



บันทึกข้อความ

ศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

สบอ.9 (อนุสารราชานันท์)

เลขที่รับ 1702

วันที่ 13 ต.ค. 67

ส่วนราชการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๓ ๑๖๗๗ ต่อ ๑๐๓
ที่ ทส ๐๔๑๙.๑๐๑/ ๓๖๓๐ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๒ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน
หัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่มงาน
หัวหน้าศูนย์ทุกศูนย์

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี ที่ สข.อบ.ว. ๒๖๕/๒๕๖๗ ลงวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๒ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗ ในวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๖ อาคาร ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ มาเพื่อทราบและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ นักวิชาการเกษตร

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

ฉัน พิกุลน้อย
-ในเอกสารแนบในแคส-สค.
มหัพพ. dnpq. ubon com.
-ในนามที่ตอบ

(นางเจริญพร จิรมงคลการ)
พนักงานธุรการ ส.3

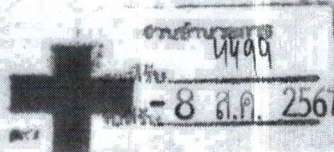
ทราบ

ดำเนินการตามเสนอ

13 ต.ค. 67

(นางนพมาศ แก้วพรมชัย)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

หน้าห้อง ผอ.สพ.อ. 9
เลขที่รับ 9407
รับที่/เวลา 9 ส.ค. 2567
ลงดินแก้ไข
รับคน



สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี)
เลขที่รับ 18067
รับที่ - 8 ส.ค. 2567
เวลา

ที่ สข.อบ.ว ๒๒๔/๒๕๖๗

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี
ถนนพรหมเทพ อบ ๓๔๐๐๐

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๒ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ อุบลราชธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานีร่วมกับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ กำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๒ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗ เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการ เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ราษฎรให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น กำหนดจัดกิจกรรมในวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๖ อาคาร ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ผู้ที่ร่วมบริจาคโลหิตจะได้รับของที่ระลึก (จำนวนจำกัด)

ในการนี้ เหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานีและโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จึงขอเชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานของท่านร่วมบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ แสดงความจงรักภักดี และถวายเป็นพระราชกุศลแด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

☒ สอภ.	☐ สอช.	☐ กกม.
☐ สอท.	☐ สสป.	☐ สทส.
☐ สฟป.	☐ สดณ.	☐ สปร.
☐ สฟอ.	☐ กวช.	☐ สบส.
☐ ศคส.		

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรีรัตน์ ก่อเจริญยศ)
นายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี

โทร/โทรสาร ๐ ๔๕๒๔ ๔๘๒๑

ผู้ประสานงาน นางสาวสุภัตรา อุปลาบัติ ๐๘ ๑๓๖๐ ๕๕๓๒

ที่ กส.บ.ร.บ. ๑

กรมเนติกาทางนิติเวชศาสตร์ โรงพยาบาล

มีมติโดยที่ คณะกรรมการนิติเวชศาสตร์ โรงพยาบาล
รพ.บ.ร.บ. ๑ พิจารณา พยานหลักฐานที่มีในคดีนี้ เห็นว่า
มีหลักฐานพยานหลักฐาน ๑๒ พยาน ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗
คดีที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๗ กส.บ.ร.บ. ๑-๑๖-๑๖๖.

ร.บ.บ.ร.บ. ๑ พิจารณา พยานหลักฐานที่มีในคดีนี้
พ.ร.บ.บ.ร.บ. ๑ พิจารณา พยานหลักฐานที่มีในคดีนี้

- แพทย์ประจำตัวผู้ต้องหาและผู้ต้องหา และพยานหลักฐาน
มีหลักฐานพยานหลักฐาน ๑๒ พยาน ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗
- เพื่อไปฟ้องศาลอาญา

(นางสาวนารินทร์ ทองศักดิ์สิทธิ์)
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

(นางสาวทรายแก้ว ทองสมุทร)
เจ้าหน้าที่งานธุรการปฏิบัติงาน
๑ ส.ค. ๖๗

(นางจิตรา ชลิมพูน)
เจ้าหน้าที่งานธุรการอาวุโส รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

- ๓
- ดำเนินการ
 - ลงนามแล้ว

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)

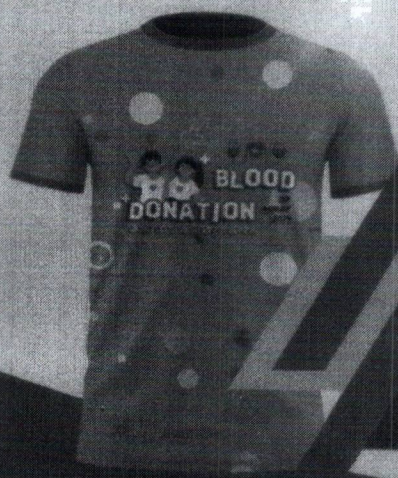
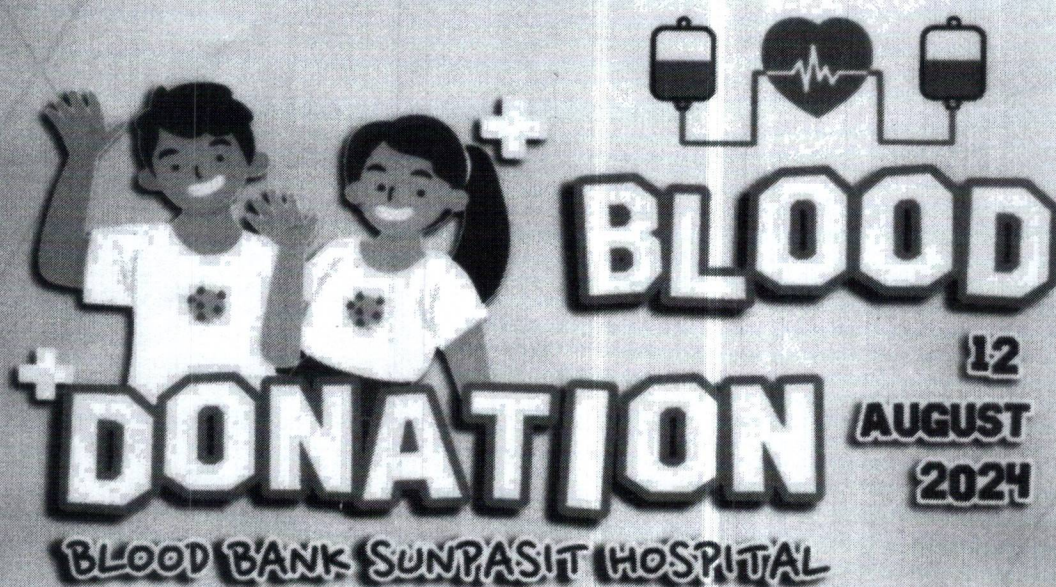
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพันธุ์พืชที่ ๕



เหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี
The Provincial Red Cross Chapter of Ubon



บริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ
เกิดท้องศุภณายิกาสภากาชาดไทย
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๒ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๗
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ผู้ที่ร่วมบริจาคโลหิตจะได้รับของที่ระลึก
แทนคำขอบคุณ (จำนวนจำกัด)

กำหนดจัดกิจกรรมในวันศุกร์ที่ 9 สิงหาคม ๒๕๖๗ ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๖
อาคาร ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. อายุ 17 ปี บริบูรณ์ - 70 ปี และสำหรับผู้ที่มีอายุ 17 ปี ไม่ถึง 18 ปี ต้องมีเอกสารยินยอมจากผู้ปกครอง
2. ผู้บริจาคโลหิตเป็นครั้งแรก ถ้าอายุเกิน 55 ปี - 60 ปี ให้อยู่ในดุลพินิจของแพทย์หรือพยาบาล
3. ผู้บริจาคโลหิตอายุมากกว่า 60 ปี - 70 ปี แบ่งเกณฑ์การคัดเลือกตามอายุ 2 ช่วง ดังนี้
 - 3.1 การคัดเลือกผู้บริจาคโลหิตอายุมากกว่า 60 ปี จนถึง 65 ปี
 - 1) เป็นผู้บริจาคโลหิตประจำมาโดยตลอดจนกระทั่งอายุ 60 ปี
 - 2) บริจาคโลหิตได้ไม่เกินปีละ 3 ครั้ง คือทุก 4 เดือน
 - 3) ตรวจ Complete Blood Count (CBC), Serum Ferritin (SF) ปีละ 1 ครั้ง เพื่อประกอบการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพทั่วไป และสำหรับแพทย์ให้ผลการตรวจ SF ในการติดตามและปรับการให้ธาตุเหล็กทดแทน
 - 3.2 ผู้บริจาคโลหิตอายุมากกว่า 65 ปี จนถึง 70 ปี
 - 1) เป็นผู้บริจาคโลหิตต่อเนื่องสม่ำเสมอในช่วงอายุมากกว่า 60 ปี จนถึง 65 ปี
 - 2) บริจาคโลหิตได้ไม่เกินปีละ 2 ครั้ง คือทุก 6 เดือน
 - 3) ต้องได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพโดยแพทย์หรือพยาบาล ของธนาคารเลือดหรือหน่วยงานรับบริจาคโลหิตซึ่งมีหน้าที่ในการตรวจคัดกรองสุขภาพผู้บริจาคโลหิต
 - 4) ตรวจ CBC และ SF ปีละ 1 ครั้ง
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในเวลาปกติของตนเองในคืนก่อนวันที่มาบริจาคโลหิต
5. ไม่มีอาการท้องเสียท้องร่วงใน 7 วันที่ผ่านมา
6. ไม่อยู่ในช่วงน้ำหนักลดผิดปกติอย่างรวดเร็วในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมาโดยไม่ทราบสาเหตุ
7. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร และไม่มีอาการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
8. หากรับประทานยาแอสไพริน ยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวดอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 3 วัน ถ้าเป็นยาแก้กักเสบหรือยาอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 7 วัน
9. ไม่เป็นโรคหอบหืด โรคผิวหนังเรื้อรัง วัณโรค หรือภูมิแพ้อื่นๆ
10. ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ตับ ไต มะเร็ง ไทรอยด์ โลหิตออกง่าย - หยุดยาก หรือโรคประจำตัวอื่นๆ
11. หากถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูนหรือรักษารากฟัน ต้องทิ้งระยะอย่างน้อย 3 วัน
12. หากเคยได้รับการผ่าตัดใหญ่ต้องเกิน 6 เดือน ผ่าตัดเล็กต้องเกิน 1 เดือน
13. ท่านหรือคู่ครองของท่านต้องไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ชายรักชาย หรือสาวประเภทสอง งดบริจาคโลหิต
14. ต้องไม่มีประวัติยาเสพติดหรือเพิ่งพันโทษ ต้องเกิน 3 ปี และมีสุขภาพดี
15. หากเจาะหู สัก ลบรอยสักหรือฝังเข็มในการรักษา จะต้องผ่านระยะ 4 เดือนขึ้นไปก่อนจึงจะสามารถบริจาคโลหิตได้
16. หากมีประวัติเจ็บป่วยและได้รับโลหิตของผู้อื่น ต้องเกิน 1 ปี
17. หากมีประวัติเป็นมาลาเรีย ถ้าเคยเป็นต้องหายมาแล้วเกิน 3 ปี หากเคยเข้าไปในเขตพื้นที่ที่มีมาลาเรียชุกชุม ต้องทิ้งระยะอย่างน้อย 1 ปี จึงบริจาคโลหิตได้
18. ต้องไม่ได้รับวัคซีนในระยะ 14 วัน หรือเชรุ่มในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา ฉีดวัคซีน Covid-19 งดบริจาคโลหิต 2 วัน หากมีอาการบวมแดงบริเวณที่ฉีด ให้งดบริจาคโลหิต 7 วัน
19. ก่อนบริจาคโลหิตต้องรับประทานอาหารให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ของทอด ของหวาน แอ่งกะทิต่างๆ

พิด กาชาดสมนาคุณ



สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society



พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 1
(พระภิกษุธรรมาโศภิต 100 ครั้ง)

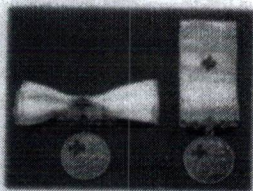


พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 2
(พระภิกษุธรรมาโศภิต 75 ครั้ง)

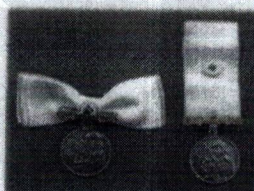


พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 3
(พระภิกษุธรรมาโศภิต 50 ครั้ง)

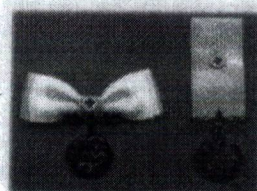
เหรียญ กาชาดสมนาคุณ



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 1
(บริจาธโลหิต 100 ครั้ง)
(หน่วยชานชาลา 8,000 หน่วยชานชาลา
และหน่วยชานชาลาบริการโลหิตทั่วโลกไม่น้อยกว่า 8 U)



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 2
(บริจาธโลหิต 75 ครั้ง)
(หน่วยชานชาลา 6,000 หน่วยชานชาลา
และหน่วยชานชาลาบริการโลหิตทั่วโลกไม่น้อยกว่า 6 U)



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 3
(บริจาธโลหิต 50 ครั้ง)
(หน่วยชานชาลา 2,000 หน่วยชานชาลา
และหน่วยชานชาลาบริการโลหิตทั่วโลกไม่น้อยกว่า 4 U)

เข็ม ที่ระลึกพฐุบริจาธโลหิต



84 ครั้ง



96 ครั้ง



108 ครั้ง



36 ครั้ง



48 ครั้ง



60 ครั้ง



72 ครั้ง



1 ครั้ง



7 ครั้ง



16 ครั้ง



24 ครั้ง



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย และสาขานบริการโลหิตทั่วประเทศ
ถ.รังสิตจตุจักร กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2263 9600-99 ต่อ 1770, 1771

โทรสาร 0 2253 5558 www.blooddonationthai.com www.redcross.or.th [fb nbctc](https://www.facebook.com/nbctc) [ig @nbctc](https://www.instagram.com/nbctc) [yt @nbctc](https://www.youtube.com/nbctc) [tiktok @nbctc](https://www.tiktok.com/nbctc) [National Blood Center of Thailand](https://www.linkedin.com/company/nbctc) [nbctc](https://www.youtube.com/nbctc)

บริจาคเลือดที่ครั้งใดก็ได้สิทธิอะไรบ้าง



บริจาคกับโรงพยาบาล
สังกัดสภากาชาดไทย

1. บริจาค 7 ครั้งขึ้นไป

- ห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าตัดคลอดบุตร
จ่ายแค่ 50%

2. บริจาค 24 ครั้งขึ้นไป

- ยกเว้นค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ
- ห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าตัดคลอดบุตร
จ่ายแค่ 50%



บริจาคกับโรงพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข

1. บริจาค 7 ครั้งขึ้นไป

- ช่วยเหลือค่าห้องและค่าอาหารพิเศษ
ส่วนที่เกินสิทธิให้เรียกเก็บ 50%

2. บริจาค 18 ครั้งขึ้นไป

- ค่าห้องและค่าอาหารพิเศษ
จ่ายแค่ 50%

เงื่อนไข
การใช้สิทธิ

- ✓ สิทธิเฉพาะตัวผู้บริจาคเลือดเท่านั้น
- ✓ สิทธิรักษาต้องเป็นผู้ป่วยในเท่านั้น
- ✓ หากมีสิทธิพื้นฐาน เช่น บัตรทอง ประกันสังคม ต้องใช้สิทธินั้นก่อน
- ✓ นำประจำตัวของผู้บริจาคเลือด มาขอหนังสือรับรอง
ของผู้บริจาคเลือดเพื่อนำไปลดหย่อนค่ารักษาพยาบาล

การเตรียมตัวก่อน - หลัง

ก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในเวลาอนปกติของตนเองในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติ เป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาตรโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

1. ไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนคับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะเจาะไม่มีผื่นคันหรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาผ้าเช็ดเช่นแอลกอฮอล์ให้แห้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะ เป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำและรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำขำขัน หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิตเพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผลอย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้ากอซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3 - 5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก