

- ☒ สำนักปลัด
☐ อบจ.แม่จัน
☐ กองช่าง
☐ กองสาธารณสุข
☐ กองการศึกษา
☐ งานป้องกัน

ที่ ชร ๐๘๑๘.๑ / ว ๕๓๘



ที่ว่าการอำเภอแม่จัน

ถนนหิรัญนคร อ.แม่จัน ชร. ๕๗๑๑๐

เทศบาลตำบลแม่จัน
เลขที่รับ 1545
วันที่ 24 พ.ค. 2566

๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต

เรียน ตามเอกสารแนบ

โลหิต หรือเลือด เป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญในการใช้รักษาผู้ป่วย การบริจาคเลือด เป็นวิธีการช่วยชีวิตผู้อื่นที่ดีที่สุดที่สามารถทำได้ เลือดและ ส่วนประกอบของเลือดมีความสำคัญในการรักษา อย่างยิ่งทั้งในผู้ป่วยที่เสียเลือดจากอุบัติเหตุ หรือมีโรคที่ทำให้ไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดได้เอง ซึ่งการบริจาค โลหิต ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาค โดยสามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน เมื่อบริจาคโลหิตออกไปแล้ว ไขกระดูกจะเป็นส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทน ทำให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม แต่ยัง พบว่าความต้องการโลหิตมีจำนวนมาก จึงไม่เพียงพอจ่ายให้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาล

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย ร่วมกับหน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ โรงพยาบาล เชียงรายประชานุเคราะห์ จึงได้กำหนดแผนการออกรับบริจาคโลหิต ประจำปี ๒๕๖๖ ในวันพฤหัสบดี ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น ณ หอประชุม ๑๑๐ ปี อำเภอแม่จัน เพื่อจะได้นำโลหิต และ ส่วนประกอบของโลหิต ไปช่วยชีวิตผู้ป่วย

ในการนี้ เพื่อเป็นการสนับสนุนกิจกรรมบริจาคโลหิต ดังคำกล่าว "จิตอาสาบริจาคโลหิตด้วย ใจ หนึ่งคนให้ สามคนรับ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยทั่วประเทศ" อำเภอแม่จัน จึงขอเชิญท่านและบุคลากรในสังกัด เข้าร่วมบริจาคโลหิตในครั้งนี้ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว ทั้งนี้รายละเอียดคุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต และการเตรียมตัวก่อนรับบริจาคโลหิต ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการ ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรยุทธ ค่อมบุญ)

นายอำเภอแม่จัน

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่จัน

โทร / โทรสาร ๐ ๕๓๗๗ ๑๘๗๖



QR code

เอกสารประชาสัมพันธ์การบริจาคโลหิต

รายชื่อแนบท้าย

๑. ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรแม่จัน
๒. สัสดีอำเภอแม่จัน
๓. ผู้บังคับกองร้อยตำรวจตระเวนชายแดน ที่ ๓๒๗ แม่จัน
๔. ผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจกรมทหารพราน ที่ ๓๑
๕. หัวหน้าสถานีวิทยุกระจายเสียง ๙๑๔ สนภ.๓ นทพ.
๖. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่จัน
๗. กิงกาชาดอำเภอแม่จัน
๘. ท้องถิ่นอำเภอแม่จัน
๙. ปศุสัตว์อำเภอแม่จัน
๑๐. เกษตรอำเภอแม่จัน
๑๑. ประมงอำเภอแม่จัน
๑๒. สรรพากรอำเภอแม่จัน
๑๓. ที่ดินอำเภอแม่จัน
๑๔. พัฒนาการอำเภอแม่จัน
๑๕. ผู้จัดการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอแม่จัน
๑๖. ผู้อำนวยการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอแม่จัน
๑๗. ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แม่จัน
๑๘. ผู้อำนวยการโรงเรียนแม่จันวิทยาคม
๑๙. ผู้อำนวยการโรงเรียนจันจว้าวิทยาคม
๒๐. สาธารณสุขอำเภอแม่จัน
๒๑. ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่จัน(เชียงแสนประชานุศาสน์)
๒๒. นายกเทศมนตรีตำบล นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง
๒๓. ประธานสโมสรโรตารีแม่จัน
๒๔. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต ๓
๒๕. หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ
๒๖. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง ในสังกัด อบจ.เชียงราย
๒๗. กำนันทุกตำบล/ ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน
๒๘. ประธาน อสม.ทุกหมู่บ้าน



การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. อายุ 17 - 60 ปี (อายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือรับรองจากผู้ปกครอง)
 - บริจาคครั้งแรก อายุ ไม่เกิน 55 ปี ทั้งชายและหญิง
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัม ขึ้นไป และ ดื่มน้ำ 350 - 450 ซีซี หรือ ประมาณ 3-4 แก้ว ก่อนบริจาค 30 นาที
 - นักเรียน นักศึกษา บริจาคครั้งแรก น้ำหนัก 48 กิโลกรัมขึ้นไป
3. สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และพักผ่อนเพียงพอ 6-8 ชั่วโมง
4. งดเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ 1 ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต
6. งดสูบบุหรี่ 1 ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต
7. สตรีไม่อยู่ในช่วงของการเป็นประจำเดือน / ตั้งครรภ์/ ให้นมบุตร
8. รับประทานอาหารประจำมื้อให้เรียบร้อย ก่อน บริจาคเลือด 2-3 ชั่วโมง (งดอาหารที่มีไขมันจัด เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หรืออาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ)
9. ไม่มีโรคประจำตัว หรือ อยู่ระหว่างเจ็บป่วยไม่สบาย
10. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับทุกเพศ
11. ไม่อยู่ในช่วงที่มีการรับประทานยาโรค/ยาสมุนไพร/อาหารเสริม
12. ไม่มีประวัติท้องเสีย ท้องร่วง ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 7 วัน

มาตรการป้องกันการถ่ายทอดโรคติดเชื้อ Covid-19 ทางโลหิต

1. มีไข้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้งดบริจาคโลหิต
2. ผู้ที่อาศัยหรือเดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อ Covid-19 งดบริจาคโลหิต 14 วัน
3. ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยติดเชื้อ Covid-19 งดบริจาคโลหิต 14 วัน
4. ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่า ติดเชื้อ Covid-19 นับตั้งแต่ตรวจพบเชื้อและหายป่วย โดยไม่มีอาการใดๆหลงเหลืออยู่ งดบริจาคโลหิต 14 วัน
5. ภายหลังการบริจาคโลหิตหากผู้บริจาคโลหิตได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อ Covid-19 ให้แจ้งหน่วยงานที่รับบริจาคโลหิตทราบทันที
6. ฉีดวัคซีน ป้องกัน เชื้อไวรัส Covid-19
 - 6.1 กรณีได้รับวัคซีน โควิด-19 ที่ผ่านการรับรองจาก อย. เว้น 7 วัน สามารถบริจาคโลหิตได้
 - 6.2 มีผลข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน ขอให้หายดีก่อน เว้นอย่างน้อย 7-14 วัน (ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ) สามารถบริจาคโลหิตได้
7. ผู้บริจาคโลหิตต้องตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง โดยให้ข้อมูลตรงตามความเป็นจริง

หากมีข้อสงสัย ติดต่อ ศูนย์รับบริจาคโลหิต รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์
โทร 053910600 ต่อ 6029



การปฏิบัติตัวขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาล้างมือ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
4. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติระหว่างบริจาค เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที

การปฏิบัติตัวหลังบริจาคโลหิต

1. นอนพักที่เตียง 5 นาที หากไม่มีอาการผิดปกติ จึงลุกจากเตียง และไปนั่งพัก 10 -15 นาที พร้อมดื่มเครื่องดื่ม และรับประทานอาหารว่าง
2. ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง
3. รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด หลังอาหารจนหมด เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่สูญเสียไปจากการบริจาคโลหิต เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
4. หลีกเลี่ยงการขึ้น-ลงที่สูง อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้.
5. หลีกเลี่ยงการใช้แขนข้างที่บริจาคโลหิต เป็นเวลา 24 ชั่วโมง
6. หลีกเลี่ยงการเดินไปในบริเวณที่แออัด และมีอากาศร้อนอบอ้าว
7. งดกิจกรรมหรือทำงานที่มีความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับ ความเร็ว ความสูง ความลึก เครื่องจักรกล
8. งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

หากมีข้อสงสัย ติดต่อ ศูนย์รับบริจาคโลหิต รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์
โทร 053910600 ต่อ 6029