

COMMENT SE PRÉPARER À RECEVOIR LE VACCIN ANTI-COVID-19 : UN GUIDE POUR LES MUSULMANS CANADIENS

La COVID-19 est une infection dont le risque de mortalité est élevé et qui peut frapper à tout âge. Néanmoins, les personnes âgées courent un plus grand risque de contracter des complications. Il a aussi été observé que le risque est plus élevé pour les personnes qui font face à des obstacles comme le racisme systémique, le manque d'accès aux soins de santé ou la précarité d'emploi. Les vaccins anti-COVID-19 réduisent la prévalence et la gravité de la maladie, et il est recommandé à chacun de se procurer le premier vaccin qui lui est disponible.

LE SYSTÈME CARD

Le système CARD (Calme, Action, Réconfort, Distraction) peut vous aider à vous préparer à recevoir votre vaccin anti-COVID-19, car la vaccination est souvent source de stress et d'anxiété.

Calme



Pensez à vos stratégies habituelles pour rester calme et vous détendre.

Vous pouvez par exemple faire vos prières (dhikr, douas) ou réciter des versets du Coran en attendant votre tour.

Vous pouvez aussi respirer lentement et profondément, comme pour gonfler un ballon ou souffler des chandelles. Le ventre devrait sortir quand vous inspirez et rentrer quand vous expirez.



Action



Parlez à une personne de confiance, comme votre imam, un professionnel de santé ou un pair qui a déjà reçu le vaccin.

Vous pouvez lui poser des questions sur le vaccin ou sur les « cartes » à votre disposition (des conseils pour vous mettre à l'aise et vous distraire).

Vous pouvez par exemple lui demander s'il y a une cloison de discrétion sur le lieu de vaccination ou si vous pouvez apporter votre propre voile de discrétion.



Réconfort



Étudiez les fiches d'information pour savoir à quoi vous attendre et comment rendre votre vaccination contre la COVID-19 plus confortable.

Qu'est-ce qui vous mettrait plus à l'aise? Vous pouvez par exemple porter un vêtement à manches courtes sous un haut de coupe ample pour découvrir le moins possible le haut du bras. Vous pouvez aussi vous asseoir ou vous allonger pendant la vaccination.



Distraction



S'il vous faut une distraction, servez-vous d'un objet, comme des perles de prière, ou de vos doigts pour réciter le dhikr et vous faire oublier l'aiguille.

Vous pouvez aussi apporter des documents à lire réconfortants, comme les versets du Coran, ou parler d'autre chose, comme de la météo, avec la personne qui vous vaccine. Certains ne veulent pas de distractions. C'est tout à fait acceptable.



CONSULTEZ NOS CONSEILS POUR LE JOUR DE LA VACCINATION À LA PAGE SUIVANTE

CONSEILS POUR LE JOUR DE LA VACCINATION

- ★ Servez-vous du système CARD pour rendre l'injection plus confortable : Calme, Action, Réconfort, Distraction.
- ★ Le vaccin est administré dans le haut du bras. Portez des manches courtes ou un vêtement facile à relever pour que le haut du bras soit facilement accessible.
- ★ Pour celles qui observent des pratiques de modestie supplémentaires, comme le port du hijab ou du niqab, un vêtement à manches courtes sous un haut facile à retirer, comme un cardigan ou un chandail, découvrira moins le bras. Vous pouvez aussi porter une manchette de modestie non compressive.
- ★ Si votre intimité vous préoccupe, demandez s'il y a une cloison de discrétion. Vous pouvez aussi demander si le vaccin peut être administré par une personne du même sexe.
- ★ Soyez calme et adoptez une attitude positive.
- ★ Ne tendez pas le bras au point d'injection; gardez-le souple et détendu comme du spaghetti cuit.
- ★ Si vous avez des sensations de faiblesse ou de vertige pendant les piqûres, vous pouvez serrer les genoux ou dire à la personne qui vous vaccine que vous préférez vous allonger.
- ★ Après la vaccination, vous pouvez prendre un médicament en vente libre, comme de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène, pour soulager la douleur ou l'inconfort. Si vous éprouvez des effets secondaires qui vous inquiètent, dites-le à un professionnel de santé.
- ★ Gardez une preuve du vaccin que vous avez reçu. Vous recevrez une attestation de vaccination sur papier.
- ★ Ne vous présentez pas à votre rendez-vous si vous êtes malade, en quarantaine, en isolement ou que vous attendez le résultat d'un test de COVID-19. Essayez de vous faire vacciner quand vous vous sentirez mieux.
- ★ On vous demandera de continuer à respecter les mesures de sécurité après la vaccination et de suivre les conseils généraux des autorités sanitaires pour quand vous serez à la maison ou dans un lieu public.

SI VOUS VOUS FAITES VACCINER PENDANT LE JEÛNE (RAMADAN)

- ★ Essayez de manger un suhoor nourrissant et de bien vous hydrater après les heures de jeûne. Les réactions à la vaccination varient. Les effets secondaires courants, comme la douleur au bras, se manifestent d'habitude dans la semaine qui suit la vaccination.
- ★ Il est bon de rester hydraté et de prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène après la vaccination, en-dehors des heures de jeûne, pour atténuer ces effets secondaires courants. Adressez-vous à un professionnel de santé si vous avez des questions sur l'atténuation des effets secondaires pendant le jeûne.
- ★ Si vous éprouvez des effets secondaires qui rendent votre jeûne difficile et qui pourraient retarder votre rétablissement, il est permis de rompre le jeûne et de rattraper les journées manquées après le Ramadan. Il est important que vous restiez en bonne santé.