

COVID-19

注意力分散技巧

(Distraction Techniques)

缓解免疫接种之前、 期间以及之后的痛苦和疼痛感



放松的深呼吸

(Deep Relaxation Breathing)

用鼻子吸气，用嘴呼气 每次数到 3



使用科技产品

(Use Technology)

用手机或平板电脑玩游戏或听音乐



转移注意力

(Shift Attention)

将目光从注射程序上移开或想一个喜欢的地方



连珠式提问

(Rapid Fire Questions)

说出 5 个城市

说出 4 项体育运动

说出 3 种水果



活动身体的其他部分

(Engage Another Part of the Body)

摆动脚趾或手指

在免疫接种时放松胳膊