

กลุ่มงานวิชาการ
เลขที่รับ ๓๔๓
วันที่ ๔ มิ.ย. ๖๔
เวลา ๑๐.๓๐ น.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก
เลขที่ ๕๗๑๔
มิ.ย. ๖๔

ที่ ลข.ตจ.๒๑๔/๒๕๖๔

เหล่ากาชาดจังหวัดตาก
The Provincial Red Cross Chapter of Tak

เหล่ากาชาดจังหวัดตาก

ถนนจรดวิถีถ่อง ตก ๖๓๐๐๐

๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง การรับบริจาคโลหิต เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดตาก นายกเทศมนตรีเมืองตาก และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดตาก ร่วมกับโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช สถานีกาชาดเพชรรัตน์ (สถานีกาชาด ที่ ๑๓ จังหวัดตาก) และภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๘ จังหวัดนครสวรรค์ กำหนดจัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต เนื่องในวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก

เหล่ากาชาดจังหวัดตาก จึงขอความร่วมมือท่านเชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง ตลอดจนประชาชนทั่วไป ร่วมบริจาคโลหิต ตามวัน เวลา สถานที่ดังกล่าว และขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่จะบริจาคโลหิตดูแลสุขภาพร่างกายให้พร้อมก่อนบริจาค รายละเอียดตามแผ่นพับ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน นพ.สสจ.ตาก

- เหล่ากาชาดจังหวัดตาก ขอเชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง ขอแสดงความนับถือ คาทัง ตลอดจนประชาชนทั่วไป ร่วมบริจาคโลหิต ในวันที่ ๑๐ มิ.ย. ๖๔
- นพ.สสจ.ตาก
- เน้นควร แจ้ง กอ.สข.ตจ. และประชาสัมพันธ์ (สสจ.ตาก) (นางศลิษา ภิรมย์รัตน์) ประชาสัมพันธ์ใน กนท.สสจ.ใน สสจ.ตาก.ต่อไป
- แจ้งเวียนมาเพื่อโปรดทราบ

ณัฐพงษ์
๗ มิ.ย. ๖๔

(นายอดิศร สมเจริญสิน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก

ฝ่ายเลขานุการฯ
โทร ๐-๕๕๕๑-๑๐๑๑

เตรียมตัวอย่างไร



เหล่ากาชาดจังหวัดตาก

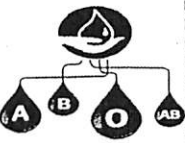
ก่อนไปบริจาคโลหิต



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, ภูมิโลหิต
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
- ควรดูแลสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด
หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ
- ควรดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ก่อนรับบริจาคอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
- ควรรับประทานอาหารมาก่อนให้เรียบร้อย และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต
อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
เพื่อให้อุดพอกโลหิตได้ดี



ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

- นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที
จะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติ
เป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ
หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบทันที
- รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด
เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนข่าที่เจาะเป็นเวลา 12 ชั่วโมง
เพื่อป้องกันการบวมข้ำ
- งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้



สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก (โทร 055511011)