



# บันทึกข้อความ

ศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร  
สบอ.9 (อุบลราชธานี)  
เลขที่รับ 606  
วันที่ 26 มี.ค. 68

ส่วนราชการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๑ ๑๖๗๗ ต่อ ๑๐๓  
ที่ ทส ๐๔๑๙.๑๐๑/๑๖๖๖ วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบริจาคสัมพันธกิจกรมบริจาคโลหิตโครงการ ๗๐ พรรษา ๗๐ ล้านซีซี เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๐ พรรษา ๒ เมษายน ๒๕๖๘

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน  
หัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่มงาน  
หัวหน้าศูนย์ทุกศูนย์

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี ที่ ลข.อบ.ว. ๙๖/๒๕๖๘ ลงวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘ เรื่อง ขอบริจาคสัมพันธกิจกรมบริจาคโลหิตโครงการ ๗๐ พรรษา ๗๐ ล้านซีซี เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๐ พรรษา ๒ เมษายน ๒๕๖๘ ในวันพุธที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๖ อาคาร ๕๐ พรรษามหาชราลภกรณ์ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ มาเพื่อทราบและประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

๑) อื่น ตั้งหน้าศูนย์สารสนเทศ  
- เภสัชกรหญิง พญ. น.ช. น.ช.  
พพพท - dnpq@ubon.com  
- อินนาภา นิตย  
นางเจริญพร จิรมงคลการ  
พนักงานธุรการ ส.3

๒) ทราบ  
ดำเนินการตามเสนอ

  
31 มี.ค. 68

(นางนพมาศ แก้วพรมชัย)  
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

3526  
25 มี.ค. 2568

24 มี.ค. 2568  
เหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี  
The Provincial Red Cross Chapter of Ubon

สำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ อุบลราชธานี  
เลขที่รับ ๖๓๕  
วัน เดือน ปี 24 มี.ค. 2568  
เวลา

ที่ ลข.อบ.ว ๙๒๖ / ๒๕๖๘

เหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี  
ถนนพรหมเทพ อบ ๓๔๐๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมบริจาคโลหิตโครงการ ๗๐ พรรษา ๗๐ ล้านซีซี เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันพระราชสมภพ ทรงเจริญพระชนมายุ ๗๐ พรรษา ๒ เมษายน ๒๕๖๘

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ อุบลราชธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานีร่วมกับโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ กำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตในโครงการ ๗๐ พรรษา ๗๐ ล้านซีซี เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาส วันคล้ายวันพระราชสมภพ ทรงเจริญพระชนมายุ ๗๐ พรรษา ๒ เมษายน ๒๕๖๘ เพื่อแสดงความจงรักภักดี และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการ เพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่ราษฎร ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น กำหนดจัดกิจกรรมในวันพุธที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๖ อาคาร ๕๐ พรรษามหาวิชิราลงกรณ์ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ผู้ที่บริจาคโลหิตจะได้รับของที่ระลึกแทนค่าขอบคุณ (จำนวนจำกัด)

ในการนี้ เหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานีและโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จึงขอเชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานของท่านร่วมบริจาคโลหิต โครงการ ๗๐ พรรษา ๗๐ ล้านซีซี เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

- สอก.
- สอช.
- กษษ.
- สอท.
- กสป.
- สกค.
- สฟป.
- สดบ.
- สปร.
- สฟอ.
- กวช.
- สปล.
- ศทช.

*[Handwritten signature]*  
๒๕๖๘

*[Handwritten signature]*

(นางอุไรรัตน์ น้อยสุวรรณ)  
นายกเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี

นายประสงค์ สุวรรณโชติ  
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี  
โทร/โทรสาร ๐ ๔๕๒๔ ๔๘๒๑  
ผู้ประสานงาน นางสาวสุภัตรา อุปลาบติ ๐๘ ๑๓๖๐ ๕๙๓๒

วันที่ ๑๕-๑๒-๖๕

หนังสือขอขมาคุณครูชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนวัด...

โรงเรียน วัด... ๗๐ หมู่ ๗๐ ตำบล... ๖๕ ๐๕-๐๐-๖๕๕๕

พ. พงษ์ประทุม ชื่น ๑๓๓๖ ๕๐ พงษ์... ๖๕๕๕

พ. นันทนิตย์ ประสงค์

- พงษ์... แห่ง...

- พงษ์...

(นางสาวนารินทร์ ทองศักดิ์สิทธิ์)  
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

(นางจิตรา ชลิมพูน)

เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน รักษาการในตำแหน่ง  
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป  
๑๒ มี.ค. ๖๕

(นางจิตรา ชลิมพูน)


เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส รักษาการในตำแหน่ง  
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

- ดำเนินการ
- ลงนามแล้ว

(นายประสงค์ สุวรรณโชติ)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๕




 สภากาชาดไทย  
 THAI RED CROSS SOCIETY  
 เมล็ดกาชาดจังหวัดอุบลราชธานี  
 THE PROVINCIAL RED CROSS CHAPTER OF UBOBOLRAHITHANI

# ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต

เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า

กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

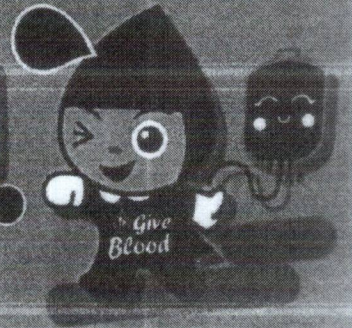
ในวันพุธที่ 2 เมษายน 2568 เวลา 08.30 - 16.00 น.

ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคาร 50 พรรษามหาชิราลงกรณ  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

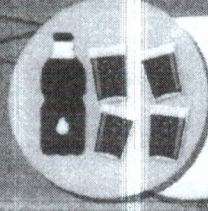
รับของที่ระลึก(จำนวนจำกัด)



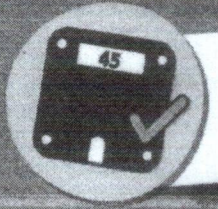
# การเตรียมตัว ก่อน บริจาคโลหิต



อายุ  
17 ปี - 70 ปี



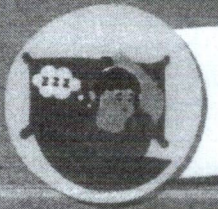
ดื่มน้ำ  
ประมาณ 300 - 500 ซีซี  
ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที



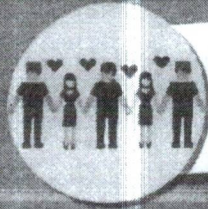
น้ำหนัก  
ไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม



ไม่อยู่ระหว่าง  
รับประทานยาโรค  
บางอย่าง



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ  
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



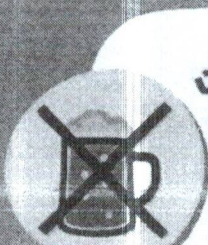
รู้สึกสบายดี  
สุขภาพแข็งแรง  
พร้อมบริจาคโลหิต



งดสูบบุหรี่  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต  
1 ชั่วโมง



รับประทานอาหารประจำมือ  
ก่อนมาบริจาคโลหิต  
หลีกเลี่ยง  
การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง  
เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ  
ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 6 ชั่วโมง



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ก่อนและหลังบริจาค 24 ชั่วโมง  
หากดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ  
งด 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต



ฉีดวัคซีน COVID-19 เว้น 2 วัน บริจาคโลหิตได้  
หากมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน เมื่อหายแล้ว ให้เว้น 7-14 วัน จึงบริจาคโลหิตได้

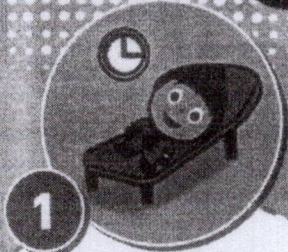
อย่าใช้! การบริจาคโลหิตเป็นการตรวจเลือด  
ในกรณีไม่มั่นใจ

โปรดตอบคำถาม เกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง  
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ





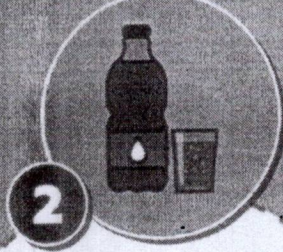
# วิธีดูแลตนเอง หลัง บริจาคโลหิต



1

## นอนพักที่เตียง

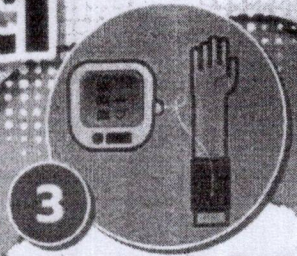
อย่างน้อย 5 นาที  
หากไม่มีอาการผิดปกติ  
จึงลุกจากเตียงและไปนั่งพัก  
อีก 10-15 นาที พร้อมดื่มน้ำ  
และรับประทานอาหารว่าง



2

## ดื่มน้ำ

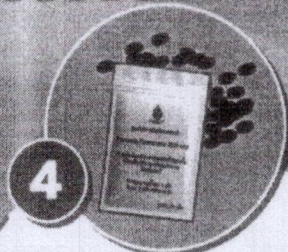
ให้มากกว่าปกติ 1-2 วัน



3

## วัดความดันโลหิต หลังการบริจาคโลหิต

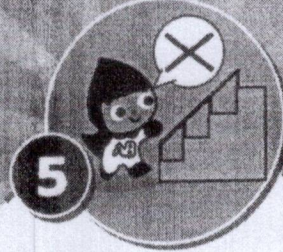
เทียบกับก่อนการบริจาคโลหิต  
ถ้าความดันโลหิตตัวบน  
ลดต่ำลง >20 มม.ปรอท และ/หรือ  
ความดันโลหิตตัวล่าง  
ลดต่ำลง >10 มม.ปรอท  
ให้นั่งพักดื่มน้ำอีก 10 นาที แล้ววัดซ้ำ  
หากมีอาการผิดปกติ  
ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที



4

## รับประทานธาตุเหล็ก

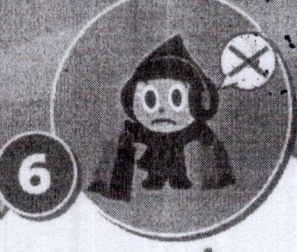
ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง  
หลังอาหารจนหมด  
เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไป  
จากการบริจาคโลหิต



5

## หลีกเลี่ยง

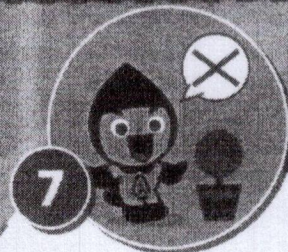
การขึ้น - ลงที่สูงๆ  
อาจทำให้รู้สึกเวียน  
และเป็นลมได้



6

## หลีกเลี่ยง

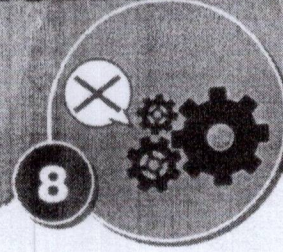
การใช้กำลังแขนข้างที่บริจาคโลหิต  
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



7

## หลีกเลี่ยง

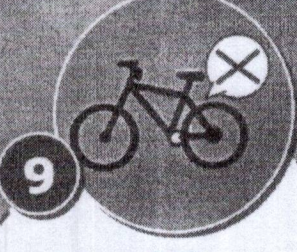
พื้นที่แออัด  
และหรือมีอากาศร้อนอบอ้าว



8

## งด

กิจกรรมหรืองานที่มีความเสี่ยง  
ที่เกี่ยวข้องกับความเร็ว ความสูง  
ความลึก เครื่องจักรกล



9

## งด

ออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ  
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

\* หากรู้สึกเวียนหัวให้นั่งลงทันที เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ และล้มจากการเป็นลม

“โปรดตอบคำถาม เกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ”

# พิด กาชาดสมนาคุณ



พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 1  
(พระภิกษุบริจาคโลหิต 100 ครั้ง)

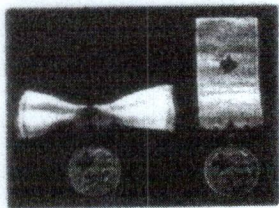


พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 2  
(พระภิกษุบริจาคโลหิต 75 ครั้ง)

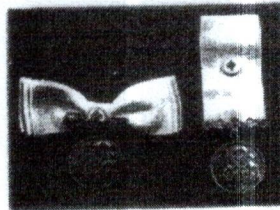


พิดกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 3  
(พระภิกษุบริจาคโลหิต 50 ครั้ง)

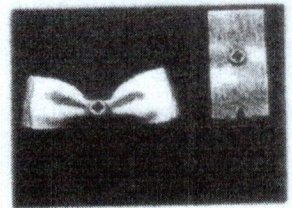
# เหรียญ กาชาดสมนาคุณ



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 1  
(บริจาคโลหิต 100 ครั้ง)  
(หน่วยงานต้องบริจาคโลหิตตั้งแต่ 8,000 ยูดขึ้นไป  
และช่วยทำโครงการบริการโลหิตด้วยไม่น้อยกว่า 8 ปี)



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 2  
(บริจาคโลหิต 75 ครั้ง)  
(หน่วยงานต้องบริจาคโลหิตตั้งแต่ 6,000 ยูดขึ้นไป  
และช่วยทำโครงการบริการโลหิตด้วยไม่น้อยกว่า 6 ปี)



เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 3  
(บริจาคโลหิต 50 ครั้ง)  
(หน่วยงานต้องบริจาคโลหิตตั้งแต่ 2,000 ยูดขึ้นไป  
และช่วยทำโครงการบริการโลหิตด้วยไม่น้อยกว่า 4 ปี)

# เข็ม ที่ระลึกผู้บริจาโลหิต



84 ครั้ง



96 ครั้ง



108 ครั้ง



36 ครั้ง



48 ครั้ง



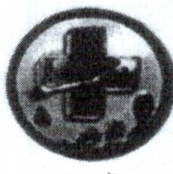
60 ครั้ง



72 ครั้ง



1 ครั้ง



7 ครั้ง



16 ครั้ง



24 ครั้ง



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย และสาขาบริการโลหิตทั่วประเทศ  
ถ.รังสิตปิ่นด พนมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 0 2263 9600-99 ต่อ 1770, 1771  
โทรสาร 0 2255 5558 [www.blooddonationthai.com](http://www.blooddonationthai.com) [www.redcross.or.th](http://www.redcross.or.th)

#nbctr #Nationalbloodcentrathai GiveBlood