



อบต. นายางหลัก  
เลขที่รับ ๒๕๖๗/๒๕๖๗  
วันที่... ๕ ก.ย. ๒๕๖๗  
เวลา ๑๕:๑๕

ที่ ขย ๓๓๓๔/๑๒๒๑๑

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต  
ถนนสุรนารายณ์ ขย ๒๖๒๓๐

วันที่ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ  
เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายกเทศมนตรีตำบลเทพสถิต และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ แจ้งแผนออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันโลหิตยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ กิจกรรมการบรรเทาทุกข์ผู้ประสบสาธารณภัย ให้การสังคมสงเคราะห์ผู้ประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ผู้พิการ/เจ็บป่วย ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนกิจกรรมสาธารณกุศลอื่น ๆ โดยเหล่ากาชาดจังหวัดได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิตประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๗ ในวันอังคารที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ดังนั้น เพื่อให้การออกรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อำเภอเทพสถิตจึงขอความร่วมมือจากท่าน เชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด ได้ร่วมบริจาคโลหิตกับเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ และขอความร่วมมือในการสวมหน้ากากอนามัย เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยขอให้ส่วนราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๑ คน สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๕ คน ให้อำเภอภายในวันศุกร์ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๖๗ เพื่ออำเภอจักได้ประสานการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อไป

ทั้งนี้ขอความกรุณาท่าน แจ้งผู้ที่จะบริจาคโลหิตให้เตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยงดดื่มสุรา งดรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลดยืด ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ พักผ่อนให้เพียงพอ งดเข้าอนดึกก่อนวันที่จะบริจาคโลหิต ๓ วันด้วย จักขอบคุณยิ่ง

เรียน นายก อบต.นายางหลัก  
- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา  
- เห็นการแจ้งให้  
๒. สำนักปลัด  
๓. กองคลัง  
๔. กองส่งเสริมสังคม  
๕. กองการศึกษา  
๖. กองสาธารณสุข  
๗. อื่นๆ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป  
(นางสาวฉันทัน จันทร์ เคนเหลื่อม)  
ขอแสดงความนับถือ  
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ รักษาราชการแทน  
หัวหน้าสำนักปลัด อบต.  
(นายวรวิทย์ นามมหานวล)  
นายอำเภอเทพสถิต

ที่ทำการปกครองอำเภอ  
สำนักงานอำเภอ  
นายอนุพงษ์ สุข...  
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

(๓๗ ศิวราชกิติ ๑๕๖๗)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนายางหลัก รักษาราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนายางหลัก

## ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

- ๑ อายุระหว่าง ๑๗ ปีบริบูรณ์ ถึง ๗๐ ปี
- ๒ น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม ขึ้นไป สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
- ๓ ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบหรือติดเชื้อ ตัวเหลือง ตาเหลือง
- ๔ ไม่มีไข้มาลาเรียมาในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา
- ๕ ไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่างๆ โรคหอบหืด ไอบีเรอร์ โอมิไลติส โลหิตออกง่ายผิดปกติ โรคโลหิตชนิดต่างๆ โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์เป็นพิษ และโรคเรื้อรังอื่นๆ
- ๖ ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะสั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ
- ๗ ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ไม่มีประวัติการติดยาเสพติด
- ๘ งดบริจาคโลหิตหลังผ่าตัด คลอดบุตร หรือแท้งบุตรภายใน ๖ เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตต้องงดบริจาค ๑ ปี)
- ๙ สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

### สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน

เมื่อบริจาคโลหิตออกไป ไช้กระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตใหม่มาทดแทน โดยปกติการสร้างเม็ดโลหิตจะใช้เวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ และโดยทั่วไปเม็ดโลหิตแดงจะมีอายุประมาณ ๑๒๐ วัน หากไม่ได้รับการบริจาคโลหิต ร่างกายจะกำจัดเม็ดโลหิตแดงที่หมดอายุ โดยการทำงานที่ม้ามเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น จึงสามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือนโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริจาคโลหิต

กระบวนการบริจาคโลหิต ตั้งแต่เริ่มลงทะเบียนจนกระทั่งบริจาคเสร็จสิ้นใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที เจ้าหน้าที่จะเลือกเจาะที่เส้นโลหิตดำบริเวณแขน และเก็บโลหิตบรรจุในถุงบรรจุโลหิต ปริมาณ ๓๕๐ - ๔๕๐ มิลลิลิตร (ซี ซี) ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของผู้บริจาค

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- ๑ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมง
- ๒ สุขภาพดี ไม่เป็นไข้หวัด ไม่อยู่ในระหว่างรับประทานยา
- ๓ ดื่มน้ำ ๓ - ๔ แก้ว ก่อน ๑๐ - ๑๒ นาที
- ๔ รับประทานอาหารประจำมือก่อนรับบริจาคโลหิต งดอาหารมันจัด หวานจัด
- ๕ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๔ ชั่วโมง
- ๖ งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค ๑ ชั่วโมง

### ขั้นตอนดูแลตนเองหลังบริจาคโลหิต

- ๑ นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีอาจจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ๒ ดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
๓. ไม่ขึ้นลงลิฟท์หรือบันไดเลื่อนที่สูงชันมากๆ
- ๔ ผู้บริจาคที่ต้องทำงานปั่นปายที่สุดหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
- ๕ หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบาดเจ็บ และไม่ยกของหนักที่อาจทำให้แขนพลิกหรือหักได้
- ๖ รับประทานอาหารธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต

บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต วันอังคารที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๗

หน่วยงาน / หมู่บ้าน.....

อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			

ลงชื่อ .....ผู้รายงาน

(.....)