

กรมงานวิชาการ

เลขที่รับ 181  
วันที่ 15 มี.ค. ๒๕๖๗



เลขที่	2900
วันที่	๑๕ มี.ค. ๒๕๖๗
เวลา	..... น.

ที่ สข.ตจ ๙๐ /๒๕๖๗ **เหล่ากาชาดจังหวัดตาก**

เหล่ากาชาดจังหวัดตาก  
ถนนจรดวิถีถ่อง ตจ ๖๓๐๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การรับบริจาคโลหิต วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดตาก นายเทศมนตรีเมืองตาก และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดตาก ร่วมกับโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช โรงพยาบาลค่ายวชิราภการ สถานีกาชาดเพชรรัตน์ที่ ๑๓ และภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๘ จังหวัดนครสวรรค์ กำหนดจัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันจันทร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก อำเภอเมืองตาก

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

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน พล.ตจ.ตจก

- เหล่ากาชาดจังหวัดตาก ขอเชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง ขอแสดงความนับถือ ตลอดจนประชาชนทั่วไป ร่วมบริจาคโลหิต วันคล้ายวัน

พระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพฯ

ในวันจันทร์ ๑ เม.ย. ๖๗ ณ. สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก

- นันทกร สีพานนท์ กิจจ.ส.พ. (นางวรรณฤดี กิจเจริญรุ่งโรจน์) (ส.ท.จ.ตจก) ประชาสัมพันธ์ ให้ผู้ติดต่อที่เกี่ยวข้อง นายเหล่ากาชาดจังหวัดตาก

- จักรพันธ์ มาเพื่อโปรดทราบ

ณ.ม.ม.พ.  
๑๕ มี.ค. ๖๗

ท.จ.ตจก

ฝ่ายเลขานุการฯ  
โทร ๐-๕๕๕๑-๑๐๑๑

นางปองพล วรปานี

(นายปองพล วรปานี)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก

เตรียมตัวอย่างไร

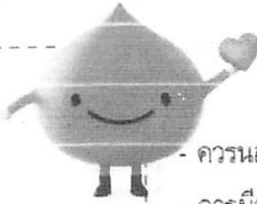


เหล่ากาชาดจังหวัดตาก

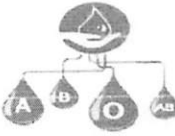
# ก่อนไปบริจาคโลหิต



## 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, ภูมิแพ้โลหิต  
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 และเป็น  
อาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต  
อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง  
เพื่อให้ปลอดพอกโลหิตได้ดี

## ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต



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



สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดตาก (โทร 055511011)