



مساعدة طفلك في الاستعداد للحصول على لقاح فيروس كورونا

غالبًا ما يشعر الأطفال بالقلق من الحصول على لقاح، أو وخز الإبر من أي نوع. إليك بعض النصائح لمساعدتك في إعداد طفلك للحصول على اللقاح.

التأكد من أنهم يعرفون ما سيحدث ووضع خطة.

- أخبرهم متى سيحصلون على اللقاح.
- اسأل طفلك عما إذا كان يريدك أنت لتذهب معه أو شخص آخر. ربما يرغب بعض الأطفال الأكبر سنًا في الذهاب بمفردهم.
- تأكد من أن طفلك لديه شيء يأكله ويشربه قبل الذهاب إلى عيادة اللقاح. وهذا يمكن أن يساعد على منع الشعور بالإغماء أثناء الحصول على اللقاح.
- يمكن لطفلك ارتداء ما هو أكثر راحة له، ولكن من المفيد ارتداؤه للملابس بأكمام قصيرة، أو قطعة ملابس علوية بأكمام يسهل تشميرها.

تحدث مع طفلك واستمع إلى أسئلته.

- استمع إلى أسئلتهم ومخاوفهم.
- تبادل المعلومات الموثوقة بشأن اللقاح معهم. الموقع الإلكتروني Immunize Canada (تحصين كندا). immunize.ca/covid-19-info، هو مصدر جيد للمعلومات.
- من المهم الإجابة على أسئلة طفلك بصدق، وتضمينها في صنع قرارات تخص صحتهم. وفي المحادثات التي تجرى مع مقدم الرعاية الصحية لهم.
- إذا كان طفلك قلقًا أو خائفًا، يمكن للقائمين على إعطاء اللقاح في عيادات اللقاح مساعدته. وهناك أيضًا نصائح عملية لجعل الحصول على اللقاح أكثر راحة. لدى المركز الصحي IWK معلومات للعائلات حول التحدث إلى الأطفال عن وخز الإبر. نرجو الاطلاع على الرابط **هل أنت قلق بسبب الإبر؟ ورقة نصائح** أو قم بتنزيل **مجموعة لقاح فيروس كورونا** الخاصة بالمركز.



مساعدهم في إيجاد طرق لصرف عقولهم عن التفكير في اللقاح.

الإلهاء -التفكير في شيء آخر- هو وسيلة جيدة للتعامل مع شيء قد يؤلم. ساعد طفلك على التوصل إلى قائمة بالأشياء التي يمكنه القيام بها لصرف انتباهه أثناء انتظار الإبرة. وأثناء الحصول على حقنة اللقاح، وبعد ذلك. على سبيل المثال يمكنهم:

- تحريك ذراعهم قبل حقنة اللقاح لكي يصبح لدينا مثل السباغيتي المطبوخة
- التفكير في ذكرى مفضلة
- الاستماع إلى المقاطع الصوتية
- الدردشة مع صديق، أو الاستماع إلى مقاطع صوتية، أو مشاهدة فيديو على الهاتف الجوال
- قراءة كتاب
- اللعب بلعبة تملل (كرة التوتر)

لا تقل أبدًا: "لن يؤلم".

كن صادقًا. أخبرهم بما يمكن أن يتوقعوه حقًا. يمكنك أن تخبرهم بعبارة مثل: "قد تشعر بقصرص صغيرة وبعض الضغط". كما هو الحال مع اللقاحات الأخرى، قد تكون هناك آثار جانبية بعد حصولهم على اللقاح. من الطبيعي، ومن المتوقع، أن يكون لديك ردود فعل شائعة بعد تلقي لقاح فيروس كورونا. معظم ردود الفعل هذه خفيفة وتستمر لمدة يوم أو يومين فقط، ولا تحدث لكل الناس.

تشمل الآثار الجانبية الشائعة:

- وجع، أو ألم، أو احمرار، في المكان الذي تم إعطاء اللقاح فيه
- الشعور بالتعب
- صداع
- حمى
- وجع عام بالعضلات، أو أعراض خفيفة تشبه الإنفلونزا

ساعدهم على البقاء هادئين.

- كن هادئًا، واضرب بنفسك المثل لذلك.
- لا تسخر منهم أو تثيرهم. على سبيل المثال، لا تسخر منهم بقولك إنهم سيحصلون على إبرة "كبيرة جدًا".
- لا تعتذر عن أنهم "يجب أن يمروا بهذا".
- إذا ذهب معهم، كن على بينة من مشاعرك الخاصة فيما يتعلق بالإبر. حاول الحفاظ على وجود هادئ لطمأنة طفلك.

معلومات مقتبسة من "إرشادات الممارسة السريرية لإدارة الألم أثناء تحصينات الأطفال" التي وضعتها مجموعة Help Eliminate Pain in Kids (المساعدة في القضاء على الألم لدى الأطفال).

