

هل تشعر بالقلق من الحقن؟

8 نصائح لجعل تجربتك مع التطعيمات أكثر راحة

هل ذراعي مرتخية مثل "السباغيتي" بما يكفي؟



1. ارتد قميصاً أو بلوزةً بأكمام قصيرة أو يسهل رفعها.
2. اجلس بوضعية مريحة.
3. لا تتردد في طرح الأسئلة لتعرف ما سيحدث.
4. احرص على ترخية ذراعك حتى تصبح ليّنة ورخوة مثل السباغيتي المسلوقة.
5. خذ أنفاس عميقة من البطن لمساعدتك على الحفاظ على هدوئك.
6. استمع إلى الموسيقى التي تساعدك على الاسترخاء.
7. احرص على تلهية نفسك لتحويل انتباهك وتركيزك إلى أمر أو شخص آخر.
8. ضع كريمات أو لصقات مخدرة (مخدر موضعي مثل إيملا، أميتوب وماكسيلان EMLA™, AMETOP™, Maxilene™). يمكن شراء هذه الأدوية من الصيدليات بدون وصفة طبية. ضعها في المنطقة التي ستوضع فيها الحقنة (في الثلث الأعلى من ذراع الطفل الذي يتجاوز السنتين (2) من العمر) قبل 60 دقيقة.

ينتاب القلق بعض الأشخاص بسبب الحقن والإبر بشكل عام. وفي الواقع، تشير الإحصاءات إلى أن واحداً من أصل 10 أشخاص يخاف وخز الإبر*، ما قد يحمل هؤلاء على الشعور بالتوتر من تلقي لقاح كوفيد-19 أيضاً.

إن تجربة الحصول على لقاح كوفيد-19 تحاكي تجربة تلقي التطعيمات الأخرى. تتوفر بعض الطرق التي يمكنها أن تساعد في جعل وخزة الإبرة مريحة أكثر ما قد يسهم في التخفيف من قلقك وجعلك أكثر استرخاءً.

إن الحصول على لقاح كوفيد-19 هي طريقة هامة للمحافظة على سلامتك، وسلامة أحبائك وأفراد المجتمع.

* اتحاد مؤسسة نظام الصحة الوطني: التغلب على رهاب الإبر (الخوف من الإبر)



تاريخ التحديث 9 يونيو 2021