

# วิชาการ WEEKLY

## แนะนำหนังสือประจำสัปดาห์



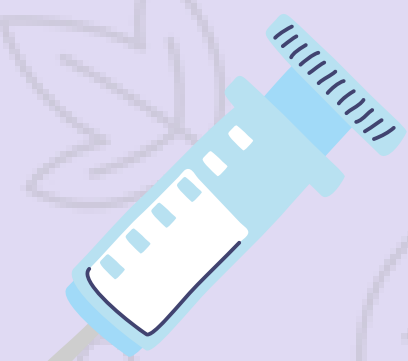
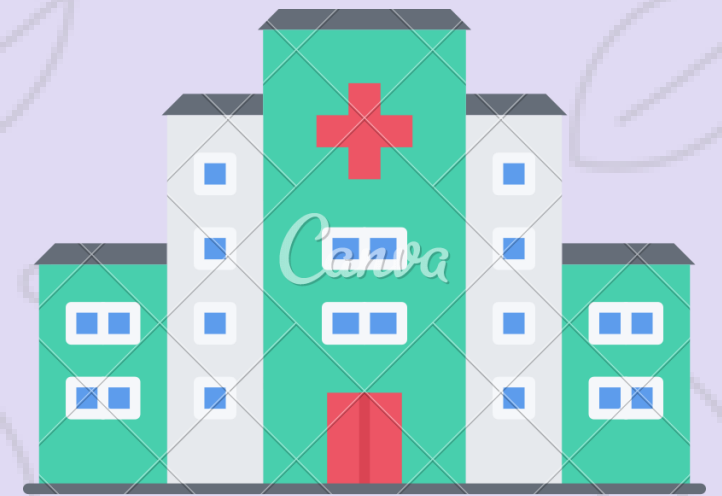
**ชื่อเรื่อง :** ศาสตร์ชะลอวัย

**ผู้แต่ง :** วิจิตร บุญยะโหดระ

รวมข้อมูลที่น่าสนใจ มีความน่าเชื่อถือ และมีความทันสมัย เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพดีและอายุที่ยืนนาน ศาสตร์แห่งการชะลอวัยในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของอาหารการกิน การออกกำลังกาย รวมไปถึงการดูแลสุขภาพตามสไตลล์ของ Anti-Aging ที่สำคัญคือ เราสามารถนำเนื้อหาเหล่านี้ไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เริ่มต้นดูแลสุขภาพอย่างไร ให้สามารถชะลอโรค ชะลอวัยต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ ได้ด้วยตัวเราเอง

## เรื่องน่ารู้

### หลังฉีดวัคซีน ต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง



หลังฉีดวัคซีนควรสังเกตอาการ  
ที่โรงพยาบาล 30 นาที  
และสังเกตอาการต่อที่บ้านจนครบ 30 วัน

✓ สังเกตอาการที่โรงพยาบาล 30 นาที และสังเกตอาการต่อที่บ้าน

▪ อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย:

- ปวดบริเวณที่ฉีด ไข้ต่ำ ปวดศีรษะ คลื่นไส้/อาเจียน อ่อนเพลีย
- มักมีอาการไม่เกิน 24-48 ชั่วโมง
- สามารถรับประทานยาบรรเทาอาการได้

▪ อาการข้างเคียงรุนแรง:

- ไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง เหนื่อย แน่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก อาเจียนมากกว่า 5 ครั้ง ผื่นขึ้นทั้งตัว มีจุดจ้ำเลือดออกจำนวนมาก หน้าเขียว/ปากเขียว แขนขาอ่อนแรง กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่สามารถทรงตัวได้ ชัก/หมดสติ
- รีบไปพบแพทย์ และนำบัตรฉีดวัคซีนไปด้วย

✓ เมื่อกลับบ้านสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

✓ ยังต้องป้องกันตนเองด้วยการเว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก และล้างมือบ่อยๆ

✓ เข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 ตามนัด

COVID-19  
VACCINE INJECTION



ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค และกรมการแพทย์



กรุณาสแกน QR CODE  
ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

กลุ่มงานวิชาการและวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น  
กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น  
หมายเลขโทรศัพท์ 02-241-9000 ต่อ 2214