



کمک به کودکان برای آماده شدن و دریافت واکسن کووید 19

معمولاً کودکان برای زدن هر نوع واکسنی دچار نگرانی می شوند. در اینجا چند راهنمایی ارائه شده است تا بتوانید کودکان را برای واکسن زدن آماده کنید.

مطمئن شوید آنها از آنچه که قرار است اتفاق بیفتد آگاه باشند و برنامه ریزی کنید.

- به آنها بگویید که چه وقت واکسن می زنند.
- از کودکان بپرسید آیا مایل است شما یا هر فرد دیگری او را همراهی کند. بعضی از کودکانی که سن بالاتری دارند ممکن است بخواهند تنها باشند.
- مطمئن شوید کودکان قبل از رفتن به کلینیک برای تزریق واکسن غذا خورده باشد. این کار مانع از بیهوش شدن او هنگام تزریق واکسن می شود.
- کودکان می تواند راحت ترین لباسش را بپوشد، اما بهتر است لباس آستین کوتاه یا لباسی بپوشند که آستینش به راحتی بالا برود

با کودکان صحبت کنید و به سوال هایش گوش کنید.

- به سوالات و دغدغه های او گوش کنید.
- اطلاعات موثق مربوط به واکسن را با او در میان بگذارید. وبسایت واکسیناسیون کانادا به آدرس immunize.ca/covid-19-info می تواند منبع خوبی از اطلاعات باشد .
- خیلی مهم است که به سوالات کودکان با صداقت پاسخ دهید و هنگام تصمیم گیری درباره سلامت آنها یا هنگامی که با پزشکشان صحبت می کنید، خودشان نیز حضور داشته باشند.
- اگر کودکان نگران است یا ترسیده است، مسئول واکسیناسیون در کلینیک می تواند به او کمک کند. راهنمایی های عملی نیز برای راحت تر شدن واکسیناسیون وجود دارد. در IWK Health Centre اطلاعاتی برای خانواده ها در مورد صحبت کردن با کودکان درباره واکسن وجود دارد. قسمت **Nervous about needles? tip sheet** (صفحه اطلاعاتی "نگران واکسن زدن هستید؟") را ببینید یا **COVID-19 Vaccine Toolkit** (کیت ابزار واکسن کووید 19) آنها را دانلود کنید.



به او کمک کنید فکرش را درگیر واکسن زدن نکند.

پرت کردن هواس - فکر کردن درباره سایر موضوع ها - روش خوبی است تا بتوانند با چیزی که آنها را آزار می دهد کنار بیایند. به فرزندتان کمک کنید فهرستی از کارهایی که می توانند برای پرت کردن هواسشان هنگام انتظار برای واکسیناسیون، هنگام تزریق واکسن و بعد از آن انجام دهند را آماده کنند. مثلاً، می توانند:

- دست هایشان را مرتب تکان دهند تا احساس راحتی پیدا کنند
- به خاطره های خوب فکر کنند
- به موسیقی گوش کنند
- با دوستشان چت کنند، به موسیقی گوش کنند یا ویدیویی را روی تلفنشان ببینند
- کتاب بخوانند
- با توپ های مخصوص کاهش استرس بازی کنند

هرگز نگویند "درد ندارد"

صادق باشید. چیزی را که واقعاً باید انتظار داشته باشند به آنها بگویید. مثلاً می توانید به آنها بگویید، "ممکن است کمی احساس فشار یا سوزش داشته باشی."

مثل همه واکسن ها ممکن است عوارض جانبی بعد از واکسیناسیون وجود داشته باشد. این حالت طبیعی است و انتظار می رود واکنش هایی بعد از تزریق واکسن کووید 19 وجود داشته باشد. کثر این موارد خفیف و فقط برای یک یا دو روز هستند و همه افراد آنها را تجربه نمی کنند.

عوارض جانبی معمول عبارتند از:

- کبودی، گرفتگی یا قرمز شدن پوست در محل تزریق
- احساس خستگی
- سردرد
- تب
- درد کلی در مفاصل یا علائمی مثل سرماخوردگی

به او کمک کنید آرامش داشته باشد.

- خودتان آرام باشید.
- شوخی نکنید و او را اذیت نکنید. مثلاً اینطور شوخی نکنید که سوزن "خیلی بزرگی" به تو می زند.
- عذرخواهی نکنید و نگویند "چاره ای نیست باید این کار را انجام دهند."
- اگر او را همراهی می کنید، احساساتتان را درباره واکسن زدن کنترل کنید. آرامش خودتان را حفظ کنید تا فرزندتان آرام باشد.

اطلاعات دریافتی از "اصول کلینیک برای مدیریت درد هنگام واکسیناسیون کودکان" ارائه شده توسط **Help Eliminate Pain in Kids**.

