

ที่ทำการ อบต.โพนทอง  
รับที่ 489  
วันที่ ๑ มี.ค. ๖๑



ที่ ชย ๐๑๑๙/๙๔๕๗

ที่ทำการอำเภอเมืองชัยภูมิ  
ถนนองค์การฯสาย ๒ ชย ๓๖๐๐๐

### ๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การอกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๑

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำอำเภอเมืองชัยภูมิ ทุกส่วนราชการ นายกเทศมนตรีตำบล  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง กำนันทุกตำบล ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยอำเภอเมืองชัยภูมิ ได้รับแจ้งจากสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ  
ได้กำหนดแผนอกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ ประจำเดือน มีนาคม ๒๕๖๑ ในพื้นที่อำเภอเมือง  
ชัยภูมิ ในวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเมืองชัยภูมิ

เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนงานดังกล่าวสำเร็จด้วยดี อำเภอเมืองชัยภูมิจึงขอประชาสัมพันธ์  
เชิญชวนร่วมบริจาคโลหิตในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวน  
นายก อบต. ผู้ใหญ่บ้าน พนักงานเจ้าหน้าที่ และประชาชนในพื้นที่ร่วมบริจาคโลหิตในครั้งนี้ด้วย

- เพื่อโปรดทราบ/เชื่อปฏิบัติ เรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป
- เพื่อโปรดทราบ/สั่งการ
- เพื่อแจ้งเรียนให้พนักงานทราบ
- เพื่อแจ้งพนักงาน อบต. โพนทอง
- เพื่อแจ้งกำนัน, ผู้ใหญ่บ้าน/ทราบ
- เพื่อประชาสัมพันธ์หรือกระจายข่าวต่ำบล
- ยังไม่.....

ขอแสดงความนับถือ

นายปานะรัตน์ โพนทอง

นาย

(นายเจนเจตน์ เจนนาวิน)

(นายเกียรติพงษ์ วงศ์ยา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโพนทอง

นางสาวกนกวรรณ บุญธรรม (นางสาวกนกวรรณ บุญธรรม)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ธุรการ

๒ - มี.ค. ๒๕๖๑

- ๑๙๙๙๒๑๙๗๘

อนุกรรมการทั่วไป

ที่ทำการปกครองอำเภอ

๑๔๓

๒๙๖๑

งานสำนักงานอำเภอ

นายอमพันธ์ ศรีไชย

โทร ๐๔๔-๗๗๑๑๙๙

หัวหน้าสำนักปลัด

นายวัลลิก พิลาสี

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

## ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗ ปีบริบูรณ์ ถึง ๕๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม ขึ้นไป สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
๓. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบหรือดีช่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่มีไข้มาลาเรียมานานระยะเวลา
๕. ไม่เป็นกรรมโรค โรคติดเชื้อต่างๆ โรคหอบหืด ไอเรื้อรัง ไอมีโลหิต โลหิตออกง่ายผิดปกติ โรคโลหิตชั้นดีต่างๆ โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผื่นหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคทiroiyd เป็นพิษ และโรคเรื้อรังอื่นๆ
๖. ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะสั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ
๗. ไม่มีพฤติกรรมเสียงทางเพศสัมพันธ์ ไม่มีประวัติการติดยาเสพติด
๘. งดบริจาคโลหิตหลังผ่าตัด คลอดบุตร หรือแท้บุตรภายใน ๖ เดือน (ถ้ามีการรับโลหิตต้องงดบริจาค ๑ ปี)
๙. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

### สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน

เมื่อ-br>บริจาคโลหิตออกไป ไขกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตใหม่มาทดแทน โดยปกติ การสร้างเม็ดโลหิตจะใช้เวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ และโดยทั่วไปเม็ดโลหิตแดงจะมีอายุประมาณ ๑๒๐ วัน หากไม่ได้รับการบริจาคโลหิต ร่างกายจะกำจัดเม็ดโลหิตแดงที่หมดอายุ โดยการทำงานที่ม้ามเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น จึงสามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือนโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริจาคโลหิต

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

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

๑. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมง
๒. สุขภาพดี ไม่เป็นไข้หวัด ไม่อยู่ในระหว่างรับประทานยา
๓. ดื่มน้ำ ๓ - ๔ แก้ว ก่อน ๖๐ - ๓๐ นาที
๔. รับประทานอาหารประจำมื้อก่อนรับบริจาคโลหิต งดอาหารมันจัด หวานจัด
๕. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค ๑ ชั่วโมง

### ขั้นตอนดูแลตนเองหลังบริจาคโลหิต

๑. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันทีอาจจะเวียนศีรษะเป็นลมได้
๒. ดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และน้ำพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน หากเวียนศีรษะให้รับแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
๓. ไม่เข่นลงลิฟท์หรือบันไดเลื่อนที่สูงขั้นมากๆ
๔. ผู้บริจาคที่ต้องทำงานปีนป่ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
๕. หลีกเลี่ยงการใช้แขนซ้ายที่จะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบวมซ้ำ และไม่ออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อมากจะทำให้อ่อนเพลียได้
๖. รับประทานยาตุ่นเหล็กวันละ ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต