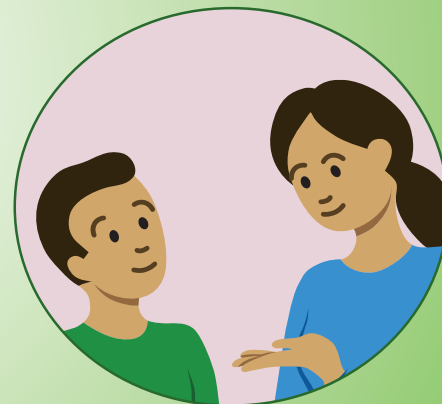


Faciliter la vaccination pour les adolescents

PLANIFIEZ

Discute avec tes parents de la visite médicale :

- pense à ce qui pourrait t'aider à te distraire pendant l'injection, comme un téléphone portable, de la musique ou un livre;
- si tu le désires, tu peux regarder pendant l'injection;
- demande s'il est possible d'utiliser des crèmes ou des timbres anesthésiants.



PENDANT LA VACCINATION



Respire profondément et essaie de rester calme.



Assieds-toi pendant l'injection.



Distrains-toi en utilisant ton téléphone, en écoutant de la musique ou avec tout autre chose que tu as décidé d'apporter

APRÈS LA PIQÛRE

- Reste assis ou allonge-toi après l'injection. Certains adolescents peuvent se sentir faibles après une piqûre. S'asseoir ou s'allonger pendant 15 minutes peut les soulager.
- Discute avec ton médecin de la possibilité de prendre de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène après l'injection pour soulager la fièvre et la douleur.

