เลขรับ 1289 / 66
วันที่ 4 ก.ค. 66
เวลา .....

ที่ ชย ๑๓๑๘/๒๗๕๖

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต
ถนนสุรนารายณ์ ชย ๓๖๒๓๐

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายกเทศมนตรีตำบลเทพสถิต และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

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

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ แจ้งแผนออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งปัจจุบันโลหิตยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ กิจกรรมการบรรเทาทุกข์ผู้ประสบสาธารณภัย ให้การสังคมสงเคราะห์ผู้ประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ผู้พิการ/เจ็บป่วย ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนกิจกรรมสาธารณกุศลอื่นๆ **โดยเหล่ากาชาดจังหวัดได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิตประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๖ ในวันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ**

ดังนั้น เพื่อให้การออกรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อำเภอเทพสถิตจึงขอความร่วมมือจากท่าน **เชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด ได้ร่วมบริจาคโลหิตกับเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ** และขอความร่วมมือในการสวมหน้ากากอนามัย เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยขอให้จัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิต ให้อำเภอภายในวันพฤหัสบดีที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เพื่ออำเภอจักได้ประสานการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอ ต่อไป

ทั้งนี้ขอความกรุณาท่าน แจ้งผู้ที่จะบริจาคโลหิตให้เตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยงดดื่มสุรา ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลอยตัว ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ พักผ่อนให้เพียงพอ งดเข้านอนดึกก่อนวันที่จะบริจาคโลหิต ๑ วันด้วย จักขอบคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายปัญญา จินดาวงค์)
นายอำเภอเทพสถิต

ที่ทำการปกครองอำเภอ
สำนักงานอำเภอ
โทร. ๐-๔๔๘๕-๗๑๐๕

เรียน นายก อบต.บ้านไร่
เพื่อโปรดทราบ
แจ้ง.....
.....
.....
เห็นควรพิจารณาดำเนินการต่อไป
.....
(นางสาววลินดา จิ้งโกฏิ)
เจ้าพนักงานธุรการ ชำนาญงาน

- เสนอโปรดทราบ
- เห็นควรประชาสัมพันธ์

พ.ต.ต.
(สมชาติ ด้ายรินรัมย์)
หัวหน้าสำนักปลัด

โปรดสั่งการ.....

(นายมานพ สุภิรานวัฒน์)

นายกรานต์ เขตจันทึก

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗ ปีบริบูรณ์ ถึง ๗๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม ขึ้นไป สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
๓. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบหรือตีข่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่มีไข้มาลาเรียมาในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา
๕. ไม่เป็นกามโรค โรคติดเชื้อต่างๆ โรคหอบหืด ไอเรื้อรัง ไอมีโลหิต 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. รับประทานอาหารประจำมื้อก่อนรับบริจาคโลหิต งดอาหารมันจัด หวานจัด
๕. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค ๑ ชั่วโมง

ขั้นตอนดูแลตนเองหลังบริจาคโลหิต

๑. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีอาจจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
๒. ดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
๓. ไม่ขึ้นลงลิฟท์หรือบันไดเลื่อนที่สูงชันมากๆ
๔. ผู้บริจาคที่ต้องทำงานปีนป่ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
๕. หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบวมช้ำ และไม่ออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อมากจะทำให้อ่อนเพลียได้
๖. รับประทานยาธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต

บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

หน่วยงาน / หมู่บ้าน.....

อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ