



# ขะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลขะมาย

ฉบับที่ ๓๗/๒๕๖๔

## “ ๗ ข้อแนะนำ...เตรียมตัวไปฉีดวัคซีน ”



- ๑) สองวันก่อนและหลังการฉีดวัคซีนให้งดออกกำลังกายหนัก หรือนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ๒) วันที่ฉีดควรกินน้ำอย่างน้อย ๕๐๐-๑,๐๐๐ ซีซี งดชา กาแฟ หรือของที่มีกาเฟอีนรวมถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ๓) ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัดและหลังฉีดสองวันอย่าใช้แขนนั้น อย่าเกร็งยกของหนัก
- ๔) การฉีดวัคซีนโควิดควรห่างกับวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่อย่างน้อย ๑ เดือน
- ๕) ถ้ากินยาละลายลิ่มเลือดอยู่ ก็ให้กินยาตามปกติ แต่เมื่อฉีดยาแล้ว ให้กดนิ่งตรงตำแหน่งที่ฉีดอีก ๑ นาที
- ๖) หลังฉีดแล้วเจ้าหน้าที่จะให้รอดูอาการในบริเวณที่ฉีด ๓๐ นาที
- ๗) ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก หนไม่ไหว สามารถกินยาพาราเซตามอล ขนาด ๕๐๐ มิลลิกรัม ครั้งละหนึ่งเม็ด ซ้ำได้ถ้าจำเป็นแต่ให้ห่าง ๖ ชั่วโมง

**หมายเหตุ :** ควรให้ข้อมูลประวัติการรักษา เช่น โรคประจำตัว หรืออาการแพ้ยา และข้อมูลสุขภาพที่จำเป็นก่อนการรับวัคซีนการแพทย์โดยไม่ปกปิด

งานประชาสัมพันธ์ กองวิชาการและแผนงาน

เทศบาลตำบลขะมาย

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

(นายสิทธิพงษ์ ด่วนช่วย)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(นางอารีย์ รัชศรีทอง)  
ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน

(นายอนุชิตี เครือยศ)  
รองปลัดเทศบาลตำบลขะมาย

(นายรัตนวัฒน์ เทวเดช)  
ปลัดเทศบาล รักษาการแทน  
นายกเทศมนตรีตำบลขะมาย