

كوفيد COVID-19

أساليب صرف الانتباه

(Distraction Techniques)

تخفيف الشعور بالألم أو الضيق قبل وأثناء تلقي اللقاح وبعده.

التنفس العميق والاسترخاء

(Deep Relaxation Breathing)

تنفس من خلال الأنف وأخرج الزفير من الفم مع العد حتى 3 في كل مرة



استخدم التكنولوجيا

(Use Technology)

استخدم الهاتف أو الجهاز اللوحي لتشغيل لعبة أو الاستماع إلى الموسيقى



تحويل الانتباه

(Shift Attention)

انظر بعيداً عن إبرة اللقاح أو فكر في مكان مفضل لك



الأسئلة السريعة

(Rapid Fire Questions)

اذكر أسماء 5 مدن
اذكر أسماء 4 رياضات و3 أنواع من الفاكهة



فكر في جزء آخر من الجسم

(Engage Another Part of the Body)

حرك أصابع قدميك أو يديك
ارخي ذراعك عند تلقي اللقاح

