

# ਦਿਲਾਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ: ਗ੍ਰਾਹਕ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ

(Commitment to Comfort: Client Summary)

ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

(Information to improve comfort with immunizations)

## ਦਿਲਾਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

(What is the Commitment to Comfort?)

25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਬਾਰੇ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। AHS ਦੀ ਦਿਲਾਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ (CTC) ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੰਜ ਸਿਧਾਂਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਖੋਜ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ।

## 5 CTC ਸਿਧਾਂਤ

(Five CTC Principles)

### 1. ਆਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ CTC ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।
- ਇਕ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਚੜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ।

### 2. ਨਮਬਿੰਗ (ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ) ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਵਿਕਲਪਿਕ (ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- ਸੂਈ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਉਤਪਾਦ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।
- AHS ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਉਪਲਬਧ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮਾਂ ਵਿੱਚ Ametop, Emla ਅਤੇ Maxilene ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Numbing Cream Guide](#) (ਨਮਬਿੰਗ ਕ੍ਰੀਮ ਗਾਈਡ) ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਦਿਲਾਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ: ਗ੍ਰਾਹਕ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

## 3. ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ (ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ)

(Position Comfortably (during immunization))

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਿਆਂ ਖੜ੍ਹਵੀਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤਦ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਿਓ, 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ)।

## 4. ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ (ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ)

(Use Distraction (during immunization))

- ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ/ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- [Distraction Techniques Guide](#) (ਧਿਆਨ ਹਟਾਓਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।)
- ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਈਅਰਫੋਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

## 5. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ)

(Use Positive Language (before, during and after immunization))

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ CTC ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: [COVID-19 Care after Immunization](#) (COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ)