



ที่ กส ๐๒๑๘/๓๙๐๙

ที่ว่าการอำเภอฝายตลาด
ถนนถีนานนท์ กส ๔๖๑๒๐

๓ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง การออกรับบริจาคโลหิต ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง ผู้บริหารสถานศึกษาทุกแห่ง
นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดกาฬสินธุ์ กำหนดออกหน่วยรับบริจาคโลหิตจากส่วนราชการ
หน่วยงาน และสถานศึกษาในพื้นที่อำเภอฝายตลาด เพื่อจัดหาเลือดและส่วนประกอบของเลือดให้เพียงพอ
ในการให้บริการผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาพยาบาลในจังหวัดกาฬสินธุ์ทุกแห่ง ในวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๔
ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมอำเภอฝายตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

เพื่อให้การรับบริจาคโลหิตบรรลุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนด จึงขอความ
ร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการ คณะครู อาจารย์ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด สมาชิก อปพร. หรือ
ผู้มีจิตศรัทธา เข้าร่วมบริจาคโลหิตตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเอกรัตน์ มิส)
นายอำเภอฝายตลาด

ที่ทำการปกครองอำเภอ

สำนักงานอำเภอ

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๓๘๔ ๑๑๖๒

ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 55 ปี)
3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบายหรือรับประทานยาใดๆ
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือ ให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่อง ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
2. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กเพิ่ม
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเกลือเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยง กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค
6. งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคันหรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาข้ออื่น เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่างช้า หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรรีบลุกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

1. ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต
3. ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างเข่า หรือนอนราบยกเท้าสูง จนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อศ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก



เหล่ากาชาดจังหวัดกาฬสินธุ์
“ให้โลหิต ให้ชีวิต”

หนึ่งคน
ให้ได้
หลายชีวิต

เหล่ากาชาดจังหวัดกาฬสินธุ์

กำหนดออกหน่วยรับบริจาคโลหิต

จากส่วนราชการ หน่วยงานและสถานศึกษา

ในพื้นที่อำเภอยางตลาด



ในวันที่

22 ตุลาคม 2569



ตั้งแต่เวลา

09.00 - 12.00 น.



ณ หอประชุมอำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์

จึงขอเชิญชวนทุกท่านผู้มีจิตศรัทธา

เข้าร่วมบริจาคโลหิต

ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว



บริจาคโลหิต
เพื่อเพื่อนมนุษย์ เพื่อสังคม



GIVE BLOOD NOW

ให้เลือด ให้ได้ ให้เลย



SIZE

รอบอก (นิ้ว)

ความยาว (นิ้ว)

SS

36

26

S

38

27

M

40

28

L

42

29

XL

44

30

2XL

46

31

•บริจาคโลหิต 3 ครั้ง

ทั่วประเทศ

1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2569

- ผู้บริจาคโลหิตที่อายุมากกว่า 65 ปี บริจาคโลหิตครบ 2 ครั้ง ในปี 2569 จะได้รับเสื้อยืดเช่นเดียวกัน
- กรณีบริจาคเกล็ดเลือดหรือพลาสมา จะได้รับเสื้อในโครงการได้เพียง 1 ตัวเท่านั้น

บริจาคโลหิตได้ที่

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ โรงพยาบาลสาขาศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ และโรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ
โทร. 0 2263 9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761

รับเสื้อยืด
Give Blood Now

ออกแบบพิเศษโดย

Brand Cyrano Design

เป็นที่ระลึก



www.thaibloodcentre.redcross.or.th

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

Blood Donation Thai

@nbctr

Nationalbloodcentre