

# Cam kết về Sự Thoải mái: Tóm tắt cho Khách hàng

(Commitment to Comfort: Client Summary)

Thông tin để cải thiện sự thoải mái khi tiêm ngừa  
(Information to improve comfort with immunizations)

## Cam kết về Sự Thoải mái là gì?

(What is the Commitment to Comfort?)

Có đến 25% người lớn cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng khi tiêm. Cam kết về Sự Thoải mái (Commitment to Comfort, CTC) của AHS bao gồm năm nguyên tắc nhằm giúp giảm bớt đau đớn và căng thẳng trước, trong và sau khi tiêm ngừa. Những nguyên tắc này dựa trên nghiên cứu.

## Năm Nguyên tắc CTC

(Five CTC Principles)

- Lập Kế hoạch Thoải mái (trước khi tiêm ngừa)**  
(Make a Comfort Plan (before immunization))
  - Quý vị có thể lập một kế hoạch tạo sự thoải mái cho bản thân trước buổi hẹn tiêm ngừa.
  - Xem các nguyên tắc CTC dưới đây để biết nguyên tắc nào sẽ phù hợp nhất với quý vị.
  - Mặc áo có thể xắn tay áo đến vai hoặc áo ngắn tay.
- Sử dụng Kem bôi Gây tê - không bắt buộc (trước khi tiêm ngừa)**  
(Use Numbing Cream - optional (before immunization))
  - Kem bôi gây tê khi thoa trên da sẽ giúp giảm đau khi tiêm.
  - Kem bôi gây tê có thể không phù hợp với tất cả mọi người.
  - Hãy trao đổi với dược sĩ về sản phẩm kem gây tê phù hợp với quý vị.
  - Bôi kem gây tê **trước** khi đến buổi hẹn.
  - Kem bôi tê sẽ **không** có sẵn hoặc không được cung cấp tại các điểm tiêm ngừa của AHS.
  - Tên các thương hiệu bao gồm Ametop, Emla và Maxilene. Thực hiện theo các hướng dẫn trên bao bì.
  - Tham khảo [Numbing Cream Guide](#) (Hướng dẫn về Kem bôi Gây tê) để biết thêm thông tin và trao đổi với dược sĩ.
- Ngồi Thoải mái (trong khi tiêm ngừa)**  
(Position Comfortably (during immunization))
  - Nếu có thể, hãy ngồi ở tư thế thẳng đứng thoải mái và để thả lỏng cánh tay.
  - Nếu quý vị đã bị ngất trước khi tiêm ngừa hoặc cảm thấy sắp ngất, hãy thông báo ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nếu có thể, hãy ngồi hoặc nằm xuống.
  - Động tác căng cơ và giãn cơ có thể giúp ích (căng cơ trong 15 giây, giãn cơ trong 15 giây).

# Cam kết về Sự Thoải mái: Tóm tắt cho Khách hàng

(Commitment to Comfort: Client Summary)

Thông tin để cải thiện sự thoải mái khi tiêm ngừa  
(Information to improve comfort with immunizations)

## 4. Sử dụng Kỹ thuật Phân tâm (trong quá trình tiêm ngừa)

(Use Distraction (during immunization))

- Phân tâm bản thân khỏi việc tiêm ngừa có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
- Quý vị có thể chuyển sự chú ý của mình sang việc khác trong khi tiêm ngừa. Ví dụ: hít thở sâu thật chậm, sử dụng điện thoại/máy tính bảng hoặc nghĩ về một địa điểm yêu thích.
- Vui lòng tham khảo [Distraction Techniques Guide](#) (Hướng dẫn Kỹ thuật Phân tâm).
- Trao đổi với người tiêm ngừa cho quý vị hoặc người hỗ trợ về những điều hiệu quả với quý vị.
- Hãy nhớ chuẩn bị sẵn tai nghe hoặc một vật dụng giúp quý vị thoải mái, nếu cần.

## 5. Sử dụng Ngôn ngữ Tích cực (trước, trong và sau khi tiêm ngừa)

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

- Hãy nhớ lại những chiến lược tạo sự thoải mái nào của CTC đã giúp ích cho quý vị và sử dụng những chiến lược này vào lần tiếp theo.
- Cân nhắc chia sẻ kinh nghiệm tiêm ngừa tích cực của quý vị với những người khác.

Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo: [COVID-19 Care after Immunization](#) (Chăm sóc Sau khi Tiêm ngừa COVID-19)