



บันทึกข้อความ

ส.อ. 9 (อ.อ.ร.ร.ร.ร.)
ลงวันที่ 12/9/2561
16 กค-61

ส่วนราชการ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๑ ๑๖๗๗ ต่อ ๑๐๓
ที่ ทส ๐๙๑๙.๑๐๑/๕๖๒๙ วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน
หัวหน้าศูนย์ทุกศูนย์

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ที่ ศส.มข. ๔๖๒๒/๒๕๖๑ ลงวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต มาเพื่อทราบ และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงาน เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิต สามารถบริจาคได้ในวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

(นายทศชัย วัชรวงษ์ไพฑูริย์)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

เรียน ผู้อำนวยการส่วน
-เห็นควรพ่วงหนังสือ. นสอ.
ทททท.ดงฯ Ubon-๐๓
-เห็นสมควร
นางเจริญพร จิรมงคลการ
พนักงานธุรการ ส.3

ทน

ดำเนินการตามเสก

(นายณัฐพร ศรีพรหม)

นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

ที่ ศล.ผช. 4622/2569

สภากาชาดไทย
THAI RED CROSS SOCIETY

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
1871 ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

14 กรกฎาคม 2569

ส่วนอำนวยการ
เลขที่รับ
วันที่ 15 ก.ค. 2569
เวลา

หน้าห้อง
เลขที่รับ 8860
วันที่/เวลา 16 ก.ค. 2569
ส่งคืน/แก้ไข
รับคืน

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลการเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต

จำนวน 1 ชุด

ด้วยภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี ขอเชิญชวนผู้มีสุขภาพดี ร่วมทำดีบริจาคโลหิตในโครงการ "GIVE BLOOD NOW" ให้เลือด ให้ได้ ให้เลย และเป็นผู้ให้ด้วยการบริจาคโลหิตด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเพื่อให้มีปริมาณโลหิตเพียงพอกับความต้องการใช้ของผู้ป่วย อีกทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ให้บริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้บริจาคโลหิต ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี สภากาชาดไทย จึงขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ สำหรับการออกหน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ 26 สิงหาคม 2569 เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี) อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี และขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงาน เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิตได้ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว เพื่อนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการใช้โลหิตในการรักษาพยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้

☒ สอภ.	☐ สอช.	☐ กกม.
☐ สอท.	☐ สอป.	☐ ศทส.
☐ สฟป.	☐ สจท.	☐ สปร.
☐ สทอ.	☐ กวช.	☐ สปส.
☐ ศคธ.		

นายนิวัฒน์ สงมา
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสาธิต เทศสมบูรณ์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านบริการโลหิตส่วนภูมิภาค
ปฏิบัติการแทนผู้อำนวยการศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี

โทร.045 244 628 ,09 2225 8846

Email.region07th@redcross.or.th

เรื่อง ๑๒. ส.๑๒. ๑

ด้วย ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย แห่ง
ได้ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต ในวันพุธ
ที่ 26 สิงหาคม 2569 เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ สำนักงาน
พื้นที่อนุรักษ์ที่ ๑ (อุบลราชธานี)

- นำรถบรรทุกไปจอดที่บริเวณลานจอดรถ 110 ;
- เว้นแบริ่งแบริ่งส่วน/ศูนย์ ทราบไปก่อน
- เชื้อไปรถจักรยาน / ลาน

๑

(นางสาวนารินทร์ ทองศักดิ์สิทธิ์)
เจ้าหน้าที่บริหารทั่วไป

๕

นายกำพลศักดิ์ วงศ์นารี
หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป

๑๑

(นายนิวัฒน์ สงมา)

ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ

อนุญาต

- ดำเนินการ
- ลงนามแล้ว

๑๑

16 ก.ค. 2569

(นายพิชัย วัชรพงษ์ใหญ่)

ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๕

(นายพิชัย วัชรพงษ์ใหญ่)
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๕

เตรียมตัวอย่างไร ก่อนมาบริจาค โลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

 **อายุ**
17 ปี - 70 ปี

 **น้ำหนัก**
ไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม

 **นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ**
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง

 **รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง**
พร้อมบริจาคโลหิต

 **ไม่อยู่ระหว่าง**
รับประทานยาโรคบางอย่าง

 **ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ**

 **รับประทานอาหารประจำเมื่อ**
ก่อนมาบริจาคโลหิต
หลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
เช่น ข้าวเหนียว ข้าวมันไก่ แกงกะทิ
ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 6 ชั่วโมง

 **ดื่มน้ำประมาณ 300 - 500 ซีซี**
ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที

 **งดสูบบุหรี่**
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต
1 ชั่วโมง

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

สัก สบรอยสัก
เจาะหูหรืออวัยวะอื่นๆ

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

เสริมความงาม

จากผลิตภัณฑ์ในร้านเสริมความงาม

- ฉีดไขมัน
- ฉีดโบท็อกซ์
- ฉีดฟิลเลอร์
- ฉีดไฮฟา
- ฉีดคัลลาไมด์
- ปลูกผม
- ครอบผม
- ร้อยไหม

✗ งดบริจาค 4 เดือน

การรักษาโรคเหล่านี้
ด้วยเลเซอร์

สีจาง รอยสัก รอยแผลเป็น รอยริ้วรอย รอยตีนกา
รอยย่น รอยตีนกา รอยแผลเป็น รอยริ้วรอย รอยตีนกา
รอยย่น รอยตีนกา รอยแผลเป็น รอยริ้วรอย รอยตีนกา

✓ บริจาคโลหิตได้
หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน

หากมีแผล รอยไหม รอยแผลเป็น
บริเวณที่บริจาคโลหิต



การดูแลตัวเองหลังบริจาคโลหิต

 **ควรนอนพัก**
ไม่น้อยกว่า 6 นาที
หากมีอาการผื่นคันคันใดๆ
ซึ่งลุกลามไปบวมแดง 10-15 นาที
พร้อมดื่มน้ำและ
รับประทานอาหารว่าง ณ ที่จัดไว้บริการ

 **ดื่มน้ำมากกว่าปกติ**
หลังบริจาคโลหิต
ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **รับประทาน**
ยาเสริมธาตุเหล็ก
วันละ 1 เม็ด
ตามจำนวนที่ได้รับจนหมด

 **งดกิจกรรมหรือ**
ทำงานที่มีความเสี่ยง
ที่เกี่ยวข้องความเร็ว ความสูง
ความลึก (ดำน้ำ) เครื่องจักรกล
และที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้อื่นโดยสาร
เป็นต้น เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **หลีกเลี่ยง**
การออกกำลังกายที่ใช้เวลานาน
เช่น การเดินหรือวิ่งในสวนสาธารณะ
และมีการเคลื่อนไหวอย่างหนัก เป็นต้น

 **หลีกเลี่ยง**
การใช้กำลังแขน
ข้างที่บริจาคโลหิต
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

 **หลีกเลี่ยง**
การจับ-ลงบันได
ที่สูงชันมากๆ
เพราะอาจทำให้รู้สึกเวียน
และเป็นลมได้

 **งดออกกำลังกาย**
งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ
ท่านที่มีประวัติดังกล่าว
ควรงดบริจาคโลหิต

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่นอนของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอดส์, ซิฟิลิส

ติดต่อประสานงาน

หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

คุณปรุภา พันธุ์พาณิชย์

045-244-648

092-225-8846



ธนาคารโลหิต



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 7 จ.อุบลราชธานี สภาฯชาดไทย
269 ถนนพหลโยธิน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000