

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



LE SYSTÈME CARD

Les vaccinations 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 et à avoir une meilleure expérience vaccinale. Chaque lettre du mot « CARD » indique une différente catégorie d'activités que vous pouvez faire. Ce feuillet d'information explique comment « jouer vos cartes » et comprend de ce à quoi vous attendre et comment être prêt.

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 remonter. Vous pouvez rester assis 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 que vous pouvez jouer.

Par exemple, *Est-ce que je peux utiliser des crèmes anesthésiques?* Ce sont des médicaments qui atténuent la douleur où l'aiguille pénètre dans la peau. Ils prendront de 20 à 60 minutes pour être efficace (cela dépend de quel produit vous utilisez) – vous devrez planifier d'avance.

A

RELAXATION

R

Pensez à des moyens qui vous permettent typiquement de rester calme et détendu.

Par exemple, vous pouvez prendre des respirations lentes et profondes. C'est comme si l'on gonfle un ballon ou l'on souffle des bougies. Le ventre devrait bouger lorsqu'on respire et rentrer lorsqu'on expire.

R

DISTRACTION

D

Est-ce que vous préférez être distrait ou est-ce que vous préférez regarder l'aiguille?

Si vous préférez être distrait, vous pouvez utiliser un objet pour détourner votre attention de l'aiguille, en lisant un magazine ou parler de quelque chose d'autre 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.
- ◆ Vous recevrez le vaccin dans le haut du bras. Portez une chemise à manches courtes ou quelque chose qui est facile 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 conseils généraux de sécurité, y compris la distanciation physique, le port d'un masque facial et le lavage fréquent des mains.
- ◆ 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 vous sentez étourdi ou vous avez des vertiges lorsque vous recevez une aiguille, vous pouvez vous 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. Après la vaccination, on vous demandera de continuer à suivre les mesures de sécurité, telles que le port de l'équipement de protection individuelle au travail. 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.

Voir des ressources connexes disponibles à <https://immunize.ca/fr/card-pour-les-adultes>