

# คำถามที่สุก

ที่ นบ ๐๐๑๕.๔/ว ๑๓๐๐๗



ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา  
ถนนรัตนวิเชียร์ นบ ๑๑๐๐๐

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง โครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ครั้งที่ ๔

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. การเตรียมตัวก่อนบริจาคเลือด จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการพัฒนาชุมชน ได้จัดทำโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บริจาคโลหิตมีส่วนร่วมในการแสดงความจงรักภักดีถวายเป็นพระราชกุศล และส่งเสริม การทำความดี มีจิตสำนึกสาธารณะ จำนวน ๔ ครั้ง โดยกำหนดดำเนินงาน ครั้งที่ ๔ ในวันพฤหัสบดีที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๕ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องสัมมนา ๓๐๐๓ ชั้น ๓ กรมการพัฒนาชุมชน โดยเชิญชวนบุคลากรในสังกัดสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา ร่วมบริจาคโลหิตในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น โดยแจ้งรายชื่อให้กรมฯ ภายในวันศุกร์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

ในการนี้ จังหวัดฉะเชิงเทรา จึงขอให้อำเภอมอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอได้ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนบุคลากรในสังกัด ร่วมบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลฯ โดยขอให้แจ้งรายชื่อตามแบบตอบรับฯ ให้จังหวัดฉะเชิงเทรา ภายในวันพฤหัสบดีที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อจักได้รวบรวมส่งให้กรมการพัฒนาชุมชน ภายในระยะเวลาที่กำหนดต่อไป ทั้งนี้ ขอเน้นย้ำผู้มีความประสงค์บริจาคโลหิต ได้เตรียมความพร้อมก่อนที่จะ เข้าไปร่วมบริจาคโลหิต รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางรักใจ กาญจนะวีระ)

พัฒนาการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทรา

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดฉะเชิงเทรา

กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทร./โทรสาร ๐ ๒๕๘๐ ๐๗๐๔

(น.ส.ยอดขวัญ วานเครือ โทร. ๐๘ ๗๗๐๘ ๗๗๕๙)

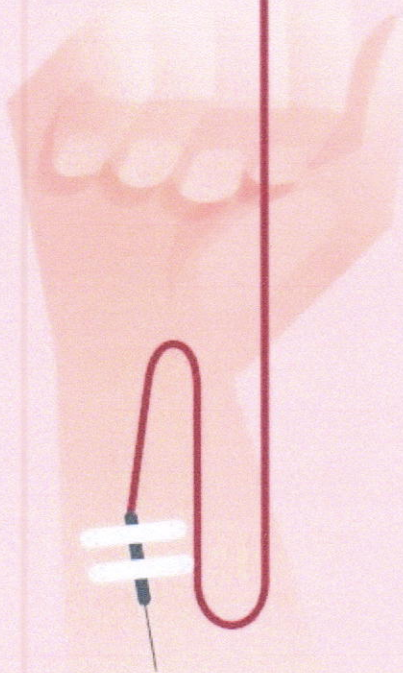
“จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นเมืองน่าอยู่ (Livable City)”

แบบตอบรับผู้เข้าร่วมโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล  
 ครั้งที่ ๔ วันพฤหัสบดีที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๕  
 เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องสัมมนา ๓๐๐๓ ชั้น ๓ กรมการพัฒนาชุมชน  
 ชื่อหน่วยงาน.....

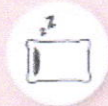
ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	หมายเลขโทรศัพท์
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			

(ลงชื่อ).....ผู้ประสานงาน  
 (.....)  
 ตำแหน่ง.....  
 โทร. ....

# เตรียมกายใจให้พร้อม ก่อนไปบริจาคโลหิต



มีสุขภาพแข็งแรง  
หากมียาที่รับประทานเป็นประจำ  
ให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองทุกครั้ง



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



สวมใส่เสื้อผ้าสบาย ไม่คับจนเกินไป



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และมีธาตุเหล็กสูงก่อนบริจาคโลหิต  
แต่หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง  
เพราะจะทำให้พลาสมาขาวขุ่น  
ไม่สามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยได้



**งดสูบบุหรี่**  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง



**งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**  
อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาคโลหิต



ดื่มน้ำอย่างน้อย 3 - 4 แก้ว  
ก่อนการบริจาคโลหิต 30 นาที  
เพื่อให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น  
ลดอาการขาดน้ำจนเป็นลม

ข้อมูล ณ วันที่ 16 ธันวาคม 2564

ที่มา : สก. พญ.พรรณดี วัฒนบุญยงเจริญ  
ฝ่ายเวชศาสตร์ชั้นสูง

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th



@chulahospital



ChulalongkornHospital



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



พญ.พรรณดี วัฒนบุญยงเจริญ