

LE SYSTÈME CARD



Ces quatre stratégies peuvent vous aider avec votre vaccination.

CONFORT

Trouvez des façons d'être plus confortable.



AIDE

Posez des questions pour vous préparer.



RELAXATION

Détendez-vous.



DISTRACTION

Déplacez votre attention vers autre chose.



COMMENT FAIRE POUR ÊTRE CONFORTABLE?

Prenez une collation avant et après la vaccination.

Portez un haut à manches courtes ou qui donne facilement accès au haut du bras.

Apportez un objet pour vous reconforter.

Détendez le bras; gardez-le souple ou mou.

Serrez les genoux si vous ressentez de la faiblesse ou du vertige.

VOUS POUVEZ DEMANDER DE L'AIDE

Comment se déroule le rendez-vous?

Comment sentira le vaccin?

Puis-je amener un ami ou un membre de ma famille?

Puis-je demander un espace privé?

Puis-je utiliser une crème engourdisante ou un timbre pour atténuer la douleur*?

Puis-je m'allonger?

*Vous devrez appliquer la crème engourdisante de 20 à 60 minutes avant votre rendez-vous.

COMMENT FAIRE POUR VOUS DÉTENDRE (RELAXATION)

Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant l'abdomen et expirez par la bouche.

Ayez un discours intérieur positif (dites-vous que vous pouvez gérer ça).

Faites-vous accompagner.

Demandez un endroit privé.

COMMENT FAIRE POUR VOUS DISTRAIRE

Parlez avec quelqu'un.

Jouez à un jeu ou regardez une vidéo sur votre téléphone.

Lisez un livre ou une revue.

Écoutez de la musique.

Laissez-vous aller à rêver à des choses amusantes.



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



Organisations partenaires

