



Vol.6 Issue No.38 (May - Jun 2021)

THE Balance



วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี



วันวิสาขบูชา

ประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน
ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖



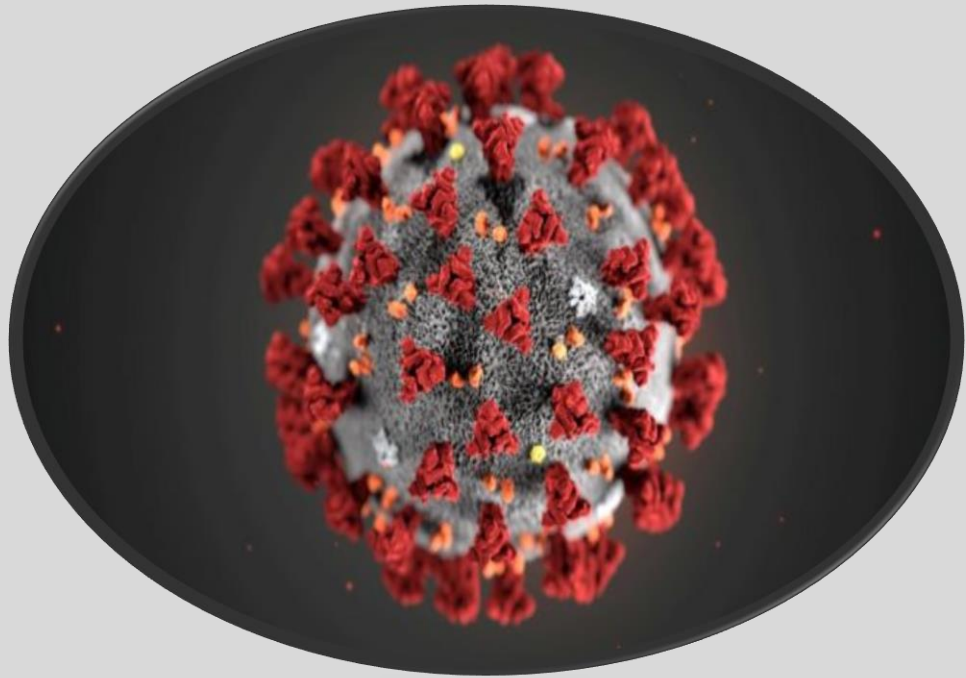
สารบัญ

บ.ก.หักทาย...	1
อัปเดตข่าวสารโควิด-19	2
ความรู้เรื่องวัคซีน	4
4 กีฬาที่กำลังได้รับความนิยมจากคนรุ่นใหม่	8
INFORMATION	13

บ.ก.ทักษาย

สวัสดีผู้บริหารและพนักงานทุกท่าน เวลาผ่านไปไม่นานใกล้จะครึ่งปี 64 พร้อมกับสถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกดีขึ้นเพราะเริ่มมีการฉีดวัคซีนมากขึ้น ในหลาย ๆ ประเทศ ประเทศไทยเริ่มมีการฉีดวัคซีนมากขึ้นและมีข่าวในเรื่องของวัคซีนทางเลือกที่คาดว่าจะนำเข้ามาให้ประชาชนสามารถเลือกฉีดกัน และยังมี 4 ก็สายอดนิยมประจำปี 2021 มาแนะนำเพื่อน ๆ ทุกท่านเพื่อออกกำลังกายและดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



สถานการณ์โควิด-19 ทั่วโลกตอนนี้มีผู้ติดเชื้อสะสมอยู่ที่
181,862,191 คน รักษาตัวหายแล้ว 166,374,874 คน

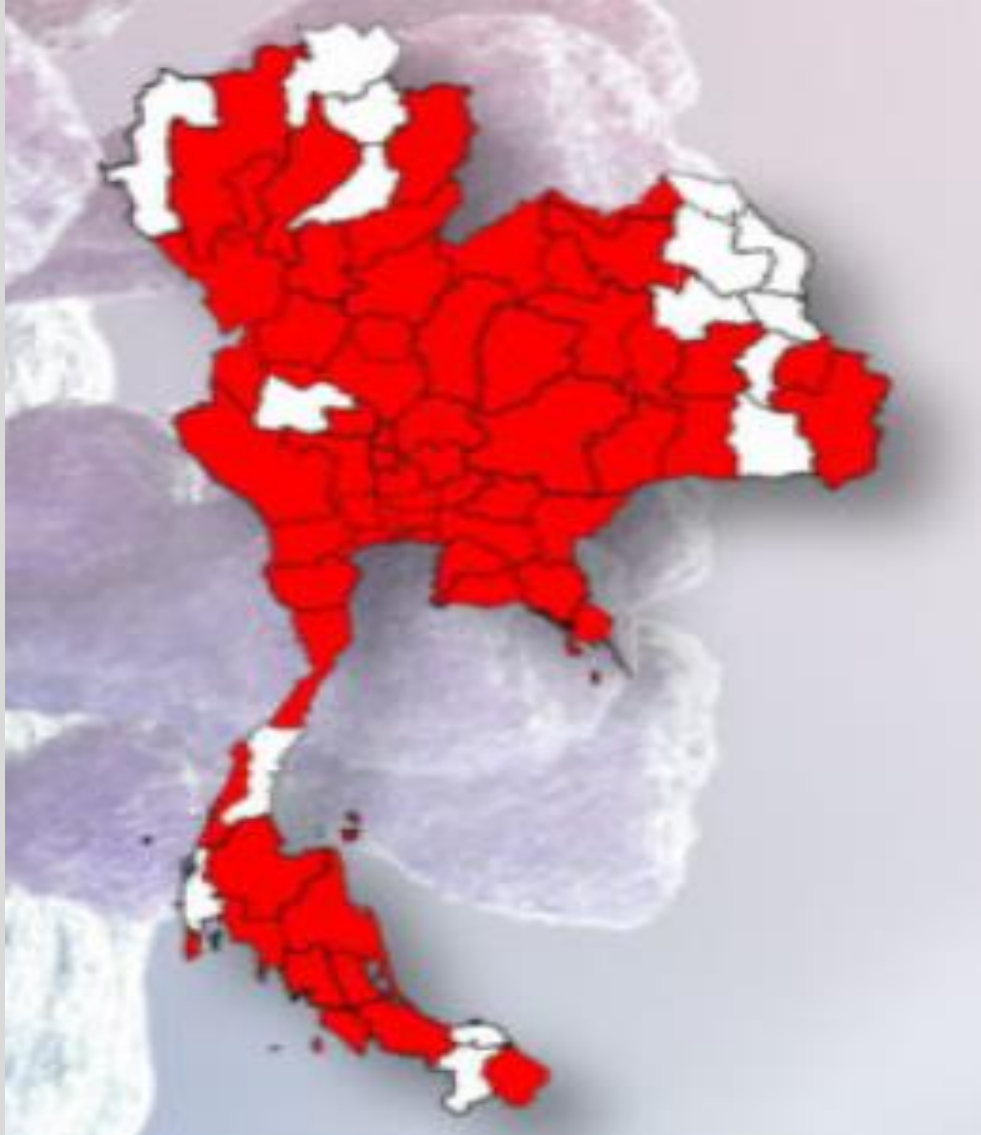
มียอดสะสมผู้เสียชีวิต 3,938,837 คน

โดย 3 ประเทศที่มีจำนวน ผู้ติดเชื้อมากที่สุด

- 1.สหรัฐอเมริกา ผู้ติดเชื้อ 34,494,677 คน
- 2.อินเดีย ผู้ติดเชื้อ 30,278,963 คน
- 3.บราซิล ผู้ติดเชื้อ 18,420,598 คน

****ข้อมูล ณ วันที่ 28 มิถุนายน 2564****

ไวรัสโคโรนา (Covid-19)



โดยตอนนี้ ประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อสะสม
ทั้งสิ้น 249,853 คนรักษาหายแล้ว 202,271 คน
รักษาตัวอยู่ 45,648 คนเสียชีวิต 1,934 คน พวกเราชาว AGE
อย่าลืมดูแลตัวเอง ใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาถ้าอยู่ในที่สาธารณะ
และใช้เจลล้างมืออย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรนำมือมาสัมผัส
ใบหน้าหรือหยิบอาหารกินโดยตรง และไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
ข้อมูล ณ วันที่ 28 มิถุนายน 2564

ความรู้เรื่องวัคซีน

เทียบ 8 ข้อมูลวัคซีน COVID-19 แต่ละตัวต่างกัน มากน้อยแค่ไหน? wongnai

*ข้อมูลอัปเดตล่าสุด วันที่ 6 พ.ค. 2021

<p>Pfizer - BioNtech</p> <p>ผู้ผลิต : Pfizer-BioNtech </p> <p>ชื่อวัคซีน : BNT162b2P</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : mRNA</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 81.8 - 95%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 3 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 16 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด บวม แดง (จุดที่ฉีด) / เหนวสัน ปวดหัว อ่อนเพลีย (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 570 - 607 บาท</p>	<p>Moderna</p> <p>ผู้ผลิต : Moderna </p> <p>ชื่อวัคซีน : mRNA-1273</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : modRNA</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 94.1%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 4 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด บวม แดง (จุดที่ฉีด) / เหนวสัน ปวดหัว อ่อนเพลีย (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 450 - 750 บาท</p>
<p>Astrazeneca</p> <p>ผู้ผลิต : AstraZeneca </p> <p>ชื่อวัคซีน : ChAdOx1 nCoV-19</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Virus vector</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 70.4 - 82.4%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 4 - 12 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด (จุดที่ฉีด) / เหนวสัน มีไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ ลมเลือดแข็งตัว (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 125 บาท</p>	<p>Johnson & Johnson</p> <p>ผู้ผลิต : Johnson & Johnson </p> <p>ชื่อวัคซีน : JNJ-78436735</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Virus vector</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 66.9%</p> <p>จำนวนโดส : 1 โดส</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด (จุดที่ฉีด) / ปวดหัว มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 300 - 314 บาท</p>
<p>Sinovac</p> <p>ผู้ผลิต : Sinovac </p> <p>ชื่อวัคซีน : CoronaVac</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Inactivated virus</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 49.6 - 50.7%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 2 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 - 60 ปี</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด (จุดที่ฉีด) / ปวดหัว อารมณ์ซึมเศร้า (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 427 - 934 บาท</p>	<p>Sinopharm</p> <p>ผู้ผลิต : Sinopharm </p> <p>ชื่อวัคซีน : BBIBP-CorV</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Inactivated virus</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 79.3%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 3 - 4 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 - 60 ปี</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด บวม แดง (จุดที่ฉีด) / ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ ผื่นขึ้น มีไข้ (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 934 - 1,123 บาท</p>
<p>Sputnik V</p> <p>ผู้ผลิต : Sputnik V </p> <p>ชื่อวัคซีน : Sputnik V</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Virus vector</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 91.1 - 91.5%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 3 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด บวม แดง (จุดที่ฉีด) / ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ ผื่นขึ้น อ่อนเพลีย (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 311 - 405 บาท</p>	<p>Novavax</p> <p>ผู้ผลิต : Novavax </p> <p>ชื่อวัคซีน : NVX-CoV2373</p> <p>เทคโนโลยีการผลิต : Recombinant protein</p> <p>ประสิทธิภาพการป้องกัน : 89.3%</p> <p>จำนวนโดส : 2 โดส ห่างกัน 3 สัปดาห์</p> <p>อายุที่ฉีดได้ : 18 ปีขึ้นไป</p> <p>ผลข้างเคียง : ปวด (จุดที่ฉีด) / ปวดหัว มีไข้ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ *บวมรอยต่อน้ำเหลืองใต้ (ร่างกาย)</p> <p>ราคาเฉลี่ยต่อโดส : 480 - 498 บาท</p>

“ วัคซีน ” ในตอนนี้มีวัคซีน 8 ชนิดให้ประชาชนเลือกใช้ แต่ประเทศไทยนำเข้ามา 2 ชนิด คือ

- 1.Sinovac ประสิทธิภาพการป้องกัน 49.6-50.7%
- 2.Astrazeneca ประสิทธิภาพการป้องกัน 70.4-82.4%

โดยตอนนี้ ประเทศไทยได้รับการฉีดวัคซีนไปแล้ว 9,147,512 โดส

แบ่งเป็น ฉีดเข็มที่ 1 แล้ว 6,537,851 ราย

ฉีดเข็มที่ 2 แล้ว 2,609,661 ราย

****ข้อมูล ณ วันที่ 27 มิถุนายน 2564****

ความรู้เรื่องวัคซีน

สรุปผลข้างเคียงจากวัคซีน

AstraZeneca

อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย

ปวดหัว หรือปวดกล้ามเนื้อ

มีไข้ (สูงกว่า 37.5°C)

ปวดหรือเจ็บบริเวณแขนข้างที่ฉีดวัคซีน

เหนื่อยล้า

ปวดตามข้อ

หนาวสั่น

คลื่นไส้ หรืออาเจียน



ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

อาการแบบไหนที่น่ากังวล

วิธีปฏิบัติหลังฉีดวัคซีน



พักสังเกตอาการจุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาที อย่างเคร่งครัด



ไม่ใช้งานหรือกริ่งแขนข้างที่รับวัคซีน ไม่ยกของหนัก อย่างน้อย 2 วัน



ไม่มีบวมบริเวณที่ฉีดวัคซีน



ถ้ามีไข้/ปวดเมื่อยมาก กินยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มก. ได้ 1 เม็ด และกินซ้ำได้โดยให้ห่างกัน 6 ชม.



เมื่อกลับบ้านแล้วก็ต้องสังเกตอาการให้ดี หากมีอาการรุนแรง ให้รีบพบแพทย์ทันที

อาการข้างเคียงที่พบได้ยาก

*ข้อมูลจาก บริษัท AstraZeneca ระบุว่า พบได้น้อยกว่า 1%

- ต่อม้ำเหลืองโต
- เบื่ออาหาร
- มึนหรือเวียนหัว
- ปวดท้อง
- เหงื่อออกมากผิดปกติ
- มีผื่นคัน

กรณีเกิดล้มเลือดอุดตัน

- สหราชอาณาจักรพบ 0.000013% จาก 1 ล้านคน
- อินเดียพบ 0.61 จาก 1 ล้านคน

*ข้อมูลจาก NHS และบริษัท AstraZeneca

อาการที่ต้องระวัง ⚠️

*หากเกิดอาการนี้ หลังฉีดวัคซีน AstraZeneca ต้องรีบพบแพทย์ทันที

- ปวดหัวรุนแรงต่อเนื่อง
- ตาพร่ามัว
- เจ็บหน้าอก
- หายใจลำบาก
- ชาบวม
- ปวดท้องอย่างต่อเนื่อง
- ผิวหนังมีรอยช้ำผิดปกติ
- มีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง (ไม่นับจุดที่ฉีดวัคซีน)

สรุปผลข้างเคียง จากวัคซีน AstraZeneca

1.อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย

- ปวดหัว
- มีไข้ , หนาวสั่น
- เหนื่อยล้า , ปวดตามข้อ
- คลื่นไส้ หรืออาเจียน

2.อาการข้างเคียงที่พบได้ยาก

- ต่อมน้ำเหลืองโต
- เบื่ออาหาร
- มึนหรือเวียนหัว
- ปวดท้อง
- เหงื่อออกมากผิดปกติ
- มีผื่นคัน

ความรู้เรื่องวัคซีน

วิธีการเตรียมความพร้อม ก่อนถึงวันเข้ารับวัคซีน

- ไม่อดนอน ควรนอนหลับให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา และกาแฟ
- ไม่มีไข้ หรืออาการเจ็บป่วยในวันฉีดวัคซีน
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก 2 วัน ทั้งก่อนและหลังการฉีดวัคซีน
- ควรฉีดวัคซีนบริเวณแขนที่ไม่ถนัด และหลังฉีดควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก

วิธีการดูแลตัวเองหลังฉีดวัคซีน

1. สังเกตอาการประมาณ 30 นาที ในบริเวณที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้ หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่
2. เมื่อกลับถึงบ้านให้สังเกตอาการหลังฉีดวัคซีนของตัวเองและบันทึกความผิดปกติทุกอย่างที่พบหลังฉีดวัคซีนลงในแอปพลิเคชันหมอพร้อม โดยอาการที่อาจพบได้ คือ
 - อาการไม่พึงประสงค์ทั่วไป เช่น มีไข้ต่ำ ๆ ครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดเจ็บบริเวณที่ฉีด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย แต่อาการเหล่านี้ไม่อันตราย จะดีขึ้นเองภายใน 1 - 2 วัน
 - ผลข้างเคียงรุนแรงจากการแพ้วัคซีน พบได้น้อย 1 ใน 100,000 โดส เช่น มีไข้สูง ใจสั่น หายใจไม่ออก มีผื่นขึ้นคล้ายลมพิษ มีอาการบวม กล้ามเนื้ออ่อนแรง ใบหน้าเขียว ปากเขียว พุดไม่ชัด ซึ่งถ้ามีอาการเช่นนี้ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

ความรู้เรื่องวัคซีน

วิธีการเตรียมความพร้อม ก่อนถึงวันเข้ารับวัคซีน

3. ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมากจนทนไม่ไหว สามารถกินยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม 1 เม็ด หากไม่หายสามารถกินซ้ำได้อีกครั้ง แต่ควรห่างออกไป 6 ชั่วโมง หลังจากเม็ดแรก แต่ถ้ามีไข้สูงมาก ให้รีบกลับไปพบแพทย์ หรือโทร. 1669
4. งดใช้แขนข้างที่ฉีด ไม่เกร็ง ไม่บีบนวดบริเวณที่ฉีดวัคซีน ห้ามยกของหนัก หรือออกกำลังกายหนัก ๆ อย่างน้อย 2 วัน หลังฉีดวัคซีน
5. งดดื่มสุรา เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภายใน 24 ชั่วโมง หลังฉีดวัคซีนโควิด เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย
6. ควรงดสูบบุหรี่ หลังฉีดวัคซีน 24 ชั่วโมง หรือถ้าเป็นไปได้แนะนำให้เลิกบุหรี่ไปเลยจะดีที่สุด เพราะมีงานวิจัยพบว่า คนสูบบุหรี่ที่ฉีดวัคซีนแล้ว จะมีภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสโควิด 19 ขึ้นต่ำกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 40 เปอร์เซ็นต์
7. ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ เพื่อให้หลอดเลือดขยาย ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น การขยับถ่ายของเสียต่าง ๆ ในร่างกายก็จะดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยชดเชยน้ำที่ร่างกายสูญเสียไปจากอาการไข้ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรนอนดึก เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
9. หลังฉีดวัคซีนโควิด 3 วัน อาการข้างเคียงจะพบได้น้อยมาก ๆ แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังคงควรสังเกตอาการให้ครบ 30 วัน นับจากวันที่ฉีดวัคซีน
10. แม้จะฉีดวัคซีนแล้ว แต่ยังคงต้องสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง และไม่ไปยังพื้นที่แออัดเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เพราะยังมีโอกาสติดเชื้อได้อยู่ เพียงแต่วัคซีนจะช่วยลดความรุนแรงของอาการ และลดอัตราการเสียชีวิตลงไปได้เยอะ
11. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงดี เพื่อเตรียมตัวรับวัคซีนโควิด เข็มที่ 2 โดยเว้นระยะห่างตามคำแนะนำของวัคซีนแต่ละยี่ห้อ ดังนี้...
 - ซิโนแวค ฉีดเข็มที่ 2 ห่างจากเข็มที่ 1 ประมาณ 21 วัน (2 - 4 สัปดาห์)
 - แอสตราเซนเนกา ฉีดเข็มที่ 2 ห่างจากเข็มที่ 1 ประมาณ 8 - 12 สัปดาห์
12. หากจะฉีดวัคซีนป้องกันโรคอื่น ๆ ให้เว้นระยะห่างจากการฉีดวัคซีนโควิด 19 ประมาณ 2 - 4 สัปดาห์ เป็นต้นไป



4 กีฬาที่กำลังได้รับความนิยมจากคนรุ่นใหม่



Surf Skate

มาเริ่มกันที่กีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบันอย่าง Surf Skate ซึ่งเซิร์ฟสเกตเป็นกีฬาที่มีการผสมผสานกันของสเกตบอร์ด และกีฬาโต้คลื่นหรือเซิร์ฟ (Surf) จัดเป็นกีฬาเอ็กซ์ตรีมชนิดหนึ่งที่มีแผ่นกระดานติดล้อเป็นอุปกรณ์ในการเล่น โดยแผ่นเซิร์ฟสเกตจะมีลักษณะคล้าย Surf Board หรือแผ่นกระดานโต้คลื่น เพียงแต่ติดล้อและปรับขนาดให้เหมาะกับการเคลื่อนไหวบนบกได้ โดยที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากนั้น เพราะช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 เข้ามาในประเทศไทย ที่ทำเอาหลายคนต้องมองหากิจกรรมใหม่ๆ เพื่อทำแก้เบื่อระหว่างที่กำลังกักตัว เซิร์ฟสเกตจึงตอบโจทย์ และมีเหล่าคนดังหลายๆ คนเล่นกันอีกด้วย



วิ่ง

วิ่ง เป็นกีฬาสุดคลาสสิกที่ได้รับความนิยมมาโดยตลอด แต่ก็เป็นที่นิยมของคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งกีฬาวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ไม่ต้องยุ่งยากเตรียมอุปกรณ์ มีเพียงความมุ่งมั่นและรองเท้าสำหรับรับน้ำหนักของคุณเท่านั้น แคมหน่วยงานต่างๆ ทั้งรัฐและเอกชน ยังให้ความสำคัญกับการวิ่งสุดๆ คุณได้จากมีการจัดแข่งขันการวิ่งรูปแบบต่าง ๆ อยู่เสมอ การวิ่งยังเป็นเทคนิคที่ดีในการกระชับรูปร่างและลดน้ำหนัก โดยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1 ชม. สามารถเผาผลาญพลังงานโดยเฉลี่ย 600-750 แคลลอรี่กันเลยทีเดียว และด้วยความที่คนรุ่นใหม่หันมาดูแลสุขภาพเพื่อให้มีหุ่นที่ดีมากขึ้น การวิ่งจึงเป็นที่นิยมเพราะมันสะดวกสบายแบบสุดๆ



ว่ายน้ำ



ว่ายน้ำ เป็นอีกกีฬาอดฮิตของคนรุ่นใหม่ เพราะเป็นกีฬาที่ไม่มีอุปกรณ์ยุ่งยาก ซึ่งกีฬานี้มันช่วยให้เราได้ออกกำลังกายในทุกส่วน และสามารถออกกำลังกายได้แม้ว่าผู้ฝึกจะมีน้ำหนักมาก แล้วยังเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัยด้วย เนื่องจากน้ำจะเป็นสิ่งที่ช่วยลดแรงกระแทกของข้อเข่าและข้อเท้า ทำให้คนที่มือน้ำหนักมาก ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการว่ายน้ำก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ก่อนจะพัฒนาไปสู่กีฬาอื่นๆ โดยไม่ทำให้บาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุ และการว่ายน้ำเอง ยังทำให้เกิดทักษะในการช่วยเหลือตัวเองได้ เมื่อมีอุบัติเหตุตกน้ำอีกด้วย อีกทั้งกีฬาว่ายน้ำนี้ยังฮิตในกลุ่มสาว ๆ เพราะนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังได้ใส่ชุดว่ายน้ำสวยๆ อวดหุ่นกันเลยทีเดียว





ปั่นจักรยาน

มาถึงกีฬาสุดท้ายที่ได้รับความนิยมจากคนรุ่นใหม่เป็นอย่างมาก เช่นกันอย่างกีฬา ปั่นจักรยาน ซึ่งจักรยานเป็นพาหนะอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถสัญจรไปไหนมาไหนได้ง่าย และรวดเร็วมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องเดิน เมื่อมีคนนิยมปั่นมากขึ้นก็มีการจัดการแข่งขันกีฬาชนิดนี้มากขึ้นด้วย อีกทั้งในปัจจุบันก็มีสถานที่ต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการไปปั่นจักรยานของทุกคนมากขึ้น และเป็นเรื่องง่าย โดยยังสามารถที่จะใช้จักรยานในการเดินทางไปทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีจักรยานรุ่นใหม่ ๆ มีออกแบบมาให้สามารถพับได้ ซึ่งจะช่วยให้เดินทางสะดวก แถมสามารถนำขึ้นรถโดยสารสาธารณะได้อีกด้วย เรียกได้ว่า เป็นกีฬาที่ทำให้ร่างกายของคุณแข็งแรงแล้วยังเอื้ออำนวยความสะดวกในการเดินทางไปทำงานของคุณได้อีกด้วย



INFORMATION

สรุปผลข้างเคียง จากวัคซีน

AstraZeneca



ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร
อาการแบบไหนที่น่ากังวล

อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อย

ปวดหัว หรือปวดกล้ามเนื้อ

มีไข้ (สูงกว่า 37.5°C)

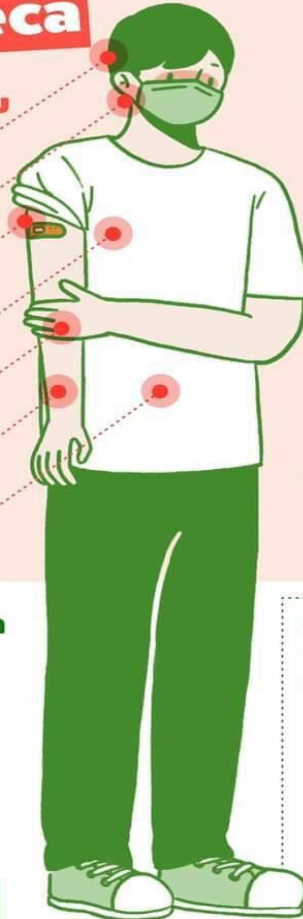
ปวดหรือเจ็บบริเวณแขน
ข้างที่ได้รับวัคซีน

เหนื่อยล้า

ปวดตามข้อ

หนาวสั่น

คลื่นไส้ หรืออาเจียน



วิธีปฏิบัติหลังฉีดวัคซีน



พักสังเกตอาการ
จุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาที
อย่างเคร่งครัด



ไม่ทำงานหรือเครื่องแบบ
ข้างที่รับวัคซีน ไม่ยกของหนัก
อย่างน้อย 2 วัน



ไม่มีบริเวณที่ฉีดวัคซีน



500 mg

ถ้ามีไข้/ปวดเมื่อยมาก
กินยาพาราเซตามอล
ขนาด 500 มก. ได้ 1 เม็ด
และกินซ้ำได้โดยให้ห่างกัน 6 ชม.



เมื่อกลับบ้านแล้วก็ต้อง
สังเกตอาการให้ดี
หากมีอาการรุนแรง
ให้รีบพบแพทย์ทันที

อาการข้างเคียงที่พบได้ยาก

*ข้อมูลจาก บริษัท AstraZeneca
ระบุว่า พบได้น้อยกว่า 1%

- ต่อม้ำเหลืองโต
- เบื่ออาหาร
- มีไข้หรือเวียนหัว
- ปวดท้อง
- เหนื่อยออกมากผิดปกติ
- มีผื่นคัน

กรณีเกิดลิ่มเลือดอุดตัน
- สหราชอาณาจักรพบ 0.000013%
จาก 1 ล้านคน
- อินเดียพบ 0.61 จาก 1 ล้านคน

*ข้อมูลจาก NHS และ
บริษัท AstraZeneca

อาการที่ต้องระวัง ⚠️

*หากเกิดอาการนี้ หลังฉีดวัคซีน
AstraZeneca ต้องรีบพบแพทย์ทันที

- ปวดหัวรุนแรงต่อเนื่อง
- ตาพร่ามัว
- เจ็บหน้าอก
- หายใจลำบาก
- ชาบวม
- ปวดท้องอย่างต่อเนื่อง
- ผิวหนังมีรอยช้ำผิดปกติ
- มีจุดเลือดออกที่ผิวหนัง
(ไม่นับจุดที่ได้รับฉีดวัคซีน)