

Préparer les enfants à la vaccination en milieu scolaire :

Un guide pour les parents

La vaccination de votre enfant à l'école est pratique et efficace. Les vaccins sont des médicaments qui apprennent à l'organisme à reconnaître les germes à l'origine des maladies. Si le corps entre en contact avec les germes à l'avenir, il sera capable de se défendre.

La plupart des vaccins sont administrés avec une aiguille. Cela peut être douloureux ou effrayant pour certains enfants et peut les décourager de se faire vacciner. Utilisez cette fiche de renseignements pour aider à préparer votre enfant à la vaccination. Il comprend des renseignements sur ce à quoi il faut s'attendre et sur la manière de se préparer.

Parlez à votre enfant de...

- Ce qui va se passer : « Tu vas recevoir un vaccin pour te garder en santé. Le vaccin entre dans ton bras avec une aiguille. »
- La sensation de l'aiguille : « Tu peux ressentir un pincement, une poussée ou une pression pendant quelques secondes. Certains enfants n'aiment pas trop cela, mais d'autres disent que c'est correct. »
- Comment il peut améliorer son confort en utilisant le système **CARD** (**C**onfort, **A**ide, **R**elaxation, **D**istraktion) : « L'infirmière fera certaines choses pour que l'aiguille ne te dérange pas. Tu peux aussi faire certaines choses. Comme utiliser le système **CARD**. On peut essayer à la maison. »

Le système CARD

Confort

- Votre enfant peut s'asseoir pendant l'injection et détendre son bras.

Aide

- Demandez à votre enfant comment il pourrait se sentir plus à l'aise.
- Par exemple, votre enfant veut-il...
- amener un ami ou un adulte de confiance?
- se faire vacciner dans une salle privée?
- utiliser des crèmes ou des timbres anesthésiques? Il s'agit de médicaments qui atténuent la douleur à l'endroit où l'aiguille pénètre dans la peau. Une certaine planification est nécessaire. Communiquez avec votre infirmière de santé publique locale pour plus de renseignements.

Relaxation

- Votre enfant peut prendre de grandes respirations par le ventre avant, pendant et après l'injection. C'est comme gonfler un ballon ou souffler des bougies. Le ventre devrait sortir quand on inspire et rentrer quand on expire.

Distraction

- Votre enfant peut parler à quelqu'un ou apporter un objet pour lui faire oublier l'aiguille (par exemple, de la musique, un jeu ou un livre). Certains enfants aiment regarder l'aiguille – c'est également correct. Votre enfant peut faire part de ses préférences à l'infirmière.



Préparez votre enfant...

- Signez le formulaire d'autorisation avec votre enfant et retournez-le à l'école. Il sera à nouveau demandé à votre enfant de donner son accord le jour de la vaccination.
- Travaillez avec votre enfant, le service de santé publique et l'école si vous avez des questions ou si vous utilisez des stratégies du système **CARD** qui nécessitent une planification (comme la confidentialité).
- Pour trouver d'autres ressources et regarder des vidéos, consultez le site <https://www.aboutkidshealth.ca/fr/>



Conseils pour votre enfant le jour de la vaccination...

- Essayer de manger quelque chose avant et après la vaccination.
- Porter un haut à manches courtes ou un haut dont les manches sont faciles à retrousser pour un accès facile au bras.
- Utiliser le système CARD pour rendre la vaccination moins stressante : **C**onfort, **A**ide, **R**elaxation, **D**istraktion.
- Apporter tous les articles nécessaires, comme quelque chose pour se distraire.
- Être calme et positif et aider les autres enfants qui pourraient être nerveux.
- Ne pas contracter le bras à l'endroit où l'aiguille sera entrée – garder le bras souple et mou (comme un spaghetti cuit).
- Si votre enfant se sent faible ou a des étourdissements pendant l'injection, dites-lui :
 - Tu peux t'asseoir et contracter les muscles de tes jambes et de ton ventre jusqu'à ce que tu ressentes de la chaleur au visage, comme si tu rougissais (10 à 15 secondes). Pour t'aider, tu peux mettre un ballon entre tes jambes et les serrer l'une contre l'autre. Ensuite, tu peux relâcher les muscles pour qu'ils redeviennent normaux pendant 20 à 30 secondes. Répète les étapes cinq fois.

À quoi peut s'attendre votre enfant après l'injection?

- Il y a parfois des effets secondaires mineurs, comme une douleur, un gonflement ou une rougeur du bras. C'est normal et la douleur ne reste pas très longtemps (quelques minutes à quelques jours). Cette douleur ne doit pas empêcher votre enfant de faire des activités.
- Si vous remarquez un changement dans la santé de votre enfant qui vous inquiète, communiquez avec votre fournisseur de soins ou le service de santé publique.

Pour de plus amples renseignements, parlez à une infirmière de santé publique ou communiquez avec :

Wellington-Dufferin-Guelph Public Health Vaccine Preventable Disease Program

Sans frais : 1 800 265-7293 poste 4746

