

用棉签擦拭鼻子的计划

冠状病毒版本

往鼻子了戳一个很长的棉签可能会不舒服，但有办法把它做得更舒服，少烦。用这条做计划，决定你想要做些什么为了给你自己提供方便和更好！

为什么？

医生和护士做的所有事情都是为了帮助你保持或者提高你的健康！这么做是为了让你的团队知道你是否感染了冠状病毒，这样他们就可以选最好的措施来照顾你。

像我这么静...

如果你像这位人那么静，会很帮检测过的更快...

让一个你信赖的人坐在你的旁边或者你坐在他/她的腿上，可以帮助你放松下来或者会让你觉得更舒服。你想找谁呢？ _____

好！你想怎样坐？

- 坐在腿上 坐在一个人旁边
 坐着还有背靠着你信赖的人的胸膛

最好只有一个主人用心境的嗓子跟你说话，其他人保持安静...你想要选谁做主人？ _____

选择一个可以帮助你专注注意力的东西，你就会觉得15-30秒的时间过得很快。你想选择什么东西呢？

- 视频 故事 唱歌 其它东西

用一下别的感官也是一个很好的让你感到舒服的方法。你想做什么呢？

- 握手 按摩脑袋 玩舒压玩具 抱我的毛绒动物
 听音乐 其它东西 _____

还有一个好办法是给自己一些期盼...一个小奖励来鼓励你那么棒！你想要什么奖励呢？ _____

你没问题！

