

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



CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada

Organisations partenaires

