

# PRÉPARER VOTRE ENFANT À LA VACCINATION

Un guide pratique pour les parents d'enfants de 5 à 11 ans



## Prendre un rendez-vous



Au début, les rendez-vous pour la vaccination des enfants de 5 à 11 ans se prendront par l'entremise des cliniques de Santé publique CK. Pour prendre un rendez-vous, allez à [GetYourShotCK.ca](https://www.getyourshotck.ca) ou composez le 519 351-1010. Les fournisseurs de soins de santé peuvent aussi offrir le vaccin; renseignez-vous auprès du vôtre. Les rendez-vous dureront de 30 à 40 minutes.

## Poser des questions



Si vous avez des questions, consultez votre fournisseur de soins de santé ou Santé publique Chatham-Kent, ou appelez le service de consultation sur le vaccin contre la COVID-19 de SickKids.

### Service de consultation sur le vaccin contre la COVID-19 de SickKids

Grâce à ce service gratuit et confidentiel de l'hôpital SickKids, une infirmière autorisée ou un infirmier autorisé spécialisé(e) en pédiatrie pourra répondre à vos questions sur les vaccins contre la COVID-19 chez les enfants et les adolescents. Pour prendre un rendez-vous, allez à [www.sickkids.ca/vaccineconsult](https://www.sickkids.ca/vaccineconsult) ou composez le 437 881-3505.

## Discuter de la vaccination en famille

Parlez avec vos enfants et vos adolescents dans un langage adapté à leur âge de l'importance de la vaccination. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :



- Dites-leur ce qui se passera et ce qu'on ressent quand on se fait vacciner.
- Utilisez un langage neutre.
  - Essayez d'utiliser des mots comme « pression » ou « pincement » pour décrire ce qu'ils pourraient ressentir.
  - Évitez les renseignements trompeurs comme « ça ne fera pas mal ».
- Répondez à leurs questions et dites-leur ce que vous ferez pour rendre l'expérience plus agréable.
- Expliquez à vos enfants que les vaccins permettent de les garder en bonne santé.
- Insistez sur ce que vous ferez après qu'ils auront reçu leur vaccin (p. ex. leur offrir une petite récompense comme des collants ou du temps d'écran dans la salle d'attente, ou une sortie après le rendez-vous).

## Prévoir des stratégies pour gérer l'anxiété ou la douleur

Avant le rendez-vous, discutez avec votre enfant de techniques d'adaptation et, ensemble, choisissez-en selon ses besoins et ses préférences. Le [système CARD – guide à l'intention des parents et des proches aidants](#) est une excellente ressource pour vous aider à préparer votre enfant. Voici d'autres possibilités :



- distraction (p. ex. jouets, jeux, musique, vidéos, parler ou chanter);
- techniques de relaxation (p. ex. respiration profonde par le ventre);
- anesthésiques topiques pour réduire la douleur de la piqûre (p. ex. crèmes et timbres engourdissants qu'on peut se procurer, sans ordonnance, à la pharmacie).



## CONSEILS POUR LE JOUR DE LA VACCINATION



### Peu de temps avant le rendez-vous

- Organisez ce que vous devez apporter au rendez-vous :
  - collations et eau;
  - carte Santé de l'Ontario (utile, mais pas obligatoire);
  - fiche d'immunisation (carte jaune – utile, mais pas obligatoire);
  - articles pour se distraire (petits jouets, livres, musique, etc.).
- Assurez-vous que votre enfant mange ou boit quelque chose avant le rendez-vous.
- Faites porter des manches courtes à votre enfant pour faciliter l'accès au haut de son bras.
- Si vous utilisez un anesthésique topique, appliquez-le selon les recommandations du fabricant.

### Durant le rendez-vous

N'arrivez pas plus de cinq minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Les rendez-vous au Centre Bradley sont prévus de manière à minimiser les temps d'attente avant l'administration du vaccin.

#### Étapes à suivre

1. S'inscrire à la réception.
2. Recevoir le vaccin.
3. Attendre 15 minutes après la vaccination pour vous assurer que votre enfant se sent bien.

#### Comment les parents peuvent aider leur enfant

- Utilisez les stratégies de réduction de la douleur ou de l'anxiété prévues avec votre enfant.
- Assoyez votre enfant bien droit avant, durant et après la piqûre.
- Laissez votre enfant s'asseoir sur vous si cela le reconforte.
- Ne serrez pas votre enfant trop fort, au risque d'intensifier l'anxiété.
- Restez calme et parlez de votre voix normale avant, durant et après la piqûre.
- Commencez à distraire votre enfant pendant qu'il est calme au moyen de vidéos, de musique ou d'une conversation.
- Si votre enfant vous dit qu'il veut regarder pendant la piqûre, laissez-le faire!

### Après le rendez-vous

- Discutez de ce qui s'est bien passé.
- Estimez l'intensité de la douleur que votre enfant a éprouvée et servez-vous de cette information pour déterminer les mesures que vous prendrez pour réduire la douleur au prochain vaccin de votre enfant.
- Prenez le rendez-vous pour la deuxième dose du vaccin huit semaines après la première.