



ที่ นศ ๕๕๖๐๑/ว ๔๓

สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งไเส
อำเภอสิชล นศ ๘๐๑๒๐

๒๕ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติขอรับบริจาคโลหิต

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย เทศบาลตำบลทุ่งไเสร่วมกับภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ ๑๑ จังหวัดนครศรีธรรมราช ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ซึ่งมีภารกิจหลักในการรับบริจาคโลหิตเพื่อจัดสรรโลหิตสำหรับรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราชและพื้นที่ใกล้เคียง

เทศบาลตำบลทุ่งไเสจึงขอความอนุเคราะห์มายังท่านในการประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในสังกัด ตลอดจนประชาชนทั่วไปเข้าร่วมบริจาคโลหิต ในวันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งไเส หมู่ที่ ๗ ตำบลทุ่งไเส อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(นายเจตน์ สัยเกื้อ)

นายกเทศมนตรีตำบลทุ่งไเส

สำนักปลัดเทศบาล

โทรศัพท์ ๐-๗๕๕๖-๖๒๘๓ ต่อ ๑๐๓

โทรสาร ๐-๗๕๕๖-๖๒๘๓ ต่อ ๑๑๓

WWW.THUNGSAI.GO.TH

Email: office@thungsai.go.th

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา



ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11
จังหวัดนครราชสีมา

UPDATE : 01-02-2564

โปรดแสดงบัตรประชาชน/บัตรที่หน่วยงานราชการออกให้
และบัตรผู้บริจาคโลหิต ทุกครั้งที่บริจาคโลหิต

ข้อกำหนดผู้บริจาคโลหิตเบื้องต้น

- อายุ 17 ปีบริบูรณ์ ถึง 70 ปี ที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง (ครั้งแรกอายุไม่เกิน 60 ปี)
(ผู้บริจาคประจำ 60-65 ปีบริจาคได้ทุก 3 เดือน, 65-70 ปี บริจาคได้ทุก 6 เดือน)
- น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปแข็งแรง สมบูรณ์ดี
- ไม่ได้เจาะหู สักคิว/ตามร่างกาย หรือลบรอยสัก ในระยะ 4 เดือนที่ผ่านมา
- ไม่ได้ทานยาแก้ปวด, แก้อักเสบ, ยาคลายกล้ามเนื้อ ในระยะ 2 วันที่ผ่านมา
- ไม่ได้ทานยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) ในระยะ 7 วันที่ผ่านมา
- ชูดหินปูน อุดฟันในระยะ 3 วัน, ถอนฟัน ฆ่าฟันคุด รักษารากฟันในระยะ 7 วันที่ผ่านมา
- ไม่มีอาการท้องเสีย ท้องร่วงในระยะเวลา 7 วันที่ผ่านมา
- ไม่ได้ผ่าตัดเล็กในระยะ 7 วันที่ผ่านมา, ผ่าตัดใหญ่(วางยาสลบ)ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา
- สตรีต้องไม่อยู่ระหว่างตั้งครรภ์ ให้นมบุตร หรือแท้งบุตรในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา
- ผู้มีประวัติรักษาด้วยการรับโลหิตของผู้อื่น ต้องงดบริจาคโลหิตเป็นเวลา 1 ปี
- ผู้เคยป่วยไขหวัดใหญ่/ไข้เลือดออก/โควิด-19/ซึ่คุณกุนยา ต้องหายมาแล้ว 1 เดือน
- ต้องไม่มีประวัติยาเสพติด และพันโทขมาแล้ว มาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี

การเตรียมตัวบริจาคโลหิต

- นอนหลับให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง
- สุขภาพทั่วไปแข็งแรง สมบูรณ์ดี ไม่มีอาการป่วย หรือรับประทานยาใดๆ
- ดื่มน้ำ 3-4 แก้วก่อนบริจาคโลหิตอย่างน้อย 30 นาที
- รับประทานอาหารมาก่อน 30 นาที และเป็นอาหารย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดสูบบุหรี่ก่อนบริจาค อย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- งดดื่มเหล้าก่อนบริจาค อย่างน้อย 24 ชั่วโมง

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติที่ 11 จังหวัดนครราชสีมา สภากาชาดไทย

Facebook Fanpage : @rbcthungsong

Ins.075 302 172, 087 498 2152





การบริจาคโลหิต

ก่อนและหลังฉีดวัคซีน COVID-19

บริจาคโลหิต

ก่อน ฉีดวัคซีน

หากไม่มีอาการอ่อนเพลีย
สามารถฉีดวัคซีนได้

ในวันถัดไป

*ไม่ควรบริจาคโลหิต
วันเดียวกับวันที่ฉีดวัคซีน



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
กรุงเทพฯ 10330

บริจาคโลหิต

หลัง ฉีดวัคซีน

กรณีได้รับวัคซีน COVID-19
ที่ได้รับการรับรองจาก อย.

เว้น 7 วัน หลังฉีด

กรณีมีอาการข้างเคียง

หลังฉีดวัคซีน ขอให้หายดีก่อน

เว้น 7 - 14 วัน

ตามความรุนแรงของอาการ

ขอสงวนสิทธิ์ในวัคซีน 2 ชนิด
พ.ย. 01228-4000

ทำไมต้องรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก หลังบริจาดโลหิต ?

การบริจาดโลหิตจะสูญเสียธาตุเหล็ก 200 - 250 มิลลิกรัม
จึงจำเป็นต้องรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก หรืออาหาร
ที่มีธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาดโลหิตได้ต่อไป

ยาเสริมธาตุเหล็กมีส่วนประกอบ
ของวิตามินที่ช่วยบำรุงร่างกาย



1

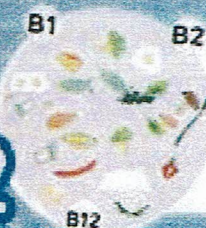


วิตามิน ซี

- ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย



2



วิตามิน บี 1 บี 2 บี 12

- เสริมสร้างประสิทธิภาพในการสร้างเม็ดเลือดแดง
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

3



Folic Acid

- ทำให้เม็ดเลือดแดงมีประสิทธิภาพในการทำงานเป็นปกติ
พบได้มากในอาหารจำพวกถั่ว คีน ส้ม ขนุนปื๊ว ธัญพืช
พืชผักใบเขียว

รู้แบบนี้แล้ว ผู้บริจาดโลหิต **อย่าลืม!!** รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก
ที่ได้รับจากการบริจาดโลหิตทุกครั้ง เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง

การรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด หลังอาหาร ภายในครึ่งชั่วโมงเมื่อใดก็ได้
เพื่อลดปัญหาอาการข้างเคียง และ**ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมกับนม**
เพราะจะลดประสิทธิภาพในการดูดซึมยา



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร 10330

การบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2264 4300, 0 2263 9600-99 ต่อ 1101, 1180, 1161

www.bloodcenter.go.th



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ



@bloodcenterth



BloodcenterTH



bloodcenterth



bloodcenterth

QR Code

