



อบต. นายางกลัก
เลขที่รับ ๑๕๕/๒๕๖๗
วันที่ ๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๗
เวลา ๑๑:๐๐

ที่ ขย ๑๓๑๘/๒๕๖๗

ที่ว่าการอำเภอเทพสถิต
ถนนสุนทรารายณ์ ขย ๓๖๒๓๐

๓ ธันวาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายกเทศมนตรีตำบลเทพสถิต
และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต
๒. บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต

จำนวน ๑ ฉบับ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ แจ้งแผนออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันโลหิตยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมออกรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ กิจกรรมการบรรเทาทุกข์ ผู้ประสบสาธารณภัย ให้การส่งคนสงเคราะห์ผู้ประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ผู้พิการ/เจ็บป่วย ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนกิจกรรมสาธารณกุศลอื่น ๆ โดยเหล่ากาชาดจังหวัดได้กำหนดแผนออกรับบริจาคโลหิตประจำเดือน ธันวาคม ๒๕๖๗ ในวันศุกร์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ดังนั้น เพื่อให้การออกรับบริจาคโลหิตของเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ อำเภอเทพสถิตจึงขอความร่วมมือจากท่าน เชิญชวนข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด ได้ร่วมบริจาคโลหิตกับเหล่ากาชาดจังหวัดชัยภูมิ และขอความร่วมมือในการสวมหน้ากากอนามัย เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยขอให้ส่วนราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๑ คน สำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดส่งรายชื่อผู้ประสงค์จะร่วมบริจาคโลหิตอย่างน้อยหน่วยละ ๕ คน ให้อำเภอภายในวันพุธที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๗ เพื่ออำเภอจะได้ประสานการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อไป

ทั้งนี้ขอความกรุณาท่าน แจ้งผู้ที่จะบริจาคโลหิตให้เตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยงดดื่มสุรา ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะทำให้โลหิตจางหรือลดยืด ทำให้ไม่สามารถบริจาคโลหิตได้ พักผ่อนให้เพียงพอ งดเข้าอนดึกก่อนวันที่จะบริจาคโลหิต ๑ วันด้วย จักขอบคุณยิ่ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

เรียน นายก อบต. นายางกลัก

- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

- เห็นควรจึงให้

☐ สำนักปลัด ☐ กองช่าง ☐ กองคลัง

☐ กองสวัสดิการสังคม ☐ กองการศึกษาฯ

☐ กองสาธารณสุขฯ

อื่น ๆ ☐ ☐ ☐ ☐

นางสาวเปรมลักษ์ กำจัดภัย

ขอแสดงความนับถือ นักวิเคราะห์นโยบายและแผนวิสาหกิจฯ

(นายวรวิทย์ นามมหานวล)

นายอำเภอเทพสถิต

(นายอนันต์เดช โชตินอก)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลนายางกลัก

ที่ทำการปกครองอำเภอ

สำนักงานอำเภอ

โทร. ๐ ๔๔๔ ๓๑๐๕

นายบุญฤทธิ์ คำโค

(นายวุฒิไกร มิวชา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนายางกลัก

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๗

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุระหว่าง ๑๗ ปีบริบูรณ์ ถึง ๗๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัม ขึ้นไป สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
๓. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบหรือติดเชื้อ ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่มีไข้มาลาเรียมาในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา
๕. ไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่างๆ โรคหอบหืด ไอบีเรอร์ริง 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 ไชกระดุกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตใหม่มาทดแทน 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. ผู้บริจาคที่ต้องทำงานป็นป้ายที่สูงหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลควรหยุดพักเป็นเวลา ๑ วัน
๕. หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่เจาะเป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ป้องกันการบวมช้ำ และไม่ออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อมากจะทำให้อ่อนเพลียได้
๖. รับประทานยาธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ดจนหมด เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียจากการบริจาคโลหิต

บัญชีรายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต วันศุกร์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๗

หน่วยงาน / หมู่บ้าน.....

อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ

ณ หอประชุมอำเภอเทพสถิต

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(.....)