

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลหนองหาร
เชิญชวนให้ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลหนองหาร.. ฉีดวัคซีนโควิด-19
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่

7ขอแนะนำ.. เตรียมตัวฉีดวัคซีนโควิด-19



สองวันก่อนและหลังการฉีดวัคซีนให้งด
ออกกำลังกายหนัก หรือยกน้ำหนัก
และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



วันที่ฉีดควรกินน้ำอย่างน้อย 500 - 1,000 ซีซี
งดชา กาแฟ หรือของที่มีคาเฟอีน รวมถึง
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัดและหลังฉีดสองวัน
อย่าใช้แขนนั้น อย่าเกร็งยกของหนัก



การฉีดวัคซีนโควิดควรห่างกับวัคซีนป้องกัน
โรคไขหวัดใหญ่อย่างน้อย 1 เดือน



ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือดอยู่ ก็ให้กินยาตามปกติ
แต่เมื่อฉีดยาแล้ว ให้งดนั่งตรงตำแหน่ง
ที่ฉีดต่ออีก 1 นาที



หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอดูอาการ
ในบริเวณที่ฉีด 30 นาที



ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก หนไม่ไหว สามารถกินยา
พาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละหนึ่งเม็ด
ซ้ำได้ถ้าจำเป็น แต่ให้ห่าง 6 ชั่วโมง