

Cara Mengatasi Nyeri Bekas Suntikan Vaksin Covid-19

AHHLAH

Melayani
dengan Cinta

Yakes-Telkom

Cara Mengatasi Nyeri Bekas Suntikan Vaksin Covid-19

Timbulnya rasa nyeri pada lengan letak suntikan vaksin merupakan efek samping yang umum terjadi setelah vaksinasi covid-19. Berikut tips yang bisa dilakukan setelah suntik vaksin:



NOTES

- Efek samping setelah vaksinasi memang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, namun keadaan tersebut akan hilang dalam kurun waktu 1- 3 hari.
- Jika merasakan efek samping lebih dari satu minggu, maka segera hubungi dokter.

Sumber :

- <https://www.odj.go.id/basus/risa/2019-04/w/vaccines/expect-after-1302>
- <https://www.welbeingykasipitals.com/5-ways-to-handle-covid-vaccine-after-pain-2/>

1. KOMPRES

Letakkan kain basah yang bersih dan dingin di atas area suntikan untuk mengurangi rasa sakit.

2. TETAP BERGERAK

Lakukan peregangan ringan dibagian lengan untuk membantu mereleksasikan otot.

3. ISTIRAHAT

Jangan memaksakan diri untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Cobalah fokus beristirahat dan penuhi kebutuhan cairan dengan minum sesuai kebutuhan tubuh (2 liter/hari), maka dapat membantu proses pemulihan paska vaksin.

4. TANYAKAN OBAT PEREDA NYERI

Mengonsumsi obat pereda nyeri dapat menjadi pilihan yang baik setelah vaksin. Konsultasilah ke dokter untuk mendapatkan obat yang sesuai.