

सुविधा के लिए प्रतिबद्धता: ग्राहक सारांश

(Commitment to Comfort: Client Summary)

टीकाकरण की सुविधा में सुधार करने के लिए जानकारी

(Information to improve comfort with immunizations)

सुविधा के लिए प्रतिबद्धता क्या है?

(What is the Commitment to Comfort?)

25 प्रतिशत तक वयस्कों में सुइयों को लेकर डर या चिंता है। AHS की सुविधा के लिए प्रतिबद्धता (Commitment to Comfort, CTC) में टीकाकरण से पहले, दौरान और बाद में दर्द और परेशानी को कम करने में मदद करने के लिए पाँच सिद्धांत शामिल हैं। ये सिद्धांत शोध पर आधारित हैं।

पाँच CTC सिद्धांत

(Five CTC Principles)

1. सुविधा योजना बनाओ (टीकाकरण से पहले)

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- अपनी टीकाकरण अपाइंटमेंट से पहले आप अपने लिए एक सुविधा योजना बना सकते हैं।
- आपके लिए क्या सबसे अच्छा क्या काम करेगा, यह देखने के लिए नीचे दिए गए CTC सिद्धांतों की समीक्षा करें।
- एक शर्ट पहनें जिसकी आस्तीन को कंधे तक रोल किया जा सके, या जिसकी छोटी आस्तीन हो।

2. सुन्न करने वाली क्रीम का प्रयोग करें - वैकल्पिक (टीकाकरण से पहले)

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- सुई लगाने के दर्द को कम करने में मदद करने के लिए त्वचा पर सुन्न करने वाली क्रीम लगाई जाती है।
- सुन्न करने वाली क्रीम हर किसी के लिए सही नहीं हो सकती है।
- एक सुन्न करने वाली क्रीम उत्पाद के बारे में फार्मासिस्ट से बात करें जो आपके लिए सही है।
- अपनी अपाइंटमेंट से पहले सुन्न करने वाली क्रीम लागू लगाएं।
- AHS टीकाकरण साइटों पर सुन्न करने वाली क्रीम उपलब्ध या प्रदान नहीं की जाएगी।
- ब्रांड नाम में Ametop, Emla और Maxilene शामिल हैं। पैकेज पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- अधिक जानकारी के लिए [Numbing Cream Guide](#) (सुन्न करने वाली क्रीम मार्गदर्शक) देखें और एक फार्मासिस्ट से बात करें।

सुविधा के लिए प्रतिबद्धता: ग्राहक सारांश

(Commitment to Comfort: Client Summary)

टीकाकरण की सुविधा में सुधार करने के लिए जानकारी

(Information to improve comfort with immunizations)

3. आराम की स्थिति लें (टीकाकरण के दौरान)

(Position Comfortably (during immunization))

- यदि संभव हो, तो अपने हाथ को आराम से रखकर एक सीधी आरामदायक स्थिति में बैठें।
- यदि आप पहले किसी टीकाकरण से पहले बेहोश हो गए हैं, या बेहोश हो रहे हैं, तो तुरंत एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं और यदि संभव हो, तो बैठें या लेट जाएं।
- मांसपेशियों को खिचना और शिथिल करना उससे मदद मिल सकती है (15 सेकंड के लिए खींचे फिर, 15 सेकंड के लिए शिथिल करें)।

4. विचलन का उपयोग करें (टीकाकरण के दौरान)

(Use Distraction (during immunization))

- टीकाकरण से खुद को विचलित करने से आप अधिक सहज महसूस कर सकते हैं।
- आप टीकाकरण के दौरान अपना ध्यान हटा सकते हैं। उदाहरण के लिए: धीमी गहरी सांसें लें, अपने फोन/टैबलेट का उपयोग करें, या किसी पसंदीदा जगह के बारे में सोचें।
- [Distraction Techniques Guide](#) (विचलन तकनीक गाइड) देखें।
- अपने प्रतिरक्षक से या उस समर्थन व्यक्ति बात करें कि आपके लिए क्या काम करता है।
- जरूरत पड़ने पर ईयरफोन या कम्फर्ट आइटम के साथ आने के लिए याद रखें।

5. सकारात्मक भाषा का प्रयोग करें (टीकाकरण से पहले, दौरान और बाद में)

(Use Positive Language (before, during and after immunization))

- याद रखें की कौन सी CTC सुविधा की रणनीतियों ने अच्छा काम किया और अगली बार उनका उपयोग करें।
- अपने सकारात्मक प्रतिरक्षण अनुभव को दूसरों के साथ साझा करने पर विचार करें।

अधिक जानकारी के लिए: [COVID-19 Care after Immunization](#) (टीकाकरण के बाद COVID-19 देखभाल)