



# บันทึกข้อความ

ศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร  
สบอ.9 (อุบลราชธานี)  
เลขที่รับ 768  
ณ 22 เม.ย. 68

ส่วนราชการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๑ ๑๖๗๗ ต่อ ๑๐๓  
ที่ ทส ๐๔๑๙.๑๐๑/ ๓๓๖๖ วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน  
หัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่มงาน  
หัวหน้าศูนย์ทุกศูนย์

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ  
ที่ ศล.ผช. ๒๒๕๓/๒๕๖๘ ลงวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๘ เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต  
มาเพื่อทราบ และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงาน เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป  
หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิต สามารถบริจาคได้ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เวลา  
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมศูนย์ปฏิบัติการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี)

(นายพิชัย วัชรวงษ์ไพฑูย์)  
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

ต้นน ต่อหน้าศูนย์สารสนเทศ  
-เห็นควรขอพรในศ. ส.ศ.  
ทททท. ดมพ ๑ อุบล. ๐๓.  
-เรียนมาในศทท  
นายเจริญพร จีรมงคลการ  
พนักงานธุรการ ส.3

หน้าลงทะเบียน  
 เลขที่รับ: 21 เม.ย. 2568  
 วันที่: 21 เม.ย. 2568  
 เวลา: 14:00



สภากาชาดไทย  
 THAI RED CROSS SOCIETY

สำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี)  
 เลขที่รับ: 8960  
 วัน เดือน ปี: 21 เม.ย. 2568  
 เวลา: 14:00

ที่ ศส.ผช. 2253 /2568

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย  
 1871 ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน เขตปทุม  
 วันกรุงเทพฯ 10330

18 เมษายน 2568

หน้าลงทะเบียน  
 เลขที่รับ: 2289  
 วันที่: 21 เม.ย. 2568  
 เวลา: 14:00

เรื่อง ขออนุญาตยืมเคราะห้ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลการเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต

จำนวน 1 ชุด

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี ขอเชิญชวนผู้มีสุขภาพดี ร่วมทำดีบริจาคโลหิตในโครงการ "ให้โลหิต ให้ชีวิต ให้ประจำ" เป็นผู้ให้ด้วยการบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความสมัครใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อให้มีปริมาณโลหิตเพียงพอและปลอดภัย กับความต้องการใช้ของผู้ป่วย

เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้บริจาคโลหิต ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี สภากาชาดไทย จึงขออนุญาตยืมเคราะห้ใช้สถานที่ สำหรับการออกหน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต ในวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤษภาคม 2568 เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ สำนักงานบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี) อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี และขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงาน เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิตได้ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการใช้โลหิตในการรักษาพยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

<input checked="" type="checkbox"/> สอภ.	<input type="checkbox"/> สอช.	<input type="checkbox"/> กณ.
<input type="checkbox"/> สอ.	<input type="checkbox"/> สสป.	<input type="checkbox"/> ศชอ.
<input type="checkbox"/> สทป.	<input type="checkbox"/> สตน.	<input type="checkbox"/> สปร.
<input type="checkbox"/> สทอ.	<input type="checkbox"/> กวช.	<input type="checkbox"/> สปส.
<input type="checkbox"/> สท.		

21/เม.ย. 68.  
 นายประสงค์ สุวรรณโชติ  
 ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

ขอแสดงความนับถือ

21/เม.ย. 68.

(นายสาธิต เทศสมบุรณ์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านบริการโลหิตส่วนภูมิภาค  
 ปฏิบัติการแทนผู้อำนวยการศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี  
 โทร.045 244 628 ,09 2225 8846  
 Email.region07th@redcross.or.th

ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนน

สุขุมวิท ซอยตัดใหม่ ๒๖๖ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๓๐

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ๐๘:๓๐-๑๕:๐๐ น. ณ ห้องประชุม

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนน

สุขุมวิท ซอยตัดใหม่ ๒๖๖

- วัตถุประสงค์ของโครงการ/งาน

- วัตถุประสงค์ของโครงการ/งาน

(นางสาวนาราทิร ทองศักดิ์สิทธิ์)  
เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

(นางจิตรา ชัยชุม)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

๒๒/๕/๒๕๖๘  
นายประสงค์ สุวรรณโชติ  
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

๒๒ ดำเนินการ  
เสร็จสิ้นแล้ว


๒๒ เม.ย. ๒๕๖๘


(นายพิชัย วิชราชญ์ไพบูลย์)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๔

# เตรียมตัวอย่างไร ก่อนมาบริจาคโลหิต


## การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

 **อายุ**  
17 ปี - 70 ปี


 **รับประทานอาหารประจำมือ**  
ก่อนมาบริจาคโลหิต  
หลีกเลี่ยง รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง  
เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ กุ้งกะทิ  
ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 6 ชั่วโมง


**สีก สบรอยสีก**  
**เจาะหูหรืออวัยวะอื่นๆ**



 **น้ำหนัก**  
ไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม

• รับบริจาคโลหิตได้ เมื่อทำด้วยเทคนิคปลอดเชื้อที่โรงพยาบาล  
• หากทำหัตถการ ณ สถานที่อื่นๆ ควรเว้นอย่างน้อย 4 เดือน  
(สำหรับตรวจ HCV ด้วยเทคนิค NAT) ถ้าไม่ใช้ตรวจ HCV ด้วยเทคนิค NAT ให้เว้น 1 ปี

 **นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ**  
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง

 **ดื่มน้ำ** ประมาณ 300 - 500 ซีซี  
ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที

**เสริมความงาม**  
จากผลิตภัณฑ์ในร้านเสริมความงาม

- ฉีดหน้าผาก
- ฉีดแก้มอก
- ฉีดฟิลเลอร์
- ฉีดเมโสหน้าใส
- ฉีดสเตอโรน
- ปรี่รูปลูกไม้บริเวณ 3 นิ้ว
- กดสิว ฉีดสิว
- รีดผม


**การรักษาโรคเหล่านี้**  
ด้วยยาเซซอร์


คือ ยา จุดต่างตำรับของวัน วัณโรค ละอองฝอย  
ระงับ แพลงมีน เบื้องอกที่ไม่ใช่เนื้องอก ริดสีดวง  
บ้านค้า ไม่ รอยสักสีดำ ฯลฯ ทำได้จน


บริจาคโลหิตได้  
หากไม่ทำยาเซซอร์


หากมีรอย สิวที่หน้าผากหรือบริเวณ  
บริเวณที่เจาะโลหิต



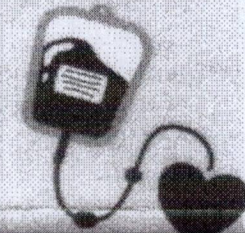
 **รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง**  
พร้อมบริจาคโลหิต

 **งดสูบบุหรี่**  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต  
1 ชั่วโมง


 **ไม่อยู่ระหว่าง**  
รับประทานยาหรือการรักษาใดๆ


 **งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**  
ก่อนและหลังบริจาค 24 ชั่วโมง  
หากดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ  
งด 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต


 **ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ**





## การดูแลตัวเองหลังบริจาคโลหิต


 **ควรนอนพัก**  
ไม่น้อยกว่า 5 นาที  
หากไม่มีอาการผิดปกติใดๆ  
จึงลุกไปนั่งพัก 10 - 15 นาที  
พร้อมดื่มเครื่องดื่มและ  
รับประทานอาหารว่าง ณ ที่จัดไว้บริการ


 **หลีกเลี่ยง**  
การออกกำลังกายที่ใช้เวลานาน  
เช่น การเดินซื้อของในบริเวณแออัด  
และมีอากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น


 **ดื่มน้ำมากกว่าปกติ**  
หลังบริจาคโลหิต  
ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ  
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **หลีกเลี่ยง**  
การใช้กำลังแบ  
งานกับบริจาคโลหิต  
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **รับประทาน**  
ยาเสริมธาตุเหล็ก  
วันละ 1 เม็ด  
ตามจำนวนที่ได้รับทั้งหมด

 **หลีกเลี่ยง**  
การจับ-ลงบันได  
ที่สูงชันมากๆ  
เพราะอาจทำให้รู้สึกวิงเวียน  
และเป็นลมได้

 **งดกิจกรรมหรือ**  
ทำงานที่มีความเสี่ยง  
ที่เกี่ยวข้องกับความเร็ว ความสูง  
ความลึก (ดำน้ำ) เครื่องจักรกล  
และก็ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้อื่นโดยสสาร  
เป็นต้น เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **งดออกกำลังกาย**  
งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ  
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

**ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ**  
ท่านที่มีประวัติติงกล่าว  
ควรงดบริจาคโลหิต

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่สมรสของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอดส์, ซิฟิลิส

**ติดต่อประสานงาน**  
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

**คุณปรุฎา พันธุ์พานิชย์**

045-244-648

092-225-8846



ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จ.อุบลราชธานี สภากาชาดไทย  
269 ถ.ม.พรหมเทพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000