



ที่ ขย ๑๓๓๘/๖๖๓๕

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต
ถนนสุรนารายณ์ ขย ๓๖๒๓๐

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ
เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายกเทศมนตรีตำบลเทพสถิต
และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง


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

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ แจ้งแผนออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือนผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันโลหิตยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ กิจกรรมการบรรเทาทุกข์ผู้ประสบสาธารณภัย ให้การสังคมสงเคราะห์ผู้ประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ผู้พิการ/เจ็บป่วย ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนกิจกรรมสาธารณกุศลอื่น ๆ โดยเหล่ากาชาดจังหวัดได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิตประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๗ ในวันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ดังนั้น เพื่อให้การออกรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อำเภอเทพสถิตจึงขอความร่วมมือจากท่าน เจริญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด ได้ร่วมบริจาคโลหิตกับเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ และขอความร่วมมือในการสวมหน้ากากอนามัย เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยขอให้ส่วนราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๑ คน สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๕ คน ให้อำเภอภายในวันพฤหัสบดีที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๗ เพื่ออำเภอจักได้ประสานการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อไป

ทั้งนี้ขอความกรุณาท่าน แจ้งผู้ที่จะบริจาคโลหิตให้เตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยงดดื่มสุรา งดรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลดยตัว ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้พักผ่อนให้เพียงพอ งดเข้าอนตีกก่อนวันที่จะบริจาคโลหิต ๑ วันด้วย จักขอบคุนยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรวิทย์ นามมหาवल)
นายอำเภอเทพสถิต

ที่ทำการปกครองอำเภอ
สำนักงานอำเภอ
โทร. ๐ ๔๔๘๕ ๗๓๐๕

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 โรคติดเชื้อต่างๆ โรคหอบหืด ไอบีเรอริง 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 ไขกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตใหม่มาทดแทน 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 ๒๐ - ๓๐ 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. ผู้บริจาคที่ต้องทำงานป็นป้ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
๕. หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบวมช้ำ และไม่ออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อมากจะทำได้ อ่อนเพลียได้
๖. ระวังการบาดเจ็บหรือแผลที่ผิวหนัง ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต

บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต วันศุกร์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗

หน่วยงาน / หมู่บ้าน.....

อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน..... หมู่ที่..... ตำบล.....