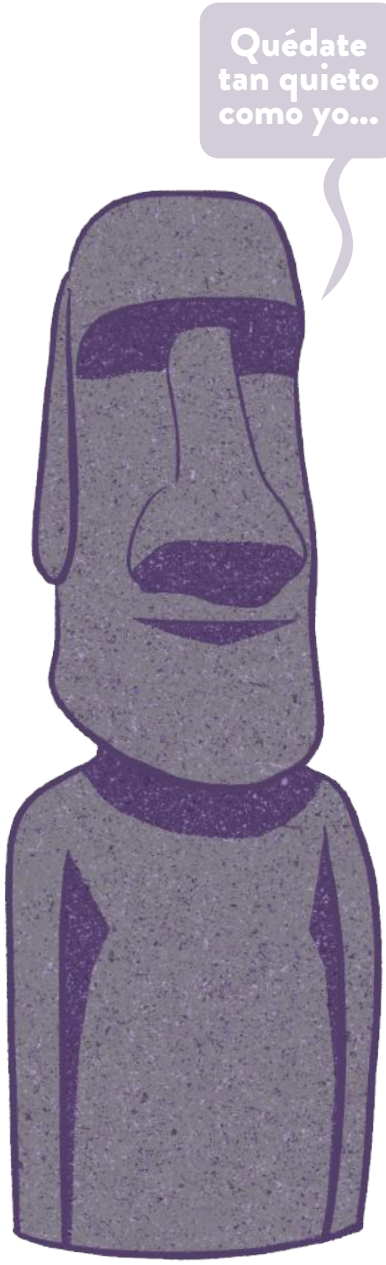
PLAN DE ACCIONPARA EL HISOPADO NASAL



*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 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.

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 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
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG