ศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร
สบอ. ๙ (อุบลราชธานี)
เลขที่รับ AO-301
วันที่ ๑๙ ตค ๖๙

# บันทึกข้อความ

**ส่วนราชการ** สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ส่วนอำนวยการ โทร. ๐ ๔๕๓๑ ๑๖๓๗ ต่อ ๑๐๓
**ที่** ทส ๐๙๑๙.๑๐๑/๕๑๓๑๕ **วันที่** ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๙
**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต

เรียน ผู้อำนวยการส่วนทุกส่วน
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี) ขอส่งสำเนาหนังสือศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ที่ ศล.ผช. ๖๙๕๐/๒๕๖๙ ลงวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๙ เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่รับบริจาคโลหิต มาเพื่อทราบ และขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนพนักงาน เจ้าหน้าที่ และประชาชนทั่วไป หรือผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคโลหิต สามารถบริจาคได้ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙ (อุบลราชธานี)

(นายณัฐวุฒิ จิบารัตน์)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ ๙

เรียน หัวหน้าศูนย์สารสนเทศ
-เห็นสมควรเผยแพร่ในเว็บ สบอ.๙
ทางเพจ. Dnpa Ubon.com.
-เรียนมาเพื่อทราบ

นางเจริญพร จิรมงคลการ
พนักงานธุรการ ส ๓

ทราบ
ดำเนินการตามเสนอ

(นายณฐพร ศรีพรหม)
นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
หัวหน้าศูนย์สารสนเทศและการสื่อสาร

เลขที่รับ 41589
วันที่/เวลา 19 ตค. 25ษ
ส่งคืน/แก้ไข
รับคืน

ที่ ศล.ผช. ๒๕๐ /2569

สภากาชาดไทย
THAI RED CROSS SOCIETY

สำนักบริหารพื้นที่อนุรักษ์ที่ 9 (อุบลราชธานี)
เลขที่รับ ๗๑๒๘
วันที่รับ 15 ต.ค. 2569
เวลา

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
1871 ถนนพระราม 4 แขวงปทุมวัน
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ10330

14 ตุลาคม 2569

ส่วนอำนวยการ
เลขที่รับ ๗๑๒๙
วันที่รับ 15 ต.ค. 2569
เวลา

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 *ในวันพฤหัสบดีที่ 26 พฤศจิกายน 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

ขอแสดงความนับถือ

☑ ผอก. ☐ สอช. ☐ กรม.
☐ สอท. ☐ สอป. ☐ ทหส.
☐ สพป. ☐ สรพ. ☐ สปร.
☐ สฟอ. ☐ กวช. ☐ สปส.
☐ ศคอ.

(นางสาวศุทรา สุนันทกรณ์)
ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ
15 ต.ค. 2569

(นายสาธิต เทศสมบูรณ์)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านบริการโลหิตส่วนภูมิภาค
ปฏิบัติการแทนผู้อำนวยการศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

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

# เตรียมตัวอย่างไร ก่อนมาบริจาค โลหิต

## การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

**อายุ**
**17 ปี-70 ปี**

**น้ำหนัก**
ไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม

**นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ**
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง

**รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง**
พร้อมบริจาคโลหิต

**ไม่อยู่ระหว่าง**
รับประทานยารักษาโรคบางอย่าง

**ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ**

**รับประทานอาหารประจำมื้อ**
**ก่อนมาบริจาคโลหิต**
หลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ
ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 6 ชั่วโมง

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

**งดสูบบุหรี่**
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต
1 ชั่วโมง

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

**สัก ลบรอยสัก เจาะหูหรืออวัยวะอื่นๆ**

- รับบริจาคโลหิตได้ เมื่อทำด้วยเทคนิคปลอดเชื้อที่โรงพยาบาล
- หากทำหัตถการ ณ สถานที่อื่นๆ ควร เว้นอย่างน้อย 4 เดือน

(สำหรับตรวจ HCV ด้วยเทคนิค NAT) ถ้าไม่ได้ตรวจ HCV ด้วยเทคนิค NAT ให้เว้น 1 ปี

**เสริมความงาม**
จากคลินิกที่ไม่ใช่โรงพยาบาล

- วีสิงค์ดำ
- วีสโนว์ไวท์
- วีสฟิลเลอร์
- วีสโนโลหน้าใส
- วีสกลูต้าไธโอน
- ปรับรูปหน้าเรียว วีเฟส
- ทาสีวี วีสลิว
- ร้อยไหม

งดบริจาค 4 เดือน

**การรักษาโรคเหล่านี้ด้วยเลเซอร์**
ฝีดาษ อุดตันต่ำ ริดสีดวง รอยสัก รอยสิวเสี้ยน รอยแผลเป็น เนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็ง ติ่งเนื้อ ตุ่มน้ำต่ำ ไฝ รอยสักสีดำ และทำศัลยกรรม

บริจาคโลหิตได้ หากไม่มีภาวะข้างเคียง

## การดูแลตัวเองหลังบริจาคโลหิต

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

**ดื่มน้ำมากกว่าปกติ**
หลังบริจาคโลหิต
ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

**รับประทาน**
**ยาเสริมธาตุเหล็ก**
วันละ 1 เม็ด
ตามจำนวนที่ได้รับจนหมด

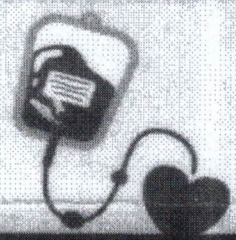
**งดกิจกรรมหรือ**
**ทำงานที่มีความเสี่ยง**
ที่เกี่ยวกับความเร็ว ความสูง
ความลึก (ดำน้ำ) เครื่องจักรกล
และที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้โดยสาร
เป็นต้น เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

**หลีกเลี่ยง**
**การทำกิจกรรมที่ใช้เวลานาน**
เช่น การเดินซื้อของในบริเวณแออัด
และมีอากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น

**หลีกเลี่ยง**
**การใช้กำลังแขน**
ข้างที่บริจาคโลหิต
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

**หลีกเลี่ยง**
**การขึ้น-ลงบันได**
**ที่สูงชันมากๆ**
เพราะอาจทำให้รู้สึกวิงเวียน
และเป็นลมได้

**งดออกกำลังกาย**
งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



**ผู้บริจาคโลหิตโปรดทราบ**
**ท่านที่มีประวัติดังกล่าว**
**ควรงดบริจาคโลหิต**

- มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่คู่นอนของตน
- เคยเป็นผู้ที่เสพยาเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยา
- รู้ตัวว่าติดเชื้อเอดส์ , ซิฟิลิส


**ติดต่อประสานงาน**
**หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม**
คุณปรุดา พันธุ์พาณิชย์
045-244-648
092-225-8846



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