

## Các Tài Nguyên Cần Chuẩn Bị

- Câu chuyện xã hội và hoạt động nhập vai có thể giúp cha mẹ và người chăm sóc giải thích tầm quan trọng của vắc xin và có thể được sử dụng cho quá trình chích ngừa. Những câu chuyện xã hội đa ngôn ngữ có trên trang web của Trung Tâm Dự Phòng và Kiểm Soát Bệnh Tật Hoa Kỳ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).

*Minh họa câu chuyện xã hội từ CDC*



- VaxAbilities là đơn vị chuyên tổ chức các sự kiện chích ngừa thân thiện với giác quan trên khắp Massachusetts và quý vị có thể liên hệ để biết thêm thông tin tại [www.vaxabilities.com](http://www.vaxabilities.com)

## Cải Thiện Cảm Giác

- Tạo môi trường yên tĩnh bằng cách tắt đèn và giảm tiếng ồn
- Nếu có thể, hãy giảm mức độ tiếp xúc cơ thể cần thiết
- Hạn chế thời gian trẻ phải chờ vào phòng hoặc được chích ngừa
- Kiên nhẫn và bình tĩnh khi tiêm liều vắc xin
- Với người chăm sóc, hãy đi quanh phòng cùng trẻ và chơi đùa trong khi chờ hết thời gian theo dõi 15 phút

Để biết thêm thông tin và hiểu chứng sợ tiêm, hãy truy cập:



Thông Tin CDC về chứng sợ tiêm,  
có tùy chọn tiếng Tây Ban Nha

## CHÍCH NGỪA KHÔNG SỢ HÃI

Những mẹo giúp giảm lo âu về chích ngừa cho trẻ dành cho các nhà cung cấp dịch vụ, cha mẹ và trẻ

 **Số Điện Thoại**

 **Trang Web**

 **Địa Chỉ**

## Dành Cho Nhà Cung Cấp Dịch Vụ

- Sử dụng các loại kem hoặc thuốc xịt gây tê tại chỗ bất cứ khi nào có sẵn
- Đầu tư một chú ong Buzzy, thiết bị nhỏ cầm tay làm mát và rung để trẻ khiến phân tâm
- Chia sẻ từng bước quy trình với trẻ và giải thích tầm quan trọng của vắc xin
- Để trẻ tìm một tư thế thoải mái
- Làm mẫu hít thở sâu để trẻ bình tĩnh lại
- Khuyến khích trẻ cầm những món đồ giúp đỡ dành
- Nếu cần tiêm nhiều hơn một mũi, hãy đưa ra lựa chọn thực hiện cùng lúc hoặc lần lượt



## Dành Cho Người Chăm Sóc

- Tự đăng ký để thư giãn trước cuộc hẹn
- Mang theo món đồ giúp đỡ dành cho trẻ
- Nói chuyện về vắc xin với trẻ vài ngày trước cuộc hẹn
- Sử dụng video và sách để minh họa về vắc xin
- Hãy nói về vắc xin bằng giọng nhẹ nhàng
- Hãy nói về bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào trẻ có thể gặp
- Thưởng cho trẻ sau khi tiêm
- Nói chuyện với trẻ về trải nghiệm sau đó trong ngày

## Dành Cho Trẻ

- Đôi lúc con sợ tiêm nhưng chích ngừa giúp con không bị ốm
- Mũi tiêm được chích vào cánh tay hoặc chân
- Đôi khi điều này có thể làm con đau nhưng chỉ một chút thôi rồi hết!
- Nếu con muốn khóc thì không sao cả! Nhiều bạn nhỏ cũng vậy.
- Tiêm xong, con có thể được thứ gì đó thú vị như một viên kẹo hay nhãn dán!
- Dù đau nhưng mũi tiêm bảo vệ con và mọi người xung quanh không bị ốm. Bằng cách này, tất cả chúng ta đều giúp đỡ lẫn nhau!

