

COVID-19

विचलन तकनीक

(Distraction Techniques)

टीकाकरण से पहले, दौरान और बाद में दर्द और परेशानी कम करें



गहरा विश्राम श्वास

(Deep Relaxation Breathing)

अपनी नाक के माध्यम से सांस लें और अपने मुंह से बाहर निकालें हर बार 3 तक गिनें



प्रौद्योगिकी का उपयोग करें

(Use Technology)

गेम खेलने या संगीत सुनने के लिए फ़ोन या टैबलेट का उपयोग करें



ध्यान कहीं ओर लगाएं

(Shift Attention)

प्रक्रिया से दूर देखें या किसी पसंदीदा जगह के बारे में सोचें



तेज़ी से पूछे जाने वाले प्रश्न

(Rapid Fire Questions)

5 शहरों के नाम दें

4 खेलों के नाम दें 3 प्रकार के फल के नाम दें



शरीर का कोई और अंग संलग्न करें

(Engage Another Part of the Body)

अपने पैर की उंगलियों या हाथ की उंगलियों को हिलाएं

टीकाकरण प्राप्त करने वाले हाथ को आराम दें

ahs.ca/covidvaccine

मार्च 15, 2021

इसमें हम सब साथ हैं।
इकट्ठे मिलकर हम इस समय से गुजर जाएंगे।
(We're in this together. We'll get through it together.)

Hindi

