



ข้อแนะนำเตรียมตัว

**ก่อนไปฉีดวัคซีน**

ป้องกัน COVID-19

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย

สถานศึกษาที่  
รับความรู้เรื่อง COVID-19

พฤษภาคม 2564



# ตรวจสอบร่างกาย

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



# สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม



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



ไทยรัฐ  
สู้โควิด



# สิ่งสำคัญ เพิ่มเติม



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

5