكان مُفضل لديك.
 - راجع [Distraction Techniques Guide](#) (دليل أساليب صرف الانتباه).
 - تحدث مع الشخص الذي سيقوم بإعطائك اللقاح أو الشخص الداعم لك عما يناسبك أكثر.
 - لا تنسى أن تُحضر معك إلى مركز التطعيم سماعات للأذن أو أي شيء آخر يساعدك على الشعور بالراحة والاسترخاء.
5. استخدم لغة إيجابية (قبل وأثناء تلقي اللقاح وبعده)
(Use Positive Language (before, during and after immunization))
 - تذكر استراتيجيات الالتزام بالراحة التي كانت مُجدية معك لإعادة استخدامها في المرة التالية.
 - ضع في اعتبارك مشاركة تجربتك الإيجابية في تلقي اللقاح مع الآخرين.

لمزيد من المعلومات: [COVID-19 Care after Immunization](#) (رعاية ما بعد تلقي لقاح COVID-19)