

# COVID-19

## Kỹ thuật phân tâm

(Distraction Techniques)

Giảm đau đớn và căng thẳng trước,  
trong và sau khi tiêm ngừa



### Thở sâu và Thư giãn

(Deep Relaxation Breathing)

Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng

Đếm đến 3 mỗi lần



### Sử dụng công nghệ

(Use Technology)

Sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng để chơi trò chơi hoặc nghe nhạc



### Phân tán sự chú ý

(Shift Attention)

Nhìn đi chỗ khác khi tiêm hoặc nghĩ về một địa điểm yêu thích



### Câu hỏi Nhanh

(Rapid Fire Questions)

Kể tên 5 thành phố

Kể tên 4 môn thể thao

Kể tên 3 loại hoa quả



### Cử động phần khác của cơ thể

(Engage Another Part of the Body)

Lắc lư ngón chân hoặc ngón tay

Thư giãn cánh tay khi tiêm ngừa