

# PLAN DE ACCION PARA EL HISOPADO NASAL

Quédate tan quieto como yo...



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

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 así tu experiencia será 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.

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? \_\_\_\_\_

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 canción  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 música  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**  
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG

