

- ☒ สำนักปลัด
☐ กองคลัง
☐ กองช่าง
☐ สารบรรณกลาง

องค์การบริหารส่วนตำบลละลาเส

เลขที่รับ 2436

วันที่ 10 ก.ย. 2569

เวลา 11:19:02 น.



ที่ ตง ๐๕๑๘/ว ๒๐๗๘

ที่ว่าการอำเภอสิเกา

ถนนตรัง - สิเกา ตง ๙๒๑๕๐

๙ กันยายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต ดวงตาและอวัยวะ

เรียน หัวหน้าส่วนราชการประจำอำเภอ หัวหน้าส่วนราชการส่วนกลาง (ในพื้นที่) หัวหน้าหน่วยงานรัฐสาหกิจ
รองอธิการบดีประจำวิทยาเขตตรัง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ผู้อำนวยการสถานศึกษา
สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดตรัง เขตพื้นที่อำเภอสิเกา นายกเทศมนตรีตำบลและนายกองค์การ
บริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นประชาสัมพันธ์ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยเหล่ากาชาดจังหวัดตรังร่วมกับธนาคารเลือดโรงพยาบาลตรัง ได้จัดทำโครงการออกหน่วย
รับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ (Give blood Now) ให้เลือด ให้ได้ ให้เลย โดยกำหนดออกหน่วยรับบริจาคโลหิต
ดวงตา และอวัยวะ ในเขตพื้นที่อำเภอสิเกา ในวันอังคารที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๙ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.
ณ หอประชุมกงสีเกา ที่ว่าการอำเภอสิเกา ตำบลบ่อหิน อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ
จัดหาโลหิตให้มีปริมาณเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณภาพสูงสุดจากผู้บริจาคด้วยความสมัครใจ เพื่อนำไป
ช่วยชีวิตผู้เจ็บป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ในพื้นที่จังหวัดตรัง และเป็นประโยชน์สูงสุด ตามวัตถุประสงค์
ของสภากาชาดไทย

ดังนั้น เพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์
และเป็นการสร้างกุศลครั้งสำคัญอีกครั้งหนึ่ง ในการนี้ อำเภอสิเกาจึงขอเชิญ ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้าง
สมาชิกสภาองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและบุคลากรในสังกัด ร่วมบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ พร้อมทั้ง
ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนในพื้นที่ร่วมบริจาคโลหิต ดวงตา และอวัยวะ ตามวัน เวลา
และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น และแจ้งกลุ่มเป้าหมายให้เตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิตตามแผ่นประชาสัมพันธ์
ขั้นตอนการบริจาคโลหิต รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายมานิตย์ ท่าจีน)

นายอำเภอสิเกา

ที่ทำการปกครองอำเภอ

สำนักงานอำเภอ

โทร. ๐ ๗๕๒๙ ๑๐๕๕

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : sikaodistrict@gmail.com



5 ข้อแนะนำ

เตรียมตัวก่อนบริจาคเลือด



1



นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง
หากอยู่ระหว่างรับประทานยา
รักษาโรค ให้แจ้งแพทย์/พยาบาล

2



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
ที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่
ขนมหวาน ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง

3



ก่อนบริจาคเลือด และก่อนเจาะเลือดบริจาค
ให้ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว จะช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

4



งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ทั้งก่อน
และหลัง บริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

5



หลังบริจาคเลือด ควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ
และรับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ด
หลังอาหารจนหมด เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่เสียไป

การดูแลสุขภาพก่อน และหลังบริจาคโลหิต จะช่วยให้โลหิตที่ได้มีคุณภาพดี
และไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลังบริจาคโลหิตด้วย

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักโภชนาการ

ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

จัดทำเมื่อ : มิถุนายน 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อออนไลน์มีเดียกรมอนามัย

