

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๗๐๗๙/๑๓๕



สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดระยอง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง ๒๑๐๐๐

๒๗ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญชวนร่วมกิจกรรมการบริจาคโลหิต ประจำปี ๒๕๖๙

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. QR Code ลงข้อมูลบัญชีรายชื่อผู้ประสงค์ร่วมกิจกรรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายละเอียดการบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดระยอง เป็นหน่วยจัดงานวันครูส่วนภูมิภาค ครั้งที่ ๗๐ พ.ศ. ๒๕๖๙ ในหัวข้อแก่นสาระ (Theme) คือ “พระผู้ทรงเป็นแม่และครูแห่งแผ่นดิน” เพื่อเทิดพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และระลึกถึงพระคุณบูรพาจารย์ ส่งเสริมสามัคคีธรรมระหว่างครู และความเข้าใจอันดีระหว่างครูและประชาชน โดยดำเนินการจัดกิจกรรม การบริจาคโลหิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ของการจัดงานวันครู

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง จึงขอเชิญชวนครู นักศึกษา และบุคลากร ในสังกัด เข้าร่วมกิจกรรมการบริจาคโลหิต ประจำปี ๒๕๖๙ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ บริเวณโดมวิทยาลัยเทคนิคระยอง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง โดยกรอกข้อมูลประสงค์ร่วมกิจกรรมดังกล่าว ฯ ได้ที่ QR Code (ตามเอกสารที่ส่งมาด้วย ๑) ภายในวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๙ รายละเอียดเพิ่มเติมตามเอกสารที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายกาญจน์โชติ สหพัฒน์สมบัติ)

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดระยอง

กลุ่มยุทธศาสตร์และการพัฒนา (งานสารสนเทศ)

โทร. ๐ - ๓๘๖๑ - ๗๓๑๗ ต่อ ๑๒๘

โทรสาร ๐ - ๓๘๖๑ - ๓๖๖๒

“เรียนดี มีคุณธรรม”

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

๑. อายุ ๑๗ ปีบริบูรณ์ - ๗๐ ปี
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป
๓. รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง พร้อมบริจาคโลหิต
๔. นอนหลับสนิท พักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อย ๕ ชม.
๕. รับประทานอาหารประจำมือ โดยไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัดภายใน ๖ ชม.
๖. โรคประจำตัวไม่ส่งผลกับการบริจาคโลหิต
๗. ต้องไม่อยู่ในระหว่างรับประทานยาต่างๆ ที่ส่งผลกับการบริจาคโลหิต
๘. งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต ๒๔ ชม.
๙. ต้องไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
๑๐. ต้องไม่อยู่ในช่วงที่เพิ่งคลอดบุตร หรือแท้งบุตร
๑๑. มีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคู่ของตนและไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์
๑๒. ต้องไม่เคยใช้ยารักษาหรือป้องกันโรคเอชไอวี
๑๓. เว้นระยะจากเข้ารับการอุดฟัน ชุดหินปูน ถอนฟัน หรือรักษารากฟัน มาแล้วอย่างน้อย ๑ สัปดาห์
๑๔. หากมีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ต้องหายขาดอย่างน้อย ๗ วัน
๑๕. เว้นระยะจากการทำหัตถการความงามผ่านผิวหนังทุกชนิด ได้แก่ เจาะหู สัก ลบรอยสัก ผิวงัดฉีดสารต่างๆ มาแล้วอย่างน้อย ๔ เดือน
๑๖. เว้นระยะจากการเข้ารับการผ่าตัดมาแล้วอย่างน้อย ๑ ปี
๑๗. เว้นระยะจากการป่วยและได้รับโลหิตหรือส่วนประกอบโลหิต ในช่วงเวลา ๑ ปี
๑๘. ต้องไม่เคยได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ หรือเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต
๑๙. เว้นระยะจากการถูกเข็มที่เปื้อนเลือดตำ มาแล้วอย่างน้อย ๑ ปี
๒๐. ไม่เคยป่วยเป็นโรคตับอักเสบ
๒๑. คู่ของท่านหรือบุคคลในครอบครัว ไม่ได้เป็นโรคตับอักเสบ ในระยะเวลา ๑ ปีที่ผ่านมา
๒๒. ไม่เคยตรวจพบว่าเป็นพาหะของโรคตับอักเสบ
๒๓. ไม่เคยป่วยเป็นโรคมาลาเรีย ในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา
๒๔. ไม่เคยเข้าไปในพื้นที่ที่มีเชื้อมาลาเรียชุกชุม ในระยะ ๑ ปีที่ผ่านมา
๒๕. ไม่มีประวัติป่วยเป็นโรคไข้วัดใหญ่ / โรคไข้วัดออก / โรคไข้วัดิกา / โรคโควิด-๑๙ หรือ โรคซิกุนกุนยา ในระยะ ๑ เดือนที่ผ่านมา
๒๖. ไม่อยู่ในระยะที่เพิ่งได้รับวัคซีนป้องกันโรคบางชนิด
๒๗. ไม่เคยมีประวัติเสพยาเสพติดหรือสารควบคุมที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาท
๒๘. ไม่เคยถูกควบคุมตัวหรือจองจำในเรือนจำติดต่อกันเกิน ๗๒ ชั่วโมง ในช่วง ๑ ปีที่ผ่านมา
๒๙. ไม่เคยมีน้ำหนักลด มีไข้ มีต่อมน้ำเหลืองโต โดยไม่ทราบสาเหตุ ในระยะ ๓ เดือนที่ผ่านมา หรือเคยตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวี
๓๐. ไม่เคยพำนักอาศัยอยู่ในประเทศอังกฤษ ไอร์แลนด์เหนือ สก๊อตแลนด์เวลส์เป็นเวลาสะสมมากกว่า ๓ เดือน ในช่วง พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๓๙
๓๑. ไม่เคยพำนักอาศัยอยู่ในประเทศฝรั่งเศสและไอร์แลนด์เป็นระยะเวลาสะสมมากกว่า ๕ ปี ในช่วง พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๔๔
๓๒. ไม่มีแผลหรือฝิ่นบนร่างกาย

การเตรียมตัวก่อนและหลังบริจาคโลหิต

ก่อนบริจาคโลหิต



- นอนหลับสนิท

พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า ๕ ชม.



- รู้สึกสบายดี

สุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะบริจาคโลหิต หากอยู่ระหว่างรับประทานยาโรค ให้แจ้งแพทย์/พยาบาล ผู้ตรวจคัดกรองสุขภาพทุกครั้ง



- รับประทานอาหารก่อนมาบริจาคโลหิต

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิขนมหวาน รวมถึงเครื่องดื่มที่ใส่ส่วนผสมที่มีไขมันสูง เช่น นมข้นหวาน ครีมเทียม ก่อนมาบริจาคโลหิต ๖ ชม. เพราะจะทำให้พลาสมา มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้



- ดื่มน้ำ

ก่อนบริจาคโลหิต ๓๐ นาที ประมาณ ๓๐๐ - ๕๐๐ ซีซี ซึ่งจะเทียบเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปจากการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมหลังการบริจาคโลหิตได้



- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชม.



- งดสูบบุหรี่

ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชม. เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้ อย่างน้อย ๓ นิ้ว เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอม ขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก
- หากมีอาการผิดปกติระหว่างบริจาค เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อากาศหยา อากาศเจ็บที่ผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที

หลังบริจาคโลหิต



นอนพักที่เตียง ๕ นาที

หากไม่มีอาการผิดปกติ จึงลุกจากเตียง และไปนั่งพัก ๑๐-๑๕ นาที พร้อมดื่มเครื่องดื่ม และรับประทานอาหารว่าง



วัดความดันโลหิต หลังการบริจาคโลหิต

ถ้าความดันโลหิตตัวบนต่ำลง > ๒๐ มม.ปรอท และหรือ ความดันโลหิตตัวล่าง ลดต่ำลง > ๑๐ มม.ปรอท ให้นั่งพักดื่มน้ำอีก ๑๐ นาที แล้ววัดซ้ำ หากมีอาการผิดปกติให้รีบนั่ง หรือ นอนลง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่



ดื่มน้ำ

ให้มากกว่าปกติ เป็นเวลา ๒๔ ชม.



รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก

วันละ ๑ เม็ด หลังอาหารจนหมด เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ



- หลีกเสี่ยงการขึ้น-ลงที่สูง
อาจทำให้รู้สึกเวียนและเป็นลมได้



- หลีกเสี่ยงการใช้แขนข้างที่บริจาคโลหิต
เป็นเวลา ๒๔ ชม.



- หลีกเสี่ยงการเดินไปในบริเวณที่แออัด
และมีอากาศร้อนอบอ้าวงดกิจกรรมหรือทำงานที่มีความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับ ความเร็ว ความสูง ความลึก
เครื่องจักรกล



- งดออกกำลังกาย
ที่ทำให้เสียเหงื่อ เป็นเวลา ๒๔ ชม.

ขั้นตอนการบริจาคโลหิต



ขั้นตอนที่ ๑

กรอกแบบฟอร์มใบสมัครผู้บริจาคโลหิต และวัดความดันโลหิต **ควรให้ข้อมูลสุขภาพตรงตามความเป็นจริง เพื่อให้ได้โลหิตที่ดี มีคุณภาพ ปลอดภัย ทั้งต่อตัวผู้บริจาคเอง และตัวผู้ป่วย**



ขั้นตอนที่ ๒

ลงทะเบียนผู้บริจาคโลหิตในระบบคอมพิวเตอร์



ขั้นตอนที่ ๓

ตรวจความเข้มโลหิต และคัดกรองสุขภาพโดยบุคลากรทางการแพทย์ จะสอบถามประวัติผู้บริจาคเพิ่มเติม เพื่อวินิจฉัยเบื้องต้นว่าท่านมีสุขภาพพร้อมที่จะบริจาคโลหิตหรือไม่



ขั้นตอนที่ ๔

บริจาคโลหิต ผู้บริจาคจะได้รับการเจาะเก็บโลหิต ปริมาณ ๓๕๐-๔๕๐ ซีซี



ขั้นตอนที่ ๕

นั่งพัก ๑๐ - ๑๕ นาที ดื่มเครื่องดื่มและรับประทานอาหารว่าง *** หลังบริจาคโลหิตจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการให้ และนั่งพักสักระยะหนึ่ง เพื่อสังเกตอาการหลังบริจาคโลหิต



ขั้นตอนที่ ๖

วัดความดันโลหิต หลังการบริจาคโลหิต ถ้าความดันโลหิตตัวบนต่ำลง > ๒๐ มม.ปรอท และหรือความดันโลหิตตัวล่าง ลดต่ำลง > ๑๐ มม.ปรอท ให้นั่งพักดื่มน้ำอีก ๑๐ นาที แล้ววัดซ้ำ หากมีอาการผิดปกติให้รีบนั่ง หรือ นอนลง เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุ และรีบแจ้งเจ้าหน้าที่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑



QR Code รายชื่อผู้ประสงค์ร่วมกิจกรรมการบริจาคโลหิต