

SE PRÉPARER POUR LE VACCIN CONTRE LA COVID-19 : GUIDE À L'INTENTION DES ADULTES



LE SYSTÈME CARD

La COVID-19 est une maladie très infectieuse qui peut provoquer une maladie mortelle. La maladie COVID-19 peut toucher n'importe qui.

Toutefois, elle est plus dangereuse chez les adultes. C'est pour cette raison que les adultes sont parmi les premiers groupes de personnes auxquelles on offre le vaccin contre la COVID-19.

Les vaccins sont des procédures récurrentes liées à la santé. Chez la plupart des gens, ces procédures peuvent provoquer de la douleur, la peur et de l'anxiété inutiles. Le système CARD (Confort, Aide, Relaxation, Distraction) peut vous aider à vous préparer pour l'injection du vaccin contre la COVID-19. Chaque lettre du mot « CARD » indique une différente catégorie d'activités que vous pouvez « jouer » pour aider à faire de la vaccination une meilleure expérience. Utilisez ce feuillet de renseignements pour apprendre comment « jouer vos cartes ». Parlez à un professionnel de la santé si vous avez des questions ou si vous avez des cartes qui nécessitent de la planification.

JOUEZ VOS CARTES

CONFORT

C

Consultez des feuillets d'information comme celui-ci afin de savoir à quoi s'attendre et pour apprendre comment rendre votre vaccination contre la COVID-19 plus confortable.

Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir plus confortable? Par exemple, vous pouvez porter une chemise à manches courtes ou ample qui est facile à relever. Vous pouvez également vous asseoir ou vous allonger pendant la vaccination.

C

AIDE

A

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous pouvez poser des questions sur le vaccin ou sur les cartes auxquelles vous pouvez jouer.

Par exemple, *Est-ce que je peux utiliser une crème analgésique?* Ce sont des médicaments qui atténuent la douleur au moment que l'aiguille pénètre dans la peau. La crème prendra de 20 à 60 minutes pour être efficace (cela dépend de quel produit vous utilisez) - vous devrez planifier d'avance.

A

RELAXATION

R

Pensez aux façons que vous utilisez pour rester calme et détendu.

Par exemple, vous pouvez respirer lentement et profondément. C'est comme si l'on gonfle un ballon ou l'on souffle des bougies. Le ventre devrait bouger lorsque que vous respirez profondément et rentrer lorsque vous expirez.

R

DISTRACTION

D

Aimeriez-vous vous distraire ou est-ce que vous préféreriez regarder l'aiguille?

Si vous aimeriez vous distraire, vous pouvez utiliser un objet pour éviter de penser à l'aiguille par exemple, lire un magazine ou parler d'autre chose avec l'infirmière/l'infirmier.

D

VOIR LA PROCHAINE PAGE POUR DES CONSEILS POUR LE JOUR DE VACCINATION

DES CONSEILS POUR LE JOUR DE VACCINATION

- ◆ Utilisez le système CARD pour rendre les injections plus confortables : **C**onfort, **A**ide, **R**elaxation, **D**istraktion.
- ◆ Essayez de manger quelque chose avant et après la vaccination.
- ◆ Le vaccin est administré dans le haut du bras. Portez des manches courtes ou faciles à relever pour que votre bras soit facilement accessible.
- ◆ Apportez les accessoires dont vous avez besoin, comme quelque chose pour vous distraire.
- ◆ On vous demandera de suivre les mesures de sécurité telles que la distanciation physique, le port d'un masque facial et le lavage fréquent des mains.
- ◆ Restez calme et positif.
- ◆ Ne tendez pas les muscles du bras au point d'entrée de l'aiguille – gardez-les souples et mous comme du spaghetti cuit.
- ◆ Si vous avez des sensations de faiblesse ou de vertige pendant les injections, vous pouvez serrer les genoux ensemble ou vous allonger.
- ◆ Ayez de l'acétaminophène sous la main pour traiter les effets secondaires courants. Si vous éprouvez des effets secondaires qui vous inquiètent, dites-le à votre fournisseur de soins de santé.
- ◆ Gardez un dossier du vaccin que vous avez reçu. N'assistez pas à votre rendez-vous si vous êtes malade, si vous vous isolez ou si vous attendez le résultat d'un test COVID-19. Essayez de vous faire vacciner dès que possible après que vous sentez mieux. On vous demandera également de continuer à suivre les conseils de la santé publique de votre région lorsque vous êtes chez vous et lorsque vous êtes en public.