

PLAN DE ACCION PARA EL HISOPADO NASAL

EDICIÓN COVID-19

Tener un hisopo de algodón muy largo en la nariz es extraño y puede ser incómodo, pero hay formas de hacerlo más cómodo y menos molesto! Utiliza esta hoja para hacer un plan asi tu experiencia sera mucho mejor.

¿POR QUÉ?

Todo lo que hace tu equipo médico es AYUDARTE a estar o ponerte saludable! Esto ayudará al informarle a tu equipo si tienes el virus COVID-19 para que puedan encontrar el mejor plan para cuidarte.

Realmente ayuda a que el test vaya más rápido si te pones muy quieto como este estatua ...

Sentarse cerca (o incluso en el regazo) de alguien en quien confías puede ayudarte a mantenerte quieto y sentirte más cómodo. ¿Quién te gustaría que fuera? _____

Perfecto! ¿Cómo te quieres posicionar? En el regazo Al lado de mi persona Sentado y reclinado sobre el pecho de mi persona de confianza

Ayuda que UNA voz calma sea la principal que te hable mientras los demás se quedan callados ... ¿quién quieres que sea? _____

QUÉDATE TAN QUIETO COMO YO ...



Elegir algo en que concentrarte es una de las MEJORES cosas que puede hacer para que los 15-30 segundos pasen rápidamente! ¿En qué te gustaría concentrarte?

un video una historia una cancion otra cosa _____

¡Usar tus otros sentidos también es una gran estrategia de comodidad! Que te gustaría hacer?

tomarse de las manos masajear mi cabeza jugar con un fidget toy abrazar mi juguete favorito

escuchar musica otra cosa _____

Es genial tener algo que anhelar ... ¡una pequeña recompensa por hacer un trabajo tan maravilloso! ¿Qué te gustaría tener como recompensa? _____

¡TU PUEDES!



Meg Foundation
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN

www.megfoundationforpain.org

© Jody Thomas, PhD