

# COVID-19

## 分散注意力技巧

(Distraction Techniques)

在疫苗接種之前、  
期間及之後減輕疼痛和擔憂



### 有助放鬆的深呼吸

(Deep Relaxation Breathing)

透過您的鼻子吸氣並透過嘴巴吐氣，每次均數到 3



### 使用科技產品

(Use Technology)

使用手機或平板電腦來玩遊戲或聽音樂



### 轉移注意力

(Shift Attention)

在打針時將視線轉向他處或想想您最喜愛的地方



### 快問快答

(Rapid Fire Questions)

說出 5 個城市

說出 4 種運動

說出 3 種水果



### 活動其他身體部位

(Engage Another Part of the Body)

擺動您的腳趾或手指

讓要接種疫苗的該側手臂放鬆