

รู้·ก่อน·ฉีด

วัคซีนโควิด-19



ข้อควรปฏิบัติเบื้องต้น เตรียมความพร้อม
ก่อน-ระหว่าง-หลังการฉีดวัคซีน



1 ศึกษาข้อมูล
เกี่ยวกับวัคซีน
และขั้นตอนการรับ
บริการให้เข้าใจ



2 สำรวจตนเอง
หากมีไข้สูงในวัน
นัดหมายฉีดวัคซีน
ควรขอเลื่อน
ออกไปก่อน



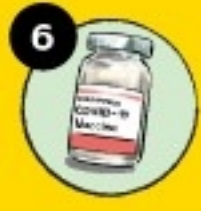
3 ไปถึงก่อนเวลา
เมื่อถึงวันนัดหมาย
ซักร้านัก วัคซีนตามต้น
วัดอุณหภูมิให้พร้อม



4 ให้ข้อมูลสุขภาพ
อย่างละเอียด
และถูกต้อง
เช่น ประวัติการแพ้ยา
วัคซีน อาหาร
สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ



5 สังเกตอาการ
หลังได้รับวัคซีน
เฝ้าระวังอาการข้างเคียง
อย่างน้อย 30 นาที



6 เมื่อได้รับวัคซีน
เข็มแรก
ควรเตรียมตัวนัดหมาย
ฉีดวัคซีน



7 ทุกคนต้องสวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง และล้างมือ
ทั้งก่อน ระหว่าง หลัง การฉีดวัคซีน



မထိုးမီ သိထားပါ။

ကိုဗစ် ၁၉ ကာကွယ်ဆေး



ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ၊ ထိုးပြီး၊ ထိုးနေစဉ်အတွင်း
လိုက်နာရမည့်အခြေခံအချက်များနှင့်
ပြင်ဆင်ထားရမည့် အချက်များ



၁။ ကာကွယ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေလေ့လာခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုခံယူရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များကို နားလည်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။



၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အသေးအမွှားမှအစ မှန်မှန်ကန်ကန်ပေးပါ။ ဥပမာ ဆေးခါတ်မတည့်ခြင်း၊ ကာကွယ်ဆေးခါတ်မတည့်ခြင်း၊ အစားအစာခါတ်မတည့်ခြင်းနှင့် အခြားသောခါတ်မတည့်ခြင်းများ။



၂။ ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်ရက်တွင် မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်နေပါက ကာကွယ်ဆေးထိုးမည့်ရက်ကို ရွှေ့သင့်သည်။



၅။ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးနောက် အခြေအနေကို အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ မျှ သတိထားစောင့်ကြည့်ပါ။



၃။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် ချိန်းဆိုထားသော ရက်သို့ရောက်လျှင် သတ်မှတ်ချိန်ထက်စော၍ သွားပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းခြင်းတို့ကို အဆင်သင့်လုပ်ထားပါ။



၆။ ပထမအကြိမ်ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပါက ဒုတိယအကြိမ်ထိုးရန်အတွက် ရက်ချိန်းရယူပါ။



၇။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးမီ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးနေစဉ်၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးချိန်များတွင် လူတိုင်း နှာခေါင်းပိတ်တပ်ရမည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာနေပြီး လက်ဆေးရမည်။

