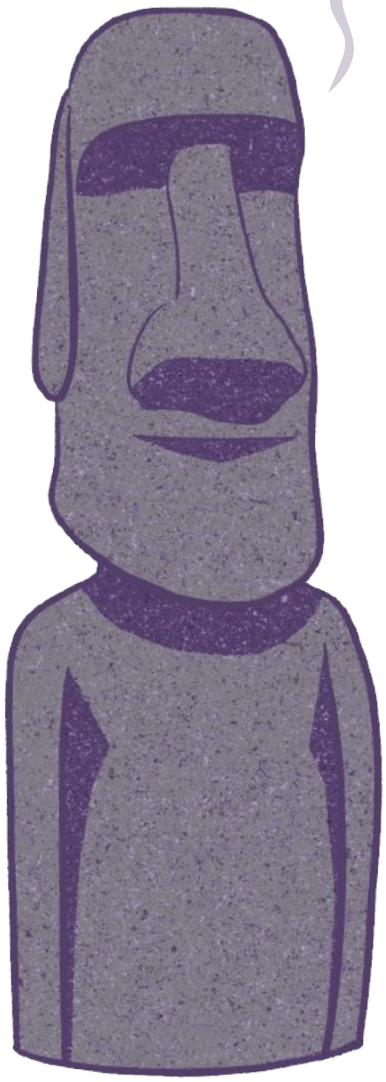
用棉签擦拭鼻子的计划



如果你像这位人那么静，会很帮检测过的更快...

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。

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的胸膛 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！ :)

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG