

อบต.นายกปลัด  
เลขที่รับ ๑๕๗๓/๒๕๖๙  
วันที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๖๙  
เวลา ๑๐:๑๕



ที่ ขย ๑๓๑๘/๑๖๖๙

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต  
ถนนสุนทรารายณ์ ขย ๓๖๒๓๐

๒ มิถุนายน ๒๕๖๙

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 ให้การสังคมนาสงเคราะห์ผู้ประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ผู้พิการ/เจ็บป่วย ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนกิจกรรมสาธารณกุศลอื่น ๆ โดยเหล่ากาชาดจังหวัดได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิตประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๙ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๙ 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 ให้อำเภอภายในวันอังคารที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๙ เพื่ออำเภอจักได้ประสานการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อไป

ทั้งนี้ขอความกรุณาท่าน แจ้งผู้ที่จะบริจาคโลหิตให้เตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยงดดื่มสุรา ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลดยืด ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ ทักผ่อนให้เพียงพอ งดเข้าอนดึกก่อนวันที่จะบริจาคโลหิต ๑ วันด้วย จักขอบคุณยิ่ง

เรียน นายก อบต.นายกปลัด

- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา
- เห็นควรจึงให้
- สำนักปลัด  กองช่าง  กองคลัง
- กองสวัสดิการสังคม  กองการศึกษาฯ
- กองสาธารณสุข
- อื่นๆ

(นางสาวกรรณิศา จงแจ้งกลาง)

เจ้าพนักงานธุรการ  
ที่ทำการปกครองอำเภอ  
สำนักงานอำเภอ  
โทร. ๐ ๔๔๘๔ ๗๓๐๕

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ  
(นายวรวิทย์ นามมหานวด)  
นายอำเภอเทพสถิต

(นายภูจักรภัทร์ จินคง)  
รองนายก อบต. เทพสถิต

(นายอนันตเดช โชตินอก)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนายกปลัด  
- แจ้งไว้ ณ วันที่ ๕ มิ.ย. ๒๕๖๙  
(นายกฤษ คุมเพชรศักดิ์)  
นายก้องศักดิ์การบริหารส่วนตำบลนายกปลัด

บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต วันในวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๙

หน่วยงาน / หมู่บ้าน.....

อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			

ลงชื่อ ..... ผู้รายงาน

(.....)

## ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗ ปีบริบูรณ์ ถึง ๗๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม ขึ้นไป สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
๓. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบหรือดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่มีไข้มาลาเรียมาในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา
๕. ไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่าง ๆ โรคหอบหืด ไอเรื้อรัง โอมิโกลิต โลหิตออกง่ายผิดปกติ โรคโลหิตชนิดต่าง ๆ โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์เป็นพิษและโรคเรื้อรังอื่น ๆ
๖. ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะสั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ
๗. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ไม่มีประวัติการติดยาเสพติด
๘. งดบริจาคโลหิตหลังผ่าตัด คลอดบุตร หรือแท้งบุตรภายใน ๖ เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตต้องงดบริจาค ๑ ปี)
๙. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

### สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน

เมื่อบริจาคโลหิตออกไป ไชกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตใหม่มาทดแทน โดยปกติการสร้างเม็ดโลหิตจะใช้เวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ และโดยทั่วไปเม็ดโลหิตแดงจะมีอายุประมาณ ๑๒๐ วัน หากไม่ได้รับการบริจาคโลหิต ร่างกายจะกำจัดเม็ดโลหิตแดงที่หมดอายุ โดยการทำงานที่มักเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงสามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 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 ๒๐ - ๓๐ นาที
๔. รับประทานอาหารประจำมือก่อนรับบริจาคโลหิต งดอาหารมันจัด หวานจัด
๕. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๔ ชั่วโมง
๖. อาบน้ำหรืออาบน้ำก่อนและหลังบริจาค ๑ ชั่วโมง

### ขั้นตอนการดูแลตัวเองหลังบริจาคโลหิต

๑. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีอาจจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
๒. เครื่องดื่มที่มีบริการให้ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
๓. ไม่ขึ้นลิฟท์หรือบันไดเลื่อนที่สูงชันมาก ๆ
๔. ผู้บริจาคที่ต้องทำงานปั่นปายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
๕. หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบวมซ้ำ และไม่ออกกำลังกายเสียเหงื่อมากจะทำให้อ่อนเพลียได้
๖. รับประทานยาธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต