

ส่วนอำนวยการ
รับเลขที่ ๙๕๓๐
วันที่ ๒๖ ก.ค. ๒๕๖๘

ที่ ลข.ตค ๑๖๖ /๒๕๖๘



เหล่ากาชาดจังหวัดตาก
PROVINCIAL RED CROSS CHAPTER OF TAK

สำนักงานจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๔ (ตาก)
รับเลขที่ ๑๕๖๓๕
วันที่ ๒๖ ก.ค. ๒๕๖๘
เวลา

ถนนจรดวิถีถ่อง ตค ๖๓๐๐๐

๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง การรับบริจาคโลหิต เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดตาก นายกเทศมนตรีเมืองตาก และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดตาก ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติภาค ๘ จังหวัดนครสวรรค์ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และสถานีกาชาดเพชรรัตน์ (สถานีกาชาดที่ ๑๓ จังหวัดตาก) กำหนดออกหน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘ ในวันอังคารที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมจังหวัดตาก ชั้น ๑ ศาลากลางจังหวัดตาก อำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก

เหล่ากาชาดจังหวัดตาก จึงขอเชิญชวนท่านร่วมบริจาคโลหิตในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว พร้อมทั้งขอความร่วมมือเชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด ตลอดจนประชาชนทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมข้างต้น รวมถึงขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่จะบริจาคโลหิตดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมก่อนบริจาค รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายชูชีพ พงษ์ไชย)

นายกเหล่ากาชาดจังหวัดตาก

- ☒ ส่วนอำนวยการ
- ☐ ส่วนจัดการที่ดินป่าไม้
- ☐ ส่วนจัดการป่าชุมชน
- ☐ ส่วนป้องกันรักษาป่า
- ☐ ส่วนส่งเสริมการปลูกป่า
- ☐ ส่วนโครงการพระราชดำริ
- ☐ ส่วนการอนุญาต

- ☒ ฝ่ายบริหารทั่วไป
- ☐ ฝ่ายการเงินและบัญชี
- ☐ ฝ่ายพัสดุ
- ☐ ฝ่ายแผนงาน

ลงชื่อ.....
๒๖ ก.ค. ๒๕๖๘

ลงชื่อ.....
๒๖ ก.ค. ๒๕๖๘

คุณพิมพ์วิภา

16/7/68



ฝ่ายเลขานุการฯ

โทร/โทรสาร ๐-๕๕๕๑-๑๐๑๑

เตรียมตัวอย่างไร



เหล่ากาชาดจังหวัดตาก

ก่อนไปบริจาคโลหิต



คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต



1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
4. ไม่เป็นไข้มาเลเรียมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา
ไม่เป็นกามโรค, โรคติดเชื้อต่างๆ ไอเรื้อรัง, ไขมีโลหิต
โลหิตออกง่ายผิดปกติ, โรคเลือดชนิดต่างๆ
โรคหอบหืด, ภูมิแพ้, โรคลมชัก, โรคผิวหนังเรื้อรัง
โรคหัวใจ, โรคไต, โรคเบาหวาน, โรคไทรอยด์
5. ไม่อยู่ระหว่างทานยาแก้อักเสบในระยะ 7 วันที่ผ่านมา
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์
หรือสำส่อนทางเพศ, ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด, คลอดบุตร
หรือแท้งบุตร 6 เดือน
(ถ้ามีการรับโลหิตมาต้องงดบริจาคโลหิต 1 ปี)
8. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์



ดูแลตัวเองก่อนมารับบริจาคโลหิต



- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด
หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ
- ควรดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ก่อนรับบริจาคอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ควรรับประทานอาหารมาก่อนให้เรียบร้อย และ
เป็นอาหาร ร่ายย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมารับบริจาคโลหิต
อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
เพื่อให้ปลอดพอกโลหิตได้ดี

ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

- นอนพักผ่อนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที
จะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติ
เป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ
หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด
เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนข้างที่เจาะเป็นเวลา 12 ชั่วโมง
เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
- งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้



สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก (โทร 055511011)