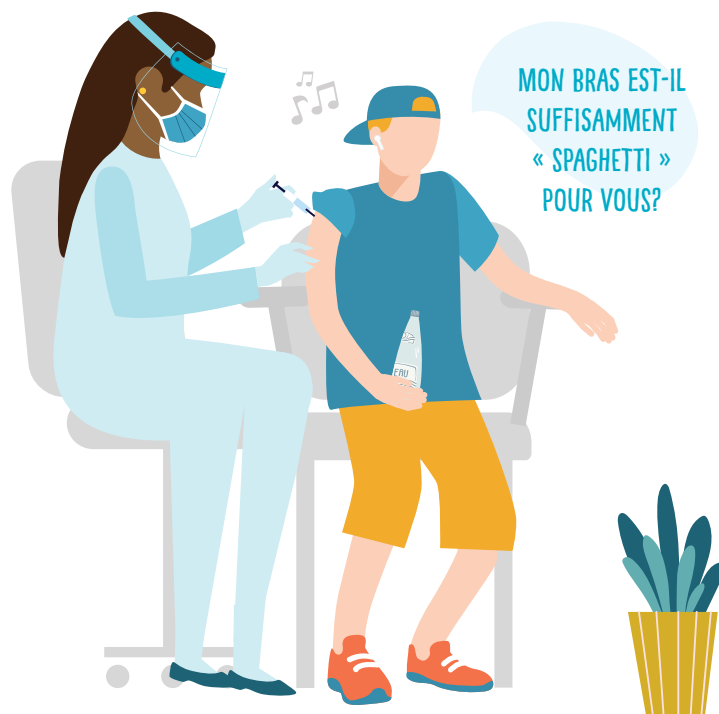


# Vous craignez les piqûres?

## Voici 8 conseils pour faciliter la vaccination.

1. Portez un haut à manches courtes ou avec des manches faciles à retrousser.
2. Asseyez-vous confortablement.
3. Posez des questions pour savoir comment la vaccination va se dérouler.
4. Relâchez votre bras de manière à ce qu'il pende comme un spaghetti bien cuit.
5. Respirez profondément par le ventre afin de pouvoir vous détendre.
6. Écoutez de la musique qui vous apaise.
7. Distrayez-vous en faisant attention à autre chose ou à quelqu'un d'autre.
8. Appliquez des crèmes ou des timbres anesthésiants (anesthésiques topiques comme EMLA<sup>MC</sup>, AMETOP<sup>MC</sup> et Maxilene<sup>MC</sup>), que vous pouvez acheter en pharmacie sans ordonnance. Appliquez (tiers supérieur du bras pour les plus de 2 ans) 60 minutes à l'avance.



**Certaines personnes craignent les piqûres. En fait, 1 personne sur 10 a peur des piqûres,\* ce qui peut les faire hésiter à se faire vacciner contre la COVID-19.**

Se faire vacciner contre la COVID-19, c'est comme n'importe quel autre vaccin. Voici donc quelques conseils pour rendre la vaccination plus confortable et pour que vous soyez plus détendu.

Se faire vacciner contre la COVID-19 est important pour votre protection ainsi que celle de vos proches et des gens en général.

*\*NHS Foundation Trust : Overcoming your needle phobia (fear of needles)*

Mis à jour le 9 juin 2021

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [novascotia.ca/coronavirus/vaccine/fr/](https://novascotia.ca/coronavirus/vaccine/fr/).