

<input checked="" type="checkbox"/> สำนักปลัด	<input type="checkbox"/> งานสวัสดิการ
<input type="checkbox"/> กองคลัง	<input type="checkbox"/> งานป้องกัน
<input type="checkbox"/> กองช่าง	<input type="checkbox"/> งานสาธารณสุข
<input type="checkbox"/> กองการศึกษา	<input type="checkbox"/> อื่นๆ



องค์การบริหารส่วนตำบลพัฒนานคร	
เลขรับ	1489
วันที่	26 มิ.ย. 2567
เวลา	09.24 น.

ที่ สก ๐๔๑๘.๑/ว ๕๗๑

ที่ว่าการอำเภอพัฒนานคร
ถนนสุวรรณศรี สก ๒๗๑๖๐

NR มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะและดวงตา

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลพัฒนานคร และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย การเตรียมตัวก่อน - หลังการบริจาคโลหิต

ด้วยได้รับแจ้งจากเหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ร่วมกับสาขาบริการโลหิตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว ได้จัดหน่วยออกมารับบริจาคโลหิต อวัยวะและดวงตา ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗ ในวันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ กองกำลังบูรพา อำเภอพัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว

เพื่อให้การออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะและดวงตา บรรลุเป้าหมาย ได้โลหิตตามกำหนด อำเภอพัฒนานคร จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนในพื้นที่ได้รับทราบเพื่อร่วมบริจาคโลหิต

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน นายก อบต.พัฒนานคร
<input checked="" type="checkbox"/> เพื่อโปรดทราบ
<input type="checkbox"/> เพื่อโปรดพิจารณาสั่งการ
<input type="checkbox"/> เพื่อพิจารณาอนุมัติ

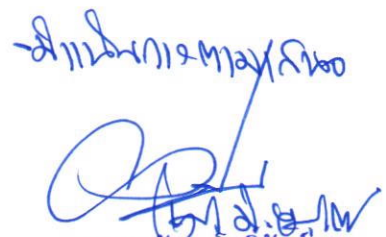
- ทัศนิตพร พ.อ. ๑๖๘๘ ขอแสดงความนับถือ
พลอากาศโท ทัศนิตพร พ.อ. ๑๖๘๘

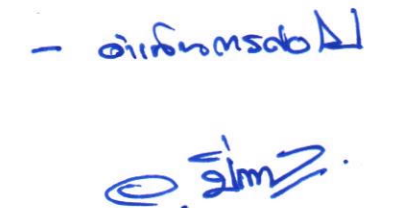
ทัศนิตพร

(นายจักรกฤษณ์ ณะนพรัตน์)
นายอำเภอพัฒนานคร

(นางสาวพัชดารัตน์ เปลื้องสุวรรณ)
หัวหน้าสำนักปลัด


(นางพร ศรีนาค)
รองปลัด อบต.พัฒนานคร


(นางณภัทร ไพรัตน์)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลพัฒนานคร


(นายอภิสิทธิ์ ปิ่นศิริวัฒนา)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลพัฒนานคร

สำนักงานอำเภอ
โทร./โทรสาร ๐ ๓๗๒๖ ๑๕๕๘

การเตรียมตัวก่อน-หลังการบริจาคโลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แอ่งต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
7. ไม่อยู่ระหว่างทานยา เพื่อรักษาโรคบางอย่าง
8. ผู้บริจาคโลหิตประจำ สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 3 เดือน

ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์ทามาเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่างถนัด หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียนศีรษะ มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้น ทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำขาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมกันบริจาคโลหิต

“การให้เหนือสิ่งอื่นใด คือ ให้ชีวิต” ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายคะ