

# 舒适承诺：客户总结

(Commitment to Comfort: Client Summary)

关于提高免疫接种舒适度的信息

(Information to improve comfort with immunizations)

## 什么是舒适承诺？

(What is the Commitment to Comfort?)

高达 25% 的成年人会对针头感到恐惧或担心。AHS 的舒适承诺 (CTC) 包括五项准则，旨在帮助缓解免疫接种之前、期间以及之后的痛苦和疼痛感。这些准则基于研究得出。

## CTC 五大准则

(Five CTC Principles)

### 1. 制定舒适计划（免疫接种前）

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- 您可以在预约免疫接种之前为自己制定一套舒适计划。
- 查看以下 CTC 准则，了解最适合您自身情况的方法。
- 穿一件可以将袖子卷起至肩膀的衬衫或短袖衬衫。

### 2. 使用麻醉霜 — 可选（免疫接种前）

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- 在皮肤上涂抹麻醉霜可以帮助减轻针头的刺痛感。
- 麻醉霜并非对所有人都适用。
- 请向药剂师咨询适合您的麻醉霜产品。
- 在预约前涂抹麻醉霜。
- AHS 免疫接种地点不提供麻醉霜。
- 可选的麻醉霜品牌包括 Ametop、Emla 和 Maxilene。请按包装上的说明使用。
- 请参阅 [Numbing Cream Guide](#) (麻醉霜指南) 以获取更多信息，并咨询药剂师。

### 3. 保持舒适的姿势（免疫接种期间）

(Position Comfortably (during immunization))

- 请尽可能舒服地坐直，手臂放松。
- 如果您之前曾在免疫接种后晕倒或感到眩晕，请立即告知医护人员，如果条件允许，请坐下或躺下。
- 进行肌肉紧张和放松练习会有所帮助（先紧张 15 秒，然后放松 15 秒）。

### 4. 分散注意力（免疫接种期间）

(Use Distraction (during immunization))

- 将自己的注意力从免疫接种上转移开可以让您感觉更舒适。
- 您可以在免疫接种过程中转移注意力。例如，深呼吸、玩手机/平板电脑，或想一个喜欢的地方。
- 请参阅 [Distraction Techniques Guide](#) (注意力分散技巧指南)。

# 舒适承诺：客户总结

(Commitment to Comfort: Client Summary)

关于提高免疫接种舒适度的信息

(Information to improve comfort with immunizations)

- 与免疫接种者或支持人员讨论对您有效的方法。
  - 请记住准备好耳机或能让您感觉舒适的物品（如果需要）。
5. 使用积极的语言（免疫接种之前、期间和之后）  
(Use Positive Language (before, during and after immunization))
- 记住有效的 CTC 舒适策略并在下次免疫接种时使用。
  - 考虑将您积极的免疫接种体验与他人分享。

如需了解更多信息，请参阅 [COVID-19 Care after Immunization](#) (COVID-19 免疫接种后护理)