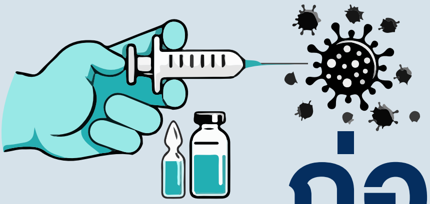
แรงงานรู้ สู้โควิด
www.tosh.or.th

กระทรวงแรงงาน

T-OSH สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



ข้อปฏิบัติ
ก่อนฉีดวัคซีนโควิด-19

พักผ่อนให้เพียงพอ

งดออกกำลังกายหนักๆ
อย่างน้อย 2 วัน

หากเจ็บป่วยหรือมีไข้
ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อน

เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และชา กาแฟ

ให้ข้อมูลประวัติการรักษา เช่น โรคประจำตัว หรืออาการแพ้ยา
และข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น ก่อนฉีดวัคซีนโดยไม่ปกปิด