

# COVID-19

## ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

(Distraction Techniques)

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦਰਦ

ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰੋ



ਡੂੰਘੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ

(Deep Relaxation Breathing)

ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ 3 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ



ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੋ

(Use Technology)

ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ

(Shift Attention)

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਰੈਪਿਡ ਫਾਇਰ ਸਵਾਲ



(Rapid Fire Questions)

5 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

4 ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

ਫਲਾਂ ਦੀ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ



ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

(Engage Another Part of the Body)

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ

[ahs.ca/covidvaccine](https://ahs.ca/covidvaccine)

ਮਾਰਚ 15, 2021

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ!

ਅਸੀਂ ਰੱਲ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ।

(We're in this together. We'll get through it together.)