

วิชาการ WEEKLY

แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์

ชื่อเรื่อง : จำเก่ง จำแม่น จำนาน

ผู้แต่ง : มาซาฮิโระ คิริตะ

20 วิธีการจำแบบคิริตะเป็นวิธีสร้างพลังในการจดจำสูงขึ้นไปแบบธรรมชาติ วิธีการจำที่สนุกสนานเพลิดเพลินที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการจำและศักยภาพของสมองให้สูงขึ้น



เรื่องน่าติดตาม

ทำอะไร เมื่อ "โควิด-19" แพร่เชื้อในอากาศได้นานหลายนาที



เรื่องน่าสนใจ

คู่มือเตรียมตัวสำหรับ ก่อน - หลังฉีดวัคซีน COVID-19

แนะนำพ่อได้ ตอบคำถามแม่ให้เข้าใจ

เปิดคู่มือเตรียมตัวสำหรับก่อน-หลังฉีดวัคซีน COVID-19

เตรียมตัวก่อนฉีดวัคซีน

- งดออกกำลังกายหนัก และพักผ่อนให้เพียงพอ
- งดเครื่องดื่มที่มี คาเฟอีน/แอลกอฮอล์
- กินน้ำ 3-4 แก้ว
- แจ้งแพทย์หากตั้งครรภ์ มีโรคประจำตัว มีประวัติแพ้ วัคซีนชนิดใด
- ฉีดแขนที่ไม่ถนัด หลังฉีด 2 วันอย่าใช้งาน แขนข้างนั้นหนักไป
- ผู้หญิงฉีดวัคซีนควร เลี่ยงช่วงมีประจำเดือน ก่อน-หลัง 7 วัน

หลังฉีดวัคซีน

- สำรวจอาการข้างเคียง 48-72 ชม.
 - ไม่รุนแรง**: กินยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มก.ได้ แต่ห้ามกินยากลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) เด็ดขาด
 - รุนแรง**: โทร 1669 หรือ รับตัวส่ง sw. แจ้งอาการโดยตรง
- เสี่ยงกิจกรรมเสี่ยงติดต่อให้มากที่สุด เพราะวัคซีนต้องใช้เวลาสร้างภูมิคุ้มกันด้วยกัน (**หลังครบ 2 โดส)
 - ชีโนแวค 14 วัน
 - แอสตราเซนเนกา 15 วัน
 - ไฟเซอร์/โมเดอร์นา 14 วัน
- 2 วันหลังฉีดงดออกกำลังกายหนัก
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Q & A

ถาม : มีไข้สูงฉีดวัคซีนได้ไหม?
ตอบ : ไม่แนะนำให้ฉีด เพราะร่างกายอาจกระตุ้นภูมิคุ้มกันไม่ได้

ถาม : ต้องงดข้าวก่อนฉีดหรือเปล่า?
ตอบ : ไม่ควร ต้องทำร่างกายให้แข็งแรง

ถาม : มีโรคประจำตัว ต้องหยุดกินยาก่อนฉีดไหม?
ตอบ : ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ อื่นๆ งดกินยาที่ไม่ควรหยุดยาโดยพลการ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ถาม : ฉีดแล้วปวดหน้าอกทรมานไหม?
ตอบ : วัคซีนตอนนอนลงร่างกายแต่ละคนต่างกัน บางรายป้องกันฉีดเชื้อได้ บางรายลดความรุนแรงของโรค ดังนั้นยังคงควรใส่หน้ากาก

หมายเหตุ : MHRA ระบุว่า ยังไม่ยืนยันว่าแอลกอฮอล์มีผลต่อประสิทธิภาพวัคซีน แต่ขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 10 วันก่อน และ 10 วันหลังฉีดวัคซีน



กรุณาสแกน QR CODE ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

กลุ่มงานวิชาการและวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-9000 ต่อ 2214