



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๗

.....

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว ได้รับแจ้งจากอำเภอเมืองสระแก้วว่า เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้วได้ร่วมกับสาขาบริการโลหิตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว กำหนดจัดกิจกรรมการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๗ ดังนี้

๑. ในวันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ กองบังคับการตำรวจภูธรจังหวัดสระแก้ว อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

๒. วันเสาร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ วัดศาลาลำดวน ตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

เพื่อให้การดำเนินการตามกิจกรรมการออกหน่วยรับบริจาคโลหิต อวัยวะ และดวงตา ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๗ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกิจกรรมฯ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงประกาศมาให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๗

(นายสมบัติ ชาญชัย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

## การเตรียมตัวก่อน-หลังการบริจาคโลหิต

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

๑. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
๒. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
๓. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แขนงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่นไม่สามารถนำไปใช้ได้
๔. ดื่มน้ำ ๓ - ๔ แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
๕. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี
๗. ไม่อยู่ระหว่างทานยา เพื่อรักษาโรคบางอย่าง
๘. ผู้บริจาคโลหิตประจำป สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก ๓ เดือน

### ขณะบริจาคโลหิต

๑. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย ๓ นิ้ว
๒. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แห้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
๓. ทำตัวตามสบาย อย่กลัว หรือวิตกกังวล
๔. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
๕. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียนศีรษะ มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
๖. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

### หลังบริจาคโลหิต

๑. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา ๑ วัน
๒. หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมน้ำ
๓. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
๔. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก็อสดกดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ ๓ - ๕ นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
๕. ผู้รับบริจาคโลหิตที่ทำงานป็นฝ่ายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก ๑ วัน
๖. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ ๑ เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมกันบริจาคโลหิต  
“การให้เหนือสิ่งอื่นใด คือ ให้ชีวิต” ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยคะ