

ด่วนที่สุด

ที่ ขม ๐๐๑๗.๓/ว ๕๕๙๔๔



ส่วนงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 5		
เลขที่	14348	
วันที่	6 พ.ย. 2561 เวลา	
☒ อำนวยการ	☐ การเงิน	☐ ตรวจสอบภายใน
☐ บุคคล	☐ ส่งเสริม	☐ ICT
☐ แผน	☐ นิเทศ	☐ วัสดุ

ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่

ถนนโชตนา ขม ๕๐๓๐๐

๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญชวนร่วมบริจาคโลหิต

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำจังหวัดเชียงใหม่ หัวหน้าส่วนราชการสังกัดส่วนกลาง

หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอเมืองเชียงใหม่ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่

นายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่ นายกเทศมนตรีเมืองแม่เหิยะ นายกเทศมนตรีตำบลในเขตอำเภอเมือง-

เชียงใหม่ทุกแห่ง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลข้างเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับการบริจาคโลหิต

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๑๐ จังหวัดเชียงใหม่ สภากาชาดไทย กำหนดจัดกิจกรรมการบริจาคโลหิต ในวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ บริเวณด้านหน้าอาคารอำนวยการ ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่

จังหวัดเชียงใหม่ขอเชิญชวนท่านและบุคลากรในสังกัดร่วมบริจาคโลหิตในครั้งนี้ โดยขอความร่วมมือแจ้งแบบตอบรับฯ ให้จังหวัดเชียงใหม่ทราบ ภายในวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ทางโทรสารหมายเลข ๐ ๕๓๑๑ ๒๗๐๗ เพื่อจะได้รวบรวมรายชื่อแจ้งภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๑๐ จังหวัดเชียงใหม่ ทราบและอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาร่วมบริจาคโลหิตต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญชวนร่วมบริจาคโลหิตในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายศุภชัย เอี่ยมสุวรรณ)

ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๑๑ ๒๗๐๘

โทรสาร ๐ ๕๓๑๑ ๒๗๐๗

การเตรียมตัวก่อน-หลัง

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ เช่น ยาแก้อักเสบ ต้องหยุดยาแล้วอย่างน้อย ๗ วัน
- ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน ๖ ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะจะทำให้พลาสมาที่มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้
- การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต ๓๐ นาที ประมาณ ๓-๔ แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย ๓ นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียง ๕-๑๐ นาที ก่อนลุกจากเตียง อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการ และนั่งพักอย่างน้อย ๑๕ นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑ วัน
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกวิงเวียนและเป็นลมได้
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓-๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการทำขาวน่า หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ ไม่ใช้กำลังแขนที่เจาะบริจาค เช่น ยกของหนัก เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมง หลังการบริจาคโลหิต
- ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินซื้อของ อยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
- ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นฝ่ายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
- หลังจากบริจาคโลหิต รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค

- รับประทานธาตุเหล็กวันละ ๑ เม็ด จนหมด ขดเชยเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต และป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
- การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

เอกสารที่ใช้ในการบริจาคโลหิต

- บัตรประจำตัวประชาชน
- บัตรประจำตัวผู้บริจาคโลหิต (ถ้ามี)

แบบตอบรับการบริจาคโลหิต

ในวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น

ณ บริเวณด้านหน้าอาคารอำนวยการ ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่

หน่วยงาน..... โทรศัพท์

ขอแจ้งรายละเอียดการบริจาคโลหิต ดังนี้

..... ยินดีเข้าร่วมบริจาคโลหิต จำนวนราย ดังนี้

๑.	เลือดกรุ๊ป
๒.	เลือดกรุ๊ป
๓.	เลือดกรุ๊ป
๔.	เลือดกรุ๊ป
๕.	เลือดกรุ๊ป
๖.	เลือดกรุ๊ป
๗.	เลือดกรุ๊ป
๘.	เลือดกรุ๊ป
๙.	เลือดกรุ๊ป
๑๐.	เลือดกรุ๊ป

ฯลฯ

.....ไม่สามารถเข้าร่วมบริจาคโลหิตได้

(ลงชื่อ)

ผู้แจ้งข้อมูล

()

โทรศัพท์

ขอความกรุณาส่งแบบตอบรับมาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๕๓๑๑ ๒๗๐๗ ภายในวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๑