



แบบบันทึกการเรียนรู้ต่อเนื่อง (กรต.)

โครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและลดความเสี่ยง
ในการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
แบบออนไลน์ วันที่ 19 กรกฎาคม 2564

เสนอ

ครู.....

โดย

นาย/นาง/นางสาว.....

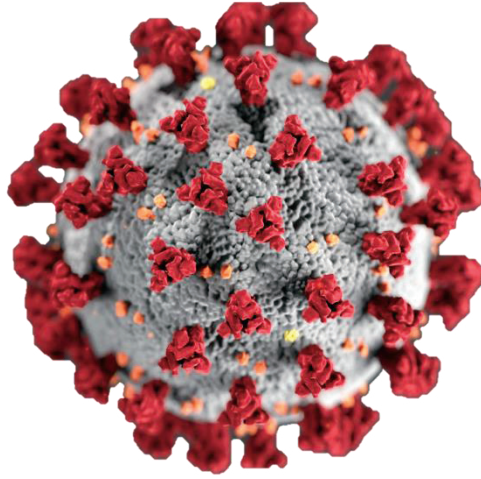
รหัสนักศึกษา.....ระดับชั้น.....

ภาคเรียนที่ 1/2564 กศน.ตำบล.....

ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

โควิด-19 คืออะไร?



ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร ?

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) นั้นเอง อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19 อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้



1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อยหอบ

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19

- เด็กเล็ก (แต่อาจไม่พบอาการรุนแรงเท่าผู้สูงอายุ)
- ผู้สูงอายุ

- คนที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่นโรคหัวใจ เบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง
- คนที่ภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือกินยากดภูมิต้านทานโรคอยู่
- คนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมาก (คนอ้วนมาก)
- ผู้ที่เดินทางไปในประเทศเสี่ยงติดเชื้อ เช่น จีน เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น ไต้หวัน ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ มาเลเซีย เวียดนาม อิตาลี อิหร่าน ฯลฯ
- ผู้ที่ต้องทำงาน หรือรักษาผู้ป่วย ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 อย่างใกล้ชิด
- ผู้ที่ทำอาชีพที่ต้องพบปะชาวต่างชาติจำนวนมาก เช่น คนขับแท็กซี่ เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ลูกเรือสายการบินต่าง ๆ เป็นต้น



หากมีอาการโควิด 19 ควรทำอะไร ?

- หากมีอาการของโรคที่เกิดขึ้นตาม 5 ข้อดังกล่าว ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียด และเมื่อแพทย์ซักถามควรตอบตามความเป็นจริง ไม่ปิดบัง ไม่บิดเบือนข้อมูลใด ๆ เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องมากที่สุด
- หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลา 14-27 วัน เพื่อให้ผ่านช่วงเชื้อฟักตัว (ให้แน่ใจจริง ๆ ว่าไม่ติดเชื้อ)



วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด-ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ
5. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)
6. งัดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

กรต.

คำถาม

1. ไวรัสโคโรนา หรือโควิด-19 คืออะไร ?

- ก. เชื้อไวรัส
- ข. เชื้อแบคทีเรีย
- ค. เชื้อไขหวัดใหญ่
- ง. เชื้อกาฬโรค

2. อาการของไวรัสโควิด-19 เป็นอย่างไร

- ก. มีไข้ หายใจหอบ
- ข. มีแผลตามลำตัว
- ค. หิวบ่อย
- ง. เป็นพุงพอง

3. กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 ใครบ้าง

- ก. เด็ก ผู้สูงอายุ และมีโรคประจำตัว
- ข. คนต่างด้าว
- ค. เด็กเรื้อรอน
- ง. พระภิกษุ

4. หากเพิ่งเดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ควรกักตัวเองอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปข้างนอกเป็นเวลากี่วัน

- ก. 14-27 วัน
- ข. 10 วัน
- ค. 30 วัน
- ง. 45 วัน

5. วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ควรทำอย่างไร

- ก. อาบน้ำบ่อย
- ข. ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย
- ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ง. ตรวจสุขภาพประจำปี

9 ภาพเล่าจบ โควิดสายพันธุ์ใหม่ ทำไมติดตั้งง่าย ป้องกันยากหรือเปล่า?



<p>โควิดสายพันธุ์แรก ผู้ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้ 2.4-2.6 คน</p> 	<p>โควิดสายพันธุ์อัลฟา ผู้ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้ 4-5 คน</p> 	<p>โควิดสายพันธุ์เดลตา ผู้ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้ 5-8 คน</p> 
---	---	---

โควิดสายพันธุ์ใหม่
α β γ δ
แรงกว่าเดิมขนาดไหน

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาสินค้าเกษตรและผลิตภัณฑ์
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาสินค้าเกษตรและผลิตภัณฑ์

ทำไม
เชื้อโควิดสายพันธุ์ใหม่
ถึงติดง่าย

ปุ่มหนามของ
เชื้อโควิดสายพันธุ์ก่อนหน้า



ปุ่มหนามของเชื้อโควิดสายพันธุ์ใหม่
มีรูปร่าง
ที่สียบได้พอดี
กับตัวรับ
บนผิวเซลล์มนุษย์



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กระทรวงพาณิชย์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาสินค้าเกษตรและผลิตภัณฑ์



หน้ากาก 2 ชั้น
เหมาะสำหรับ
อยู่ในพื้นที่แออัด

หน้ากากอนามัย
เหมาะสำหรับ
อยู่ในพื้นที่ปิด

หน้ากากผ้า
เหมาะสำหรับ
ทำกิจกรรมที่มีคนน้อย
และเว้นระยะห่างได้

สวมหน้ากากต้อง

✔ ถูกวิธี ✔ ถูกชนิด ✔ ถูกเวลา

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



โควิด
สายพันธุ์ก่อนหน้า

**วิธีป้องกัน
แบบเดิม
ยังได้ผลหรือเปล่า ?**

วิธีเดิมยังได้ผล
แต่ต้องเพิ่มความเข้มข้น
เพราะเชื้อโควิดเข้มแข็งและระบาด
แพร่กระจายในวงกว้างแล้ว

โควิด
สายพันธุ์ใหม่

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ





กรต.

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. โควิด สายพันธุ์แรก ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้กี่คน

ตอบ.....

2. โควิด สายพันธุ์อัลฟา ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้กี่คน

ตอบ.....

3. โควิด สายพันธุ์เดลตา ติดเชื้อ 1 คน แพร่เชื้อได้กี่คน

ตอบ.....

4. ในพื้นที่แออัด ควร สวมหน้ากากกี่ชั้น

ตอบ.....

5. ในพื้นที่ปกติ เราควรสวมหน้ากากแบบใด

ตอบ.....

6. หน้ากากผ้าควรสวมสิ่งแวดล้อมแบบใด

ตอบ.....

7. ฉากกั้นควรมีความสูงเท่าไร

ตอบ.....

8. ในการล้างมือสู้ภัยโควิด เราควรล้างมือนานกี่นาที

ตอบ..ด้วยสบู่.....นาที น้ำเปล่า.....นาที.....

เช็กละ! เตรียมตัวให้พร้อม ก่อน-หลังฉีดวัคซีน Covid-19

ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน

- ไม่อดนอน พักผ่อนให้เพียงพอ
- เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มน้ำอย่างน้อย 500 - 1000 ซีซี ในวันฉีด
- ต้องไม่มีอาการไอ หรืออาการเจ็บป่วย
- 2 วันก่อนและหลังฉีดวัคซีนงดออกกำลังกายหนัก หรือยกน้ำหนัก

แจ้งแพทย์ก่อนฉีด

- โรคประจำตัว
- ประวัติการแพ้ยา หรือวัคซีน
- การตั้งครรภ์
- ข้อมูลอื่นๆ ที่แพทย์ควรทราบ

คำแนะนำหลังฉีดวัคซีน

- หลังฉีดให้นั่งรอดูอาการ 30 นาที
- อาจอ่อนเพลีย มีไข้ ปวด บวม แดง ร้อนบริเวณที่ฉีด ปวดศีรษะ/ กล้ามเนื้อ 1-2 วัน (หากมีไข้ให้รับประทานพาราเซตามอล 500 มก. ครั้งละ 1 เม็ด)
- หากมีอาการ เช่น ไข้สูงมาก ผื่นลมพิษ หน้ามืด เป็นลม เวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก รับประทานไปพบแพทย์หรือโทร 1669

ใครที่ต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19 หรือกำลังเตรียมตัวไปฉีดวัคซีน Covid-19 โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุและ 7 กลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ควรศึกษาการเตรียมตัวทั้งก่อนและหลังฉีดวัคซีน ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มน้ำอย่างน้อย 500 - 1,000 ซีซี
- ต้องไม่มีไข้ หรืออาการเจ็บป่วย
- งดออกกำลังกายหนัก 2 วันก่อนและหลังการฉีดวัคซีนโควิด
- แจ้งข้อมูลสำคัญที่แพทย์ควรทราบก่อนฉีดวัคซีนโควิด เช่น

โรคประจำตัว, ประวัติการแพ้ยาหรือวัคซีน, การตั้งครรภ์หรือวางแผนการตั้งครรภ์, และข้อมูลอื่นๆ ที่แพทย์ควรทราบ

หลังฉีดวัคซีนโควิดควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- ควรนั่งรอดูอาการประมาณ 30 นาที เพื่อสังเกตอาการข้างเคียง หรืออาการแพ้วัคซีนโควิด
 - อาจมีอาการหลังฉีดวัคซีนโควิด โดยอาจอ่อนเพลีย มีไข้ต่ำ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย และปวดบวม แดง หรือร้อนบริเวณที่ฉีดวัคซีนโควิด
 - หลังฉีดวัคซีนโควิด อาจมีอาการปวดศีรษะหรือกล้ามเนื้อ 1-2 วัน
- คำแนะนำ (หากมีไข้ ให้รับประทานพาราเซตามอล 500 มก. ครั้งละ 1 เม็ด)

หลังฉีดวัคซีนโควิด-19 ควรสังเกตอาการ 24 ชั่วโมงแรก หลังการฉีด แล้วควรสังเกตอาการหลังจากนั้น 7 วัน และอีกครั้งหลังจากนั้น 30 วัน

เช็กก่อน อาการแบบไหน? คือ **อาการแพ้วัคซีนโควิด-19**

- มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง
- หลุดลมตีบ หายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอก
- มีจุดเลือดออกจำนวนมาก
- ผื่นขึ้นทั้งตัว ผื่นลมพิษ
- อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง
- ปากเปื่อย กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ชัก หมดสติ
- หน้ามืด เป็นลม

หากสงสัยว่ามีอาการแพ้วัคซีนโควิด หรือมีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที หรือติดต่อที่เบอร์โทร 1669

ข้อควรปฏิบัติก่อน-ระหว่าง-หลังฉีดวัคซีนโควิด-19

วัคซีนป้องกัน COVID-19 ก็เหมือนกับวัคซีนอื่นๆ ที่ไม่ได้ให้ผลในการป้องกัน 100% ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของวัคซีนและการตอบสนองของแต่ละบุคคล โดยประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้ออยู่ที่ 60-90% แล้วแต่ประเภทของวัคซีน แต่คุณสมบัติสำคัญของวัคซีน COVID-19 ทุกตัวสามารถลดความรุนแรงของการป่วยหลังการติดเชื้อและการเสียชีวิตได้เกือบ 100% ซึ่งจะทำให้การต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและการสูญเสียชีวิตลดลงได้อย่างมาก เพื่อให้การรับวัคซีนได้ประโยชน์สูงสุด และป้องกันหรือลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เราจึงจำเป็นต้องเตรียมตัว เตรียมสุขภาพ เพื่อให้พร้อมสำหรับการฉีดวัคซีน ดังนี้ ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19 ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือ มียาประจำที่ต้องรับประทาน ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อน พักผ่อนให้เพียงพอ หากเจ็บป่วย มีไข้ ไม่สบาย ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารให้เรียบร้อย หากมียารักษาโรคประจำตัวก็ให้รับประทานได้เลย ถ้าใช้ยาละลายลิ่มเลือดหรือยาต้านเกล็ดเลือด กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ณ จุดลงทะเบียน สำหรับผู้ป่วยที่ทานยากลุ่ม Warfarin และไม่มีประวัติการรักษาหรือมีผล INR ที่โรงพยาบาล รามคำแหง ภายใน 1 เดือน ก่อนวันฉีดวัคซีน กรุณานำผล INR มาแจ้งด้วยตัวท่านเอง (ถ้าไม่สามารถระบุผล INR ได้ ทางโรงพยาบาลขอสงวนสิทธิ์พิจารณาเลื่อนหรือยกเลิกการฉีดวัคซีนของท่าน)

ฉีดวัคซีน COVID-19 ห่างจากการฉีดวัคซีนอื่น 4 สัปดาห์ กรณีตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ และโรงพยาบาลของการฉีดวัคซีน

ผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฉีดวัคซีน



พักผ่อนให้เพียงพอ



หากมีไข้ไม่สบาย
ให้เลื่อนฉีดวัคซีนออกไปก่อน



ดื่มน้ำให้เพียงพอ



รับประทานอาหารและ
ยารักษาโรคประจำตัว



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ระหว่างเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19

เตรียมเอกสารที่ต้องใช้ในการเข้ารับการฉีดวัคซีนให้พร้อม เช่น บัตรประชาชน ข้อมูลการลงทะเบียนเพื่อความสะดวกรวดเร็ว เดินทางมาถึงโรงพยาบาลก่อนเวลานัด 30 นาที ใส่เสื้อผ้าหลวมสบายเปิดหัวไหล่ สะดวก ง่ายต่อการฉีดวัคซีน สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง ผู้ที่มีโรคประจำตัว 7 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคอ้วน โรคไตวายเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนฉีด ก่อนรับวัคซีน ไม่จำเป็นต้องหยุดยาใดๆ หรือกินยาอื่นๆ นอกเหนือจากคำสั่งแพทย์ เจ้าหน้าที่ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ความดันโลหิต และค่าออกซิเจนในเลือด ก่อนรับการฉีดวัคซีน แนะนำให้ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด งดใช้หรือเกร็งแขนข้างที่ฉีด ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่อย่างเคร่งครัด หลังรับการฉีดวัคซีน COVID-19 พักรอดูสังเกตอาการที่โรงพยาบาลหรือจุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาทีอย่างเคร่งครัด อาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน COVID-19 ที่อาจเกิดขึ้น เช่น 1. อาการไม่รุนแรง สามารถหายได้เองภายใน 3 วัน เป็นอาการทั่วๆ เช่น มีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ หรือปวด บวม แดง คันหรือช้ำบริเวณที่ฉีดยา อ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบายตัว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หรือมีอาการเฉพาะที่ 2. อาการรุนแรง พบได้ไม่บ่อยหรือพบได้น้อย เช่น มีก้อนบริเวณที่ฉีดยา เวียนศีรษะ มึนงง ใจสั่น ปวดท้อง อาเจียน ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมากผิดปกติ ต่อมน้ำเหลืองโต ปากเปื่อย

กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชักหมดสติ อาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล 3. อาการแพ้ วัคซีน เช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ความดันตก หอบเหนื่อย หายใจลำบาก มีผื่นขึ้นตามตัว หากพบว่ามี อาการรุนแรง หลังการฉีดวัคซีนควรรีบพบแพทย์ทันที พยายามอย่าเกร็งแขนขาที่ฉีดวัคซีน หรือใช้แขนยก ของหนักๆ อย่างน้อย 2 วัน ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด และรับประทานซ้ำได้โดยห่างกัน 6 ชั่วโมง (ห้ามรับประทานยาพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด) เมื่อพักรอดูอาการครบ 30 นาที เจ้าหน้าที่จะทำการวัดความดันโลหิตอีกครั้งก่อนกลับบ้าน และเมื่อกลับบ้าน แล้วยังต้องสังเกตอาการของตัวเองต่ออีก 48-72 ชั่วโมง หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ชาครึ่ง ซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

** หลังจากได้รับวัคซีนเข็มแรกแล้วก็ยังคงต้องเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับฉีดวัคซีนเข็มที่สองกระตุ้น ซึ่งจะช่วย ป้องกันการติดเชื้อหรืออาการป่วยรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เป็นเพียงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อวัคซีนเท่านั้น และแม้ว่าจะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังต้องปฏิบัติตามมาตรการ ป้องกันต่อไปอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และล้างมือบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ เรากลายเป็นผู้แพร่เชื้อแบบไม่มีอาการ ที่อาจจะเป็นต้นเหตุให้ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนหรือผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อ จากเราได้

สวมหน้ากากอนามัย
ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง



เตรียมเอกสารที่ใช้ในการ
เข้ารับการฉีดวัคซีนให้พร้อม



ตรวจวัดอุณหภูมิ ความดันโลหิต
และออกซิเจนในเลือด ก่อนฉีดวัคซีน



ให้ฉีดแขนข้างที่ไม่ถนัด มีโรคประจำตัวหรือทานยาประจำ
สวมเสื้อที่สะดวกต่อการฉีดวัคซีน แจ้งพยาบาลก่อนรับการฉีดวัคซีน



หลังรับการฉีดวัคซีน COVID-19

พักรอดูสังเกตอาการที่โรงพยาบาลหรือจุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาทีอย่างเคร่งครัด อาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน COVID-19 ที่อาจเกิดขึ้น เช่น 1. อาการไม่รุนแรง สามารถหายได้เองภายใน 3 วัน เป็นอาการทั่วๆ เช่น มีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อ หรือปวด บวม แดง คันหรือช้ำบริเวณที่ฉีดยา อ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบายตัว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ หรือมีอาการชาเฉพาะที่ 2. อาการรุนแรง พบได้ไม่บ่อยหรือพบได้น้อย เช่น มีก้อนบริเวณที่ฉีดยา เวียนศีรษะ มึนงง ใจสั่น ปวดท้อง อาเจียน ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกมาก ผิดปกติ ต่อมน้ำเหลืองโต ปากเปื่อย กล้ามเนื้ออ่อนแรง ชักหมดสติ อาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล 3. อาการแพ้วัคซีน เช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง ความดันตก หลอดลมตีบ หายใจลำบาก มีผื่นขึ้นตามตัว หากพบว่ามีอาการรุนแรง หลังการฉีดวัคซีนควรรีบพบแพทย์ทันที พยายามอย่าเกร็งแขนข้างที่ฉีดวัคซีน หรือใช้แขนยกของหนักๆ อย่างน้อย 2 วัน ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอลขนาด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด และรับประทานน้ำได้โดยห่างกัน 6 ชั่วโมง (ห้ามรับประทานยาพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด) เมื่อพักรอดูอาการครบ 30 นาที เจ้าหน้าที่จะทำการวัดความดันโลหิตอีกครั้ง ก่อนกลับบ้าน และเมื่อกลับบ้านแล้วยังต้องสังเกตอาการของตัวเองต่ออีก 48-72 ชั่วโมง หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ชาครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเปื่อย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หลังฉีดวัคซีน
พักรอดูอาการ 30 นาที



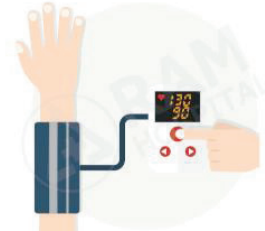
อย่าเกร็งแขนข้างที่ฉีดวัคซีน
อย่างน้อย 2 วัน



มีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก
ให้รับประทานยาพาราเซตามอล



ดูอาการครบ 30 นาที
วัดความดันโลหิตก่อนกลับ



กรต.

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ใครที่ต้องเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19 หรือกำลังเตรียมตัวไปฉีดวัคซีน Covid-19 จะต้องทำอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. หลังฉีดวัคซีนโควิดควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. อาการแพ้วัคซีนโควิด-19 เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. อาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน COVID-19 ที่อาจเกิดขึ้น มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

5. เมื่อพักรอดูอาการครบ 30 นาที เจ้าหน้าที่จะทำการวัดความดันโลหิตอีกครั้งก่อนกลับบ้าน และเมื่อกลับบ้านแล้ว
ยังต้องสังเกตอาการของตัวเองต่ออีก ก็ชั่วโมง

.....

.....

.....

.....

.....