



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



1

ข้อแนะนำเตรียมตัว

ก่อนไปฉีดวัคซีน

ป้องกัน COVID-19

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย

สถานกักตัวโรค
รับความรู้เรื่อง COVID-19



พฤษภาคม 2564

ตรวจสอบร่างกาย

- ไม่อดนอน
หลับให้เพียงพอ
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และชา-กาแฟ
- ต้องไม่มีอาการไข้
หรืออาการเจ็บป่วย
- สองวันก่อนฉีด และหลัง
งดออกกำลังกายหนัก



แจ้งแพทย์ก่อนฉีด



- โรคประจำตัว
- ประวัติการแพ้ยา หรือวัคซีน
- การตั้งครรภ์
- ข้อมูลอื่น ๆ
ที่แพทย์ควรทราบ



สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม



- ก่อนออกจากบ้านอย่าลืม
บัตรประชาชน
- วันเวลานัดการฉีด
- รักษามาตรการป้องกัน
พื้นฐานอย่างเคร่งครัด
คือ สวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง
พกเจลแอลกอฮอล์



สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม



- วันที่ฉีดควรกินน้ำอย่างน้อย 500-1,000 ซีซี
- ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด และหลังฉีดสองวันอย่าใช้แขนนั้น อย่าเกร็งยกของหนัก
- หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่ จะให้รอดูอาการใน บริเวณที่ฉีด 30 นาที

สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม

- ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก
ทนไม่ไหว สามารถกินยา
พาราเซตามอลขนาด 500 มก.
ครึ่งละหนึ่งเม็ด ช้าได้ถ้าจำเป็น
แต่ให้ห่าง 6 ชั่วโมง
ห้ามกินยาพวก **Brufen,**
Arcoxia, Celebrex
เด็ดขาด



สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม



- การฉีดวัคซีนโควิดควรห่าง
กับวัคซีนป้องกัน
โรคไขหวัดใหญ่
อย่างน้อย 1 เดือน
- ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือดอยู่
ก็ให้กินยาตามปกติ แต่เมื่อ
ฉีดยาแล้ว ให้กดนิ่งตรงตำแหน่ง
ที่ฉีดต่ออีก 1 นาที

10 เรื่องที่ต้องรู้ ก่อนฉีดวัคซีน COVID-19

COVID-19
VACCINE

- ✓ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ ต้องไม่มีอาการไข้หรืออาการป่วย
- ✓ ไม่ดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนวันฉีด
- ✓ ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 1-2 ลิตร
- ✓ ไม่ควรกินยาลดไข้หรือยาแก้ปวดก่อนฉีด
- ✓ 2 วัน ก่อนและหลังฉีด ควรงดออกกำลังกาย
- ✓ หากมีโรคประจำตัว ตั้งครรภ์ มีประวัติ การแพ้ยาหรือวัคซีน ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนฉีด
- ✓ คนที่มีโรคประจำตัวและต้องกินยาเป็นประจำ ไม่ต้องหยุดยา ยกเว้นแพทย์สั่ง

หลังฉีด

- ⚠ อาจมีไข้ ปวด บวม แดง ร้อนบริเวณที่ฉีด หรือ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ/กล้ามเนื้อ 1-2 วัน
- ⚠ หากมีไข้สูง ผื่นลมพิษ หน้ามืด เป็นลม แขนขาอ่อนแรง เจ็บหน้าอก ให้รีบพบแพทย์ หรือโทร. 1669



****แม้จะได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว ยังคงต้องสวมหน้ากากอนามัย ใช้เจลแอลกอฮอล์ ล้างมือ และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างเคร่งครัด****

7 ข้อแนะนำ

เตรียมตัวไปฉีดวัคซีน



สองวันก่อนและหลังการฉีดวัคซีน
ให้งดออกกำลังกายหนัก
หรือยกน้ำหนัก และนอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ



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



ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัดและหลังฉีดสองวัน
อย่าใช้แขนนั้น อย่าเกร็งยกของหนัก



การฉีดวัคซีนโควิดควรห่างกับวัคซีนป้องกัน
โรคไขหวัดใหญ่อย่างน้อย 1 เดือน



ถ้ากัณษาละลายลึ้มเลือดอยู่ ก็ให้กินยาตามปกติ
แต่เมื่อฉีดยาแล้ว ให้กดนิ่งตรงตำแหน่ง
ที่ฉีดต่ออีก 1 นาที



หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอดูอาการ
ในบริเวณที่ฉีด 30 นาที



ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ทนไม่ไหว สามารถกินยาพาราเซตามอล
ขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละหนึ่งเม็ด ช้าได้ถ้าจำเป็น
แต่ให้ห่าง 6 ชั่วโมง



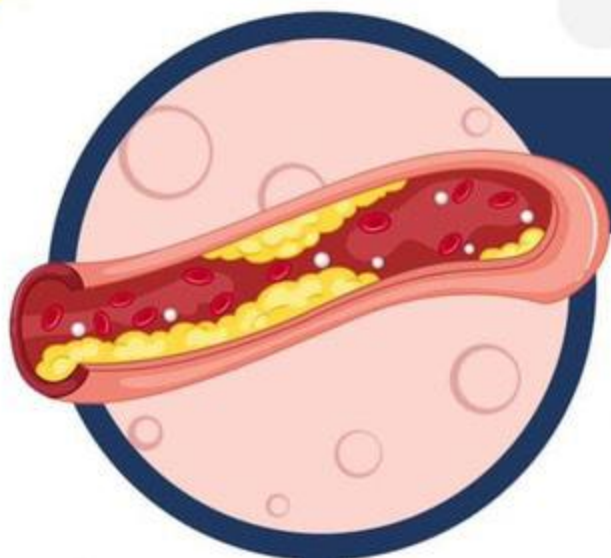
ให้ข้อมูลประวัติการรักษา เช่น โรคประจำตัว หรืออาการแพ้ยา
และข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นก่อนการรับวัคซีนการแพทย์โดยไม่ปกปิด



คำถามที่พบบ่อย เกี่ยวกับวัคซีนโควิด 19



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ทำให้เกิดลิ่มเลือดจริงมัย?

- การฉีดไม่ได้เพิ่มโอกาสการเกิดลิ่มเลือดทั่วไปแต่เป็นลิ่มเลือดอุดตันชนิดพิเศษ พบน้อยมาก ยังไม่พบในคนไทย และรักษาได้



มีอาการชาครึ่งตัวจริงหลังฉีดมัย?

- อาการชาหรืออ่อนแรงครึ่งตัวเกิดได้ เป็นอาการชั่วคราว อาจเกิดจากร่างกายไม่พร้อม อ่อนเพลีย หรือกลัว หายเป็นปกติได้ภายใน 1-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์



เข็ม 1 กับเข็ม 2 คนละยี่ห้อ?

- ทำได้ แต่ไม่แนะนำ ยกเว้นกรณีหมอเห็นว่าจำเป็น ตอนนี้เมื่อฉีดเข็มแรกระบบจะจองเวลา/สถานที่ สำหรับฉีดเข็ม 2 ให้ทันที ยิ่งเปลี่ยนจะยิ่งช้า