

COVID-19

(COVID-19)

Techniques de distraction

(Distraction Techniques)

Soulager la douleur et la détresse avant,
pendant et après la vaccination



Technique de respiration profonde pour la relaxation
(Deep Relaxation Breathing)
Inspirez par le nez et expirez par la bouche
Comptez jusqu'à 3 chaque fois



Utilisez la technologie
(Use Technology)
Utilisez un téléphone ou une tablette pour jouer à un jeu ou écouter de la musique



Portez votre attention sur autre chose
(Shift Attention)
Détournez le regard de la procédure ou pensez à votre endroit préféré



Questions en rafale
(Rapid Fire Questions)
Nommez 5 villes
Nommez 4 sports
Nommez 3 types de fruit



Concentrez-vous sur une autre partie de votre corps
(Engage Another Part of the Body)
Faites bouger vos orteils ou vos doigts
Détendez votre bras pendant l'injection du vaccin