



# ข้อปฏิบัติ 1/3

# ก่อนฉีดวัคซีนโควิด 19



ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



งดการออกกำลังกายหนักๆอย่างน้อย 2 วัน






หากเจ็บป่วย มีไข้ ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อน



เลี่ยงดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

## ข้อมูลสำคัญที่ควรแจ้งหรือปรึกษาแพทย์

-  1. มีโรคประจำตัวหรือมียาที่ต้องรับประทาน
-  2. มีประวัติแพ้ยาหรือวัคซีน
-  3. อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์



ข้อปฏิบัติ 2/3

# วันที่เข้ารับ การฉีดวัคซีนโควิด 19



ควรดื่มน้ำอย่างน้อย  
500-1000 ml



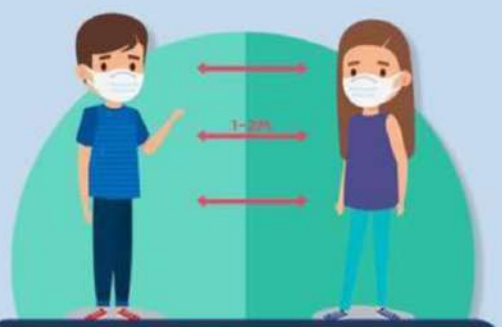
สวมเสื้อที่สะดวก  
ต่อการฉีดวัคซีน



เตรียมเอกสารที่ต้องใช้  
เช่น บัตรประจำตัวประชาชน  
ข้อมูลการลงทะเบียน



สวมหน้ากากอนามัย  
ล้างมือให้สะอาด



เว้นระยะห่างอย่างน้อย  
1-2 เมตร



หากมีโรคประจำตัว  
สามารถทานยาได้ตามปกติ





ข้อปฏิบัติ 3/3

# หลังรับ การฉีดวัคซีนโควิด 19



พักดูอาการ ณ จุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาที  
หากมีอาการผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน  
หรือมีอาการรุนแรง เช่น ชากริ่งซิก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว  
ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่และพบแพทย์ทันที



ถ้ามีไข้หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอลขนาดตามน้ำหนักตัว  
10 มิลลิกรัม/กิโลกรัม (500 มิลลิกรัม / 50 กิโลกรัม) ทุก 4-6 ชั่วโมง  
(ห้ามรับประทานยาจำพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด)



เมื่อกลับบ้านแล้ว ต้องสังเกตอาการต่ออีก 2-3 วัน หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง  
เช่น ชากริ่งซิก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบไปพบแพทย์ทันที



เลี่ยงการใช้แขนข้างที่ฉีด  
ในการยกของหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมง