

塭內國小辦理學童接種新冠疫苗注意事項

【接種前注意事項】

1. 避免易發炎、高糖及刺激性食物，忌油炸重鹹、及垃圾食物
2. 請勿預先服用普拿疼或任何退燒藥也不建議預先使用抗組織胺藥物，以免掩蓋過敏症狀
3. 施打前可喝溫開水 250cc。
4. 不建議劇烈運動。
5. 若有感冒症狀，建議暫緩施打。

【接種後注意事項】

1. 打完疫苗後需在接種處所停留觀察 15 分鐘
2. 打完後一周內避免劇烈運動 改為溫和靜態活動, 多補充溫開水。
3. 打完疫苗後不能揉打施針處，揉打施針處可能會讓它反應更劇烈、紅腫的機會更大。
4. 可能發生的反應大多為接種部位疼痛、紅腫，通常於數天內消失，其他可能反應包含疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心，這些症狀隨年齡層增加而減少，通常輕微並於數天內消失。
5. 可能有發燒反應(大於 38°C)，一般約 48 小時可緩解。如有持續發燒超過 48 小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫
6. 仍須遵守防疫新生活原則，勤洗手、配戴口罩、保持社交距離。
7. 飲食方面 如下圖：

打完新冠疫苗 吃什麼更好

✓ 多吃新鮮原型食物

- 燉雞湯、魚湯**
豐富氨基酸 強健細胞
- 降發炎食物**
OMEGS-3、多酚類 幫助降低發炎情形
- 水**
一天最少2000C.C
- 十字花科蔬菜**
抑制自由基 保護細胞
- 新鮮水果**
植化素、維生素 幫助抗氧化

✗ 避免易發炎食物及生活

- 油炸重鹹**
垃圾食物容易導致發炎
- 高糖食物**
糖分攝取過高 易導致發炎體質
- 抽菸**
抽菸會使呼吸道更容易受病毒侵襲
- 喝酒**
過量酒精 會削弱免疫系統
- 熬夜**
每日需 睡滿7-9小時

資料來源：高敏敏營養師

元氣網