

# ด่วนที่สุด

ที่ กส ๐๙๑๘/ว. ๑๕๖๐



เทศบาลตำบลคำใหญ่  
เลขรับที่ 969/69  
วันที่ 2 มิ.ย. 69

ที่ว่าการอำเภอห้วยเม็ก  
ถนนयोगี-กระนวน กส ๔๖๑๗๐

๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง กำหนดการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๙

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลทุกแห่ง, นายกองค้การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

- |              |  |             |
|--------------|--|-------------|
| สิ่งที่ส่งมา | ๑. ข่าวดประชาชนสัมพันธ์เชิญชวนรับบริจาคโลหิต | จำนวน ๑ ชุด |
|              | ๒. แบบตอบรับรายชื่อผู้ประสงค์บริจาคโลหิต     | จำนวน ๑ ชุด |
|              | ๓. ขั้นตอนการบริจาคโลหิต                     | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดกาฬสินธุ์ ร่วมกับโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ แจ้งว่า ได้จัดทำปฏิทินการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๙ เพื่อดำเนินการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต จากหน่วยงาน, ส่วนราชการ, ภาคเอกชน และสถานศึกษาในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยในพื้นที่อำเภอห้วยเม็ก มีกำหนดการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ในวันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ หอประชุมอำเภอห้วยเม็ก

เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุดุประสงค์ อำเภอห้วยเม็ก จึงขอความร่วมมือจากท่าน เชิญชวนผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด และจิตอาสา ร่วมบริจาคโลหิต แห่งละ ๑๐ คน ในวันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๙ เวลา ๐๙.๓๐ น. ณ หอประชุมอำเภอห้วยเม็ก พร้อมขอให้ส่งรายชื่อผู้ประสงค์บริจาคโลหิต ให้ที่ทำการปกครองอำเภอห้วยเม็ก ทราบภายในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๙

อนึ่ง อำเภอห้วยเม็กได้จัดเตรียมอาหาร น้ำดื่ม อาหารว่างสำหรับผู้บริจาคโลหิต และได้จัดเตรียมรางวัลเพื่อมอบเป็นกำลังใจให้กับทุกๆ ท่านที่ไปบริจาคโลหิตในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

เพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

อำเภอห้วยเม็ก ๑๑ มิ.ย. ๖๙  
๑๐๓๗๐๙ ๕๖๐๓๑๑/๑๕๖๐  
๒ มิ.ย. ๖๙

(นายยุทธนา คงสมมาตร)  
นายอำเภอห้วยเม็ก

๒ มิ.ย. ๖๙

รับทราบ  
- กิ่งกษ  
- กิ่งกษ  
- กิ่งกษ  
๒ มิ.ย. ๖๙

นายสิบบิษญ์ จุณ...  
ปลัดเทศบาล  
๕ มิ.ย. ๖๙

ที่ทำการปกครองอำเภอ  
กลุ่มงานบริหารงานปกครอง  
โทร. ๐-๔๓๘๘-๙๑๖๔

เรียน ปลัดเทศบาล

เพื่อโปรดทราบ  
- ในเดือนนี้จะมีงานบริจาคโลหิตในตำบลทุกแห่ง  
ขอแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

(นางสาวเย็นใจ กลางหนองแสง)  
หัวหน้าสำนักปลัด ๘ มิ.ย. ๖๙

<input checked="" type="checkbox"/> ทราบ	<input type="checkbox"/> สำนักปลัด
<input type="checkbox"/> อนุญาต	<input type="checkbox"/> กองช่าง
<input type="checkbox"/> อนุมัติ	<input type="checkbox"/> กอง...
<input type="checkbox"/> ถือปฏิบัติ	<input type="checkbox"/> กอง...
<input type="checkbox"/> รอดำเนินการ	<input type="checkbox"/> กอง...
<input type="checkbox"/> ดำเนินการ	<input type="checkbox"/> กอง...

(นายกำพล สงคราม)  
นายกเทศมนตรีตำบลคำใหญ่  
๕ มิ.ย. ๖๙

แบบตอบรับ / รายชื่อผู้ร่วมบริจาคโลหิต  
วันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๙ ณ หอประชุมอำเภอห้วยเม็ก  
เทศบาล/อบต.....

อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			
๖			
๗			
๘			
๙			
๑๐			
๑๑			
๑๒			
๑๓			
๑๔			
๑๕			
รวม.....คน			

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน  
(.....)  
ตำแหน่ง.....

หมายเหตุ - ส่งรายชื่อให้ฯ ที่ทำการปกครองอำเภอห้วยเม็ก ภายในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๙



ประกาศอำเภอห้วยเม็ก  
เรื่องเชิญชวนบริจาคโลหิต ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๙

\*\*\*\*\*

ด้วยสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดกาฬสินธุ์ ร่วมกับโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ได้กำหนดการออก  
รับบริจาคโลหิต ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๙ อำเภอห้วยเม็ก ในวันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๙  
เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ หอประชุมอำเภอห้วยเม็ก

เนื่องจากในปัจจุบัน จังหวัดกาฬสินธุ์ ขาดแคลนโลหิตจำนวนมาก และจำเป็นต้องจัดหาโลหิตไว้  
สำรอง กรณีมีผู้ประสบอุบัติเหตุฉุกเฉิน ที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะในช่วงเทศกาล งานประเพณีต่างๆ อำเภอห้วยเม็ก  
จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้มีจิตศรัทธา และมีความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ร่วมบริจาคโลหิตครั้งนี้  
ในวันพุธที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ น. เป็นต้นไป ณ หอประชุมอำเภอห้วยเม็ก

อนึ่ง การบริจาคโลหิต นอกจากจะเป็นการทำบุญและเสียสละเพื่อการ สาธารณกุศลในการ  
ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์แล้ว ยังเป็นการถ่ายเม็ดเลือดแดงเก่าในร่างกาย เพื่อให้มีการสร้างเม็ดเลือดใหม่มาทดแทน  
ซึ่งก็เป็นปกติของอายุเม็ดเลือดแดงตามธรรมชาติอายุประมาณ ๑๒๐ วัน จะถูกทำลายโดยกลไกของร่างกายโดย  
ธรรมชาติอยู่แล้ว ฉะนั้น การบริจาคโลหิตจึงมีผลดีต่อสุขภาพช่วยให้การทำงานของระบบหมุนเวียนของเลือด  
ดียิ่งขึ้นนั่นเอง

นอกจากนี้ อำเภอห้วยเม็ก ได้จัดเตรียมอาหาร น้ำดื่ม และอาหารว่างสำหรับผู้บริจาคโลหิต  
และได้จัดเตรียมรางวัล เพื่อมอบเป็นกำลังใจให้กับทุกๆ ท่านที่ไปบริจาคโลหิตในครั้งนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๙

๕

(นายยุทธนา คงสมมาตร)  
นายอำเภอห้วยเม็ก

## ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

### คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์ (ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรกต้องอายุไม่เกิน 55 ปี)
3. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ระหว่างไม่สบายหรือรับประทานยาใดๆ
4. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์หรือ ให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่อง ในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
2. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุเหล็กเพิ่ม
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยง กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค
6. งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

### ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคันหรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียนศีรษะ มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

### หลังบริจาคโลหิต

1. ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1-2 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำสวนหรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 24 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต
3. ถ้ามีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบนั่งก้มศีรษะต่ำระหว่างขา หรือนอนราบยกเท้าสูง จนกระทั่งมีอาการปกติจึงลุกขึ้น และเดินทางกลับ ป้องกันอุบัติเหตุจากการล้ม
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานเป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และธาตุเหล็กที่ได้รับวันละอย่างน้อย 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

\*\*\*\*\*