

# 暈針如何預防

暈針多因對打針的心理壓力與恐懼感造成，通常在注射時或注射後5分鐘內出現暈眩、噁心等。大規模接種時偶爾會發生聚集性暈針現象。

**暈針與疫苗本身安全性無關，也不會造成身體健康後遺症。**



接種前不宜空腹  
等待時間不宜過久



可透過音樂、影片  
或聊天舒緩情緒



接種時採坐姿，  
接種後安靜休息



# วิธีป้องกันการกลัวเข็ม

อาการกลัวเข็มฉีดยา ส่วนใหญ่เกิดจากสภาวะกดดันทางจิตใจ อาการดังกล่าว โดยปกติจะเกิดขึ้นในขณะที่เข้ารับการฉีดยา หรือ ภายใน 5 นาที หลังฉีดยาเรียบร้อยแล้ว จะมี **อาการวิงเวียนศีรษะ** คลื่นไส้ ฯลฯ และในบางครั้ง หากมีการฉีดวัคซีนพร้อมกันเป็นกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ อาจเกิดปรากฏการณ์อุปทานหมู่เกิดขึ้นได้

**อาการกลัวเข็มไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อประสิทธิภาพการทำงานของวัคซีน และไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ กระทบต่อสุขภาพร่างกายในภายหลัง**

1. ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน **ไม่ควรอดอาหาร หรือ** ปล่อยให้ท้องว่าง **และไม่ควรนอนนานเกินไป**
2. สามารถทำอารมณ์ให้ผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง ดูหนัง หรือ แชนทคุยกับบุคคลอื่น ๆ
3. ในระหว่างเข้ารับการฉีดวัคซีนควรอยู่ในท่านั่ง และ พักผ่อนหลังได้รับการฉีดวัคซีนเรียบร้อยแล้ว



# How to Prevent Needle Dizziness

Needle dizziness is mostly caused by psychological pressure and fear of injections. Dizziness, nausea, etc. usually occur during the injection or within five minutes after the injection. In large-scale vaccination, aggregation fainting occasionally occurs.

**Needle dizziness has nothing to do with the safety of the vaccine itself, and it will not cause physical health sequelae**

1. It is not advisable to have an empty stomach before inoculation, and the waiting time should not be too long
2. Relaxing emotions through music, video or chat
3. Take the sitting posture during inoculation and rest well after vaccination



## LÀM THỂ NÀO ĐỂ NGĂN CHẶN CHOÁNG (SAU KHI TIÊM THUỐC)

Choáng đa phần là do áp lực tâm lý và sợ tiêm tạo nên, các triệu chứng như chóng mặt, buồn nôn v.v. thường xuất hiện ngay lúc tiêm hoặc ngay sau khi tiêm xong trong vòng 5 phút. Trong quá trình tiêm chủng có quy mô lớn, thỉnh thoảng lại xảy ra hiện tượng choáng tập thể.

**Choáng không liên quan gì đến độ an toàn của bản thân vắc-xin và nó sẽ không gây ra di chứng cho sức khỏe**

1. Không nên nhịn ăn trước khi tiêm chủng, thời gian chờ không quá lâu
2. Làm dịu cảm xúc qua âm nhạc, video hoặc trò chuyện
3. Luôn giữ tư thế ngồi trong khi tiêm chủng, nghỉ ngơi yên tĩnh sau khi tiêm chủng



# Cara Pencegahan Reaksi Trauma dan Pusing Karena Suntikan

Reaksi trauma dan pusing karena suntikan sebagian besar disebabkan oleh tekanan psikologis dan ketakutan pada jarum suntik. Biasanya pada saat disuntik atau dalam lima menit setelah disuntik akan ada gejala pusing, mual, dll. Sewaktu vaksinasi skala besar, kadang-kadang terjadi gejala pusing karena suntikan secara kolektif.

**Pusing karena suntikan tidak ada sangkut pautnya dengan keamanan vaksinasi, dan tidak akan ada efek samping bagi kesehatan.**

1. Sebelum divaksinasi perut tidak boleh dalam keadaan kosong, dan waktu menunggu tidak boleh terlalu lama
2. Boleh menggunakan musik, video atau berbincang atau cara lain untuk bersantai
3. Pada saat divaksinasi menggunakan posisi duduk, setelah vaksinasi disarankan untuk beristirahat

