

PRINCIPAUX CONSEILS POUR SOULAGER LA DOULEUR ASSOCIÉE AUX PIQÛRES

Vous n'avez pas à souffrir des piqûres!

Ces astuces, fondées sur les données probantes, sont sécuritaires, faciles et efficaces, pour les enfants comme pour les adultes.



LE SAVIEZ-VOUS?
Deux enfants sur trois
et un adulte sur quatre
ont peur des aiguilles.

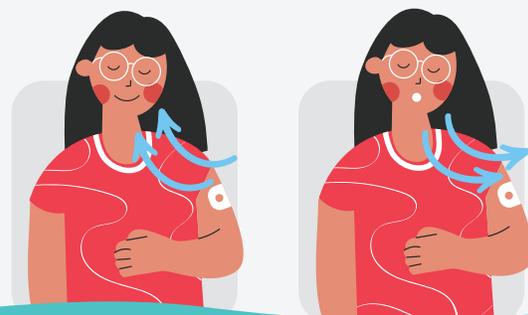


1 SE DISTRAIRE

Regardez un film, écoutez votre chanson préférée ou jouez à un jeu pour vous distraire et porter votre attention ailleurs.

2 RESPIRER

Respirez lentement et profondément avant, pendant et après la piqûre pour calmer votre système nerveux et réduire le stress et l'anxiété.



3 ANESTHÉSIEUR

Appliquez une crème ou un timbre cutané anesthésiants sur la région où l'aiguille piquera de 30 à 60 minutes avant votre rendez-vous pour réduire la douleur.

ASTUCE :
Rappelez-vous de toujours lire les instructions ou de demander conseil à un professionnel de la santé avant d'utiliser un nouveau produit pour la première fois.

4 SOULAGER

Après la piqûre, prenez un antidouleur en vente libre pour réduire la douleur et l'inconfort.



En savoir plus : cihr-irsc.gc.ca/f/52778.html

#PasBesoinDeFaireMal



Instituts de recherche
en santé du Canada

Canadian Institutes
of Health Research

Canada