

ที่ บร ๑๘๑๘/ว ๗๖๔



ที่ว่าการอำเภอขานี

ถนนขานี - เมืองยาง บร ๓๑๑๑๐

สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการบริจาคโลหิต “Plus 1 เพิ่มจำนวนครั้ง เพิ่มโลหิต เพิ่มชีวิต (Plus One Blood Donation More Blood More Lives)”

เรียน ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรขานี, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลขานี, สาธารณสุขอำเภอขานี พัฒนาการอำเภอขานี, เกษตรอำเภอขานี, สัสดีอำเภอขานี, ปศุสัตว์อำเภอขานี, ผู้อำนวยการศูนย์ขยายพันธุ์พืชที่ ๕ จังหวัดบุรีรัมย์, ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอขานี, ท้องถิ่นอำเภอขานี, สรรพากรพื้นที่ขานี, ผู้จัดการธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร สาขาขานี, หัวหน้าเรือนจำชั่วคราวบ้านโคกมะตูม, ผู้บริหารสถานศึกษา ทุกแห่ง นายกเทศมนตรีตำบล ทุกแห่ง นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง เจ้าหน้าที่พลศึกษาอำเภอขานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมกับโรงพยาบาลบุรีรัมย์ ได้จัดทำโครงการ Plus 1 เพิ่มจำนวนครั้ง เพิ่มโลหิต เพิ่มชีวิต (Plus One Blood Donation More Blood More Lives)” ห้วงเดือน มกราคม - ธันวาคม ๒๕๖๗

เพื่อให้การบริจาคโลหิตตามโครงการ “Plus 1 เพิ่มจำนวนครั้ง เพิ่มโลหิต เพิ่มชีวิต (Plus One Blood Donation More Blood More Lives)” ประจำปีเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ อำเภอขานีจึงขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์เชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง บุคลากรในสังกัด และประชาชนร่วมบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ในวันจันทร์ที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ ศาลาประชาคมอำเภอขานี อำเภอขานี จังหวัดบุรีรัมย์ และขอความร่วมมือแจ้งรายชื่อผู้ที่มีความประสงค์ร่วมบริจาคโลหิตให้อำเภอทราบภายในวันพุธที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๖๗ โดยให้แจ้งรายชื่อผู้ประสงค์บริจาคโลหิตผ่าน QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการของ
ประชาชนทั่วไป

ที่ทำการปกครองอำเภอ

สำนักงานอำเภอ

โทร/โทรสาร ๐ ๔๔๖๖ ๖๔๓๕

(นายไชยไชย สุวางรัตน์)

นายอำเภอขานี



เตรียมตัวอย่างไร ??? ก่อนไปบริจาค โลहित

คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 55 ปี)
3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบาย เป็นไข้หวัด เจ็บคอปวดศีรษะ หรือรับประทานยาใดๆ โดยเฉพาะยาแก้อักเสบ หรือยาปฏิชีวนะ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย 7 วัน
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือคิดยาเสพติด ไม่เป็นผู้ติดเชื้อมีเอดส์
5. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบ หรือติชาน ตัวเหลือง ตาเหลือง
6. ไม่เป็นไข้มาเตรียมมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา
7. ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะสั้น
8. ไม่มีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อการบริจาคโลหิต เช่น กามโรค โรคติดเชื้อต่างๆ ไอเรื้อรัง ไซมี โลहित โลหิตออกง่ายผิดปกติ หยุดยาก โรคเลือดชนิดต่างๆ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ มะเร็ง หรือโรคอื่น
9. ฮตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือ ให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
10. ไม่ทำการเจาะหู สัก ตบรอยสัก ส่องเข็มในช่วงเวลา 1 ปีที่ผ่านมา
11. ไม่เคยรับการผ่าตัดใหญ่ ภายใน 6 เดือน / ผ่าตัดเล็กภายใน 7 วัน
12. ไม่อยู่ในช่วงรับวัคซีนป้องกันโรค ภายใน 2 เดือน หรือเคยรับเซรุ่ม ภายใน 1 ปี งวดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค

การเตรียมตัวผู้บริจาคโลหิต

ก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่อง
ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
2. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุแคลเซียม
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยง
อาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้



4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มหวานดื่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น หน้ามืด อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะ เป็นลม
5. งดเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค
6. งดสูบบุหรี่ ก่อนบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต



1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยขีดข่วน ถ้าแพทย์ถาม่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่างถั่ว หรือวิตกกังวล ไม่ควรเครียดมากฝรั่ง หรืออมถูกอมขณะบริจาคโลหิต
4. ขณะบริจาคควรบีบอุ้งอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
5. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้

หลังบริจาคโลหิต

1. ภายหลังบริจาคโลหิต หลีกเลี้ยงชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
2. ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
3. หลีกเลี้ยงการทำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ
4. งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการทิวของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังบริจาคโลหิต
5. ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างเข้า หรือนอนราบยกเท้าสูงจนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น
6. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้งอมแขนและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที
7. งดทำงานป็นปายที่สูง หรือ หลีกเลี้ยงการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล 1 วัน
8. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก

บริจาคโลหิตได้ที่ หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ใดทุกแห่ง และ
คลังเลือด โรงพยาบาลบุรีรัมย์ 08.30 -16.00 น ทุกวัน โทร. 0 - 4461-5002 ต่อ 2040,2166