



तपाईंको बच्चालाई आफ्नो कोभिड-१९ खोपका लागि तयार हुन मद्दत गर्ने

बालबालिका प्रायः खोप लगाउने वा कुनै पनि प्रकारको सुई लगाउने बारे चिन्तित हुनुहुन्छ।
आफ्नो बच्चालाई खोप लगाउनका लागि तयार गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्ने केही उपायहरू यहाँ छन्।

उहाँहरूलाई के हुने छ भनी थाहा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् र योजना बनाउनुहोस्।

- उहाँहरूले खोप कहिले प्राप्त गर्नुहुने छ भनी उहाँहरूलाई बताउनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई उहाँ तपाईंसँग वा अन्य कसैसँग जान चाहनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस्। केही ठूलो बालबालिका एकलै जान चाहन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चासँग खोप क्लिनिकमा जानुअघि खान र पिउनका लागि केही छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। यसले खोप लगाउँदा बेहोस हुने जस्तो भावना रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।
- तपाईंको बच्चाले आफूलाई एकदमै सहज हुने कुनै पनि कुरा लगाउन सक्नुहुन्छ तर उहाँहरूले छोटो बाहुलाहरू वा माथि सार्न सजिलो हुने बाहुलाहरू भएको माथिको कपडा लगाउनुहुन्छ भने मद्दतगार हुन्छ।

आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस् र उहाँहरूका प्रश्नहरू सुन्नुहोस्।

- उहाँहरूका प्रश्न र सरोकारहरू सुन्नुहोस्।
- उहाँहरूसँग खोपसँग सम्बन्धित विश्वसनीय जानकारी साझा गर्नुहोस्। इम्युनाइज क्यानडाको वेबसाइट, immunize.ca/covid-19-info, भनेको जानकारीको राम्रो स्रोत हो।
- आफ्नो बच्चाका प्रश्नहरू सत्यनिष्ठाको साथ जवाफ दिन र उहाँहरूको स्वास्थ्यबारे निर्णय गर्दा र उहाँहरूको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानीहरू गर्दा उहाँहरूलाई संलग्न गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ।
- तपाईंको बच्चा चिन्तित हुनुहुन्छ वा डराउनुभएको छ भने, खोप क्लिनिकहरूमा रहेका प्रतिरक्षणकर्ताहरूले उहाँहरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। खोपलाई थप सहज बनाउनका लागि अभ्यासात्मक सीपहरू पनि छन्। IWK स्वास्थ्य केन्द्रहरूसँग सुईहरूबारे बालबालिकासँग कुराकानी गर्न परिवारहरूका लागि जानकारी छ। उनीहरूको [सुईहरूसँग डराउनुहुन्छ? सुझाव पाना](#) हेर्नुहोस् वा उनीहरूको [कोभिड-१९ खोपको टुलकिट डाउनलोड गर्नुहोस्](#)।



उहाँहरूको ध्यान खोपबाट हटाउनका लागि विभिन्न तरिकाहरूको प्रयास गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

अवरोध—अन्य केही कुराको बारेमा सोच्ने—भनेको पीडा हुनसक्ने केही कुराको सामना गर्ने राम्रो तरिका हो। आफ्नो बच्चालाई सुईका लागि प्रतीक्षा गर्दा, उहाँहरूको शट प्राप्त गर्दा र त्यसपछि ध्यान भङ्ग गर्नका लागि उहाँहरूले गर्न सक्ने कुराहरूको सूची बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, उहाँहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- शटभन्दा अगाडि आफ्नो हात हल्लाउन सक्नुहुन्छ जसकारण यो पकाएको स्पाघेटी जस्तो नरम हुन्छ
- मनपर्ने सम्झनाको बारेमा सोच्न सक्नुहुन्छ
- संगीत सुन्न सक्नुहुन्छ
- साथीसँग कुराकानी गर्न, संगीत सुन्न वा सेल फोनमा भिडियो हेर्न सक्नुहुन्छ
- पुस्तक पढ्नुहोस्
- फिजेट खेलौना (स्ट्रेस बल) सँग खेल्नुहोस्

"यसले हानी गर्ने छैन" भनी कहिल्यै पनि नभन्नुहोस्।

इमान्दार हुनुहोस्। उहाँहरूले वास्तवमै के अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ भनी बताउनुहोस्। तपाईं उहाँहरूलाई "तपाईंले विस्तारै चिमाटेको जस्तो र केही चाप महसुस गर्न सक्नुहुन्छ" भन्ने जस्ता केही कुरा बताउन सक्नुहुन्छ।

अन्य खोपहरू जस्तै, उहाँहरूलाई खोप लगाएपछि साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्। तपाईंले कोभिड-१९ खोप प्राप्त गरेपछि सामान्य प्रतिक्रियाहरू हुने सामान्य हुन् र अपेक्षित छन्। यी धेरैजसो मध्यम हुन्छन् र एक वा दुई दिनसम्म मात्र रहन्छन् र सबैजनालाई त्यस्तो हुँदैन।

सामान्य साइड इफेक्टहरूमा निम्न समावेश छन्:

- खोप लगाएको स्थानमा दुख्ने, कोमलता हुने वा रातोपन हुने
- थकान महसुस गर्ने
- टाउको दुख्ने
- ज्वरो आउने
- सामान्य मांसपेशी दुख्ने वा मध्यम फ्लू-जस्ता लक्षणहरू

उनीहरूलाई शान्त रहम मद्दत गर्नुहोस्।

- शान्त रहनुहोस् र आफूसँग सटिक रहनुहोस्।
- मजाक नगर्नुहोस् वा नजिस्काउनुहोस्। उदाहरणका लागि, उहाँहरूले "अत्याधिक ठूलो" सुई प्राप्त गर्नुहुने छ भनी मजाक नगर्नुहोस्।
- उहाँहरू "यसबाट जानुपर्छ" भनी माफी नमाग्नुहोस्।
- तपाईं उहाँहरूसँग जानुहुन्छ भने, सुईहरूको सम्बन्धमा तपाईंका आफ्नै भावनाहरू बारे सचेत रहनुहोस्। तपाईंको बच्चालाई पुनः आश्वासन दिन शान्त उपस्थिति कायम राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।

Help Eliminate Pain in Kids "हेल्प इलिमिनेट पेन इन किड्स) द्वारा विकास गरिएका बाल्यावस्था प्रतिरक्षणहरूको" अवधिमा पीडा व्यवस्थापनका लागि क्लिनिकल अभ्यासको मार्गदर्शन" बाट अनुकूलित जानकारी।

