



ที่ ขร ๑๕๑๘.๑ / ๖๒๑๕

ที่ว่าการอำเภอแม่ฟ้าหลวง
ถนนห้วยไคร้ - ดอยตุง ขร ๕๗๒๔๐

๕ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง การรับบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ

เรียน ตามบัญชีแนบท้าย

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย ร่วมกับโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ มีกำหนดออกรับบริจาคโลหิต ณ หอประชุมบ้านเทอดไทย หมู่ที่ ๑ ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ในวันศุกร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ในการนี้ ที่ทำการปกครองอำเภอแม่ฟ้าหลวง จึงขอความร่วมมือท่านฝากประชาสัมพันธ์ และเชิญชวนข้าราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่และบุคลากร ในหน่วยงานของท่าน ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เข้าร่วมบริจาคโลหิตในครั้งนี้ โดยขอให้ผู้ที่เข้าร่วมบริจาคโลหิต ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกคน และเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนเข้าทำการบริจาคโลหิต โดยปฏิบัติ ดังนี้

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
๒. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาปฏิชีวนะใดๆ
๓. ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน ๖ ชั่วโมง ก่อนมาบริจาคโลหิต
๔. ดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต ๓๐ นาที ประมาณ ๓-๔ แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
๕. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

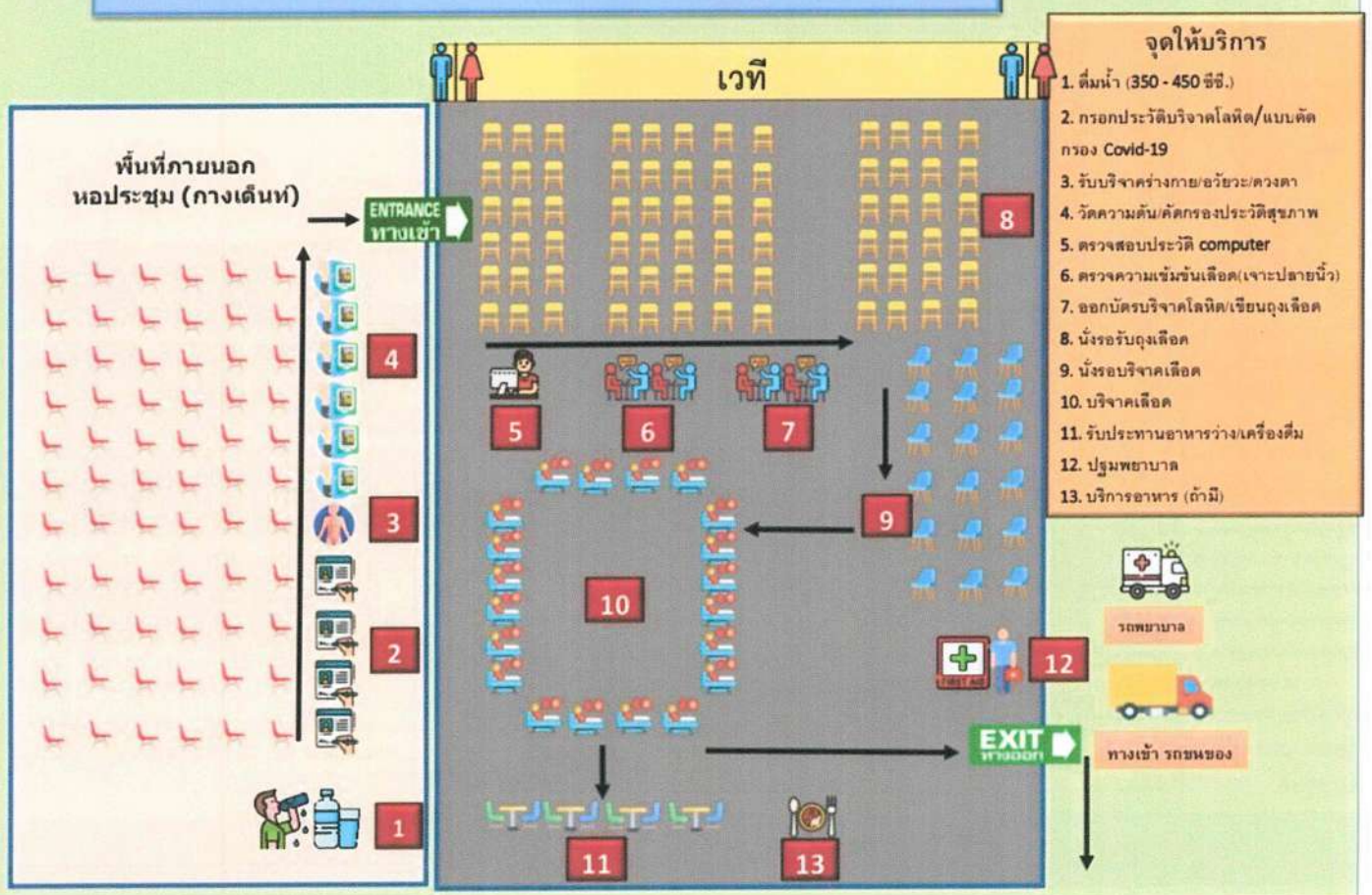
ขอแสดงความนับถือ

(นายปฤษฎางค์ สามัคคีนิษฐ์)

นายอำเภอแม่ฟ้าหลวง

ที่ทำการปกครองอำเภอ
กลุ่มงานบริหารงานปกครอง
งานการเงินและบัญชี
โทร ๐ - ๕๓๗๖ - ๗๔๕๕

ผังการจัดหน่วยรับบริจาคโลหิต หอประชุมเทอดไทย อ.แม่ฟ้าหลวง





1 สาระความรู้ก่อนและหลังบริจาคโลหิต



****การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต****

1. อายุ 17 ปีบริบูรณ์ - 60 ปี (อายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือขออนุญาตจากผู้ปกครอง)
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 5 ชั่วโมง
4. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต
5. ดื่มน้ำ 3 - 4 แก้ว ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที เพื่อลดภาวะการเป็นลม
6. รับประทานอาหารมื้อหลัก ก่อนมาบริจาคโลหิตทุกครั้ง
7. งดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำเงี้ยว แกงกะทิ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ของหวาน
8. งดสูบบุหรี่ ก่อนบริจาค 1 ชั่วโมง
9. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการบริจาคโลหิต
10. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
11. รับประทานยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ เว้น 7 วัน หลังหยุดยาเม็ดสุดท้าย
12. ยาแอสไพริน ยากล้ามเนื้อ ยาแก้ปวดข้อ หรือยาอื่น ๆ ในกลุ่ม NSAID สามารถบริจาคโลหิตได้ หากต้องการบริจาคเกล็ดโลหิตให้เว้น 2 วัน
13. ไม่มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ภายใน 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต



2 ****การเตรียมตัว ก่อนบริจาคโลหิต****

14. อยู่ระหว่างประจำเดือน สามารถบริจาคโลหิตได้ ต่ำร่างกายไม่อ่อนเพลีย และตรวจวัดความเข้มข้นโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ
15. ไม่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร หรือไม่มี การคลอดบุตร แท้งบุตร ภายใน 6 เดือน
16. ผู้ป่วย โควิด 19 งดบริจาค 14 วัน หลังจากหายแล้ว
17. ได้รับวัคซีนโควิด 19 เว้น 2 วัน บริจาคโลหิตได้ หากมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน เว้น 7-14 วัน
18. ไม่เจาะหู สัก ลบรอยสัก ผังเข็ม ภายใน 4 เดือน ก่อนบริจาคโลหิต
19. ไม่ดูดฟัน ชูดหินปูน ภายใน 3 วัน ไม่ถอนฟัน รักษา รากฟัน ภายใน 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต

****การดูแลตนเอง หลังบริจาคโลหิต****

1. นอนพักที่เตียงบริจาค 5 นาที หากไม่มี อาการ ผิดปกติ จึงลุกจากเตียงไปนั่งพัก 10-15 นาที ดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่าง
2. ดื่มน้ำมากกว่าปกติ 1 - 2 แก้ว ภายใน 24 ชั่วโมง
3. หลีกเลี่ยงการขึ้น - ลง ที่สูง อาจจะทำให้ วิงเวียน และเป็นลมได้
4. งดใช้กำลังแขนที่บริจาคโลหิต 24 ชั่วโมง
5. หลีกเลี่ยงการเดินในที่แออัดและร้อนอบอ้าว
6. งดกิจกรรม หรือทำงานที่มีความเสี่ยงสูง ที่เกี่ยวข้อง กับ ความสูง ความเร็ว ความลึก และเครื่องจักรกล
7. งดออกกำลังกายที่ทำให้เสียเหงื่อ 24 ชั่วโมง
8. รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ดหลังอาหาร เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่สูญเสียไปจากการบริจาคโลหิต

3

หลักเกณฑ์การให้ความช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล สำหรับผู้บริจาคโลหิต

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ให้สิทธิ ผู้บริจาคโลหิตได้รับความช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล ตามหลักเกณฑ์ของสภากาชาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

1. ผู้บริจาคจะต้องเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในเท่านั้น
2. ผู้บริจาคจะต้องใช้สิทธิพื้นฐานของตนเองก่อน เช่น สิทธิข้าราชการ หลักประกันสุขภาพ ประกันสังคม ส่วนที่เหลือ จึงจะสามารถใช้สิทธิของผู้บริจาคโลหิตได้

3. ผู้บริจาคโลหิต 1 ครั้งขึ้นไป

- ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร ส่วนที่เหลือจากสิทธิพื้นฐาน เรียกเก็บได้ 50 %

4. ผู้บริจาคโลหิต 18 ครั้งขึ้นไป

ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร เรียกเก็บได้ 50%

โรงพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย

1. ผู้บริจาคโลหิต 7 ครั้งขึ้นไป

- ถ้ายู่ห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าคลอดบุตร เสีย 50% และเสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ

2. ผู้บริจาคโลหิต 24 ครั้งขึ้นไป

- ถ้ายู่ห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าคลอดบุตร เสีย 50 % ไม่เสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ

เงื่อนไขการขอรับความช่วยเหลือ คำรักษาพยาบาลสำหรับผู้บริจาคโลหิต

1. สิทธิเฉพาะตัวผู้บริจาคโลหิตไม่สามารถโอนสิทธิให้ผู้อื่นได้
2. นำบัตรประจำตัวผู้บริจาคโลหิต มาขอหนังสือรับรองได้ที่
 - 2.1 ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
 - 2.2 ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ
 - 2.3 เหล่ากาชาดจังหวัด/กิ่งกาชาดอำเภอ
 - 2.4 โรงพยาบาลประจำจังหวัด
3. หนังสือรับรองนำไปลดหย่อนการรักษาเป็นครั้ง ๆ ไป

เข็มที่ระลึกผู้บริจาคโลหิต และเหรียญ กาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 3,2,1



❖ **เข็มที่ระลึกผู้บริจาคโลหิต** สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 1,7,16,24,48,60,72,84,96 สามารถติดต่อขอรับได้ที่ หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ หรือ ศูนย์รับบริจาคโลหิต โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

❖ **เข็มที่ระลึกผู้บริจาคโลหิต** สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 36,108 ครั้ง หากมีหมายกำหนดการพิธีพระราชทานเข็มที่ระลึกผู้บริจาคโลหิตฯ ทางเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย จะมีหนังสือแจ้งถึงผู้บริจาคโลหิต โดยตรง

❖ **เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 3** สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 50 ครั้ง และพุดกาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 3 สำหรับพระภิกษุที่บริจาคโลหิตครบ 50 ครั้ง

❖ **เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 2** สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 75 ครั้ง และพุดกาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 2 สำหรับพระภิกษุที่บริจาคโลหิตครบ 75 ครั้ง

❖ **เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ 1** สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 100 ครั้ง และพุดกาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 1 สำหรับพระภิกษุที่บริจาคโลหิตครบ 100 ครั้ง

หากมีหมายกำหนดการพิธีพระราชทานเหรียญกาชาดสมนาคุณฯ สภากาชาดไทย จะมีหนังสือแจ้งผู้บริจาคโลหิต โดยตรง



เหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย
CHIANGRAI PROVINCE RED CROSS CHAPTER



บริจาคโลหิต ทุก ๆ 3 เดือน
ยิ่งให้ - ยิ่งได้สุขภาพดี

.....
สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย

เปิดทำการ : วันจันทร์ - ศุกร์

เวลา 08.30 - 16.30 น.

โทร. 0-5371-6196