



ที่ ฉข ๐๐๑๙/ว ๕๒๐๕

ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่  
ถนนเรืองวุฒิ ฉข ๒๔๐๐๐

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง โครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ครั้งที่ ๔

เรียน นายอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. บัญชีจัดสรรกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการบริจาคโลหิต	จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการบริจาคโลหิต	จำนวน ๑ ฉบับ
๓. การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต	จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการพัฒนาชุมชน ได้จัดทำโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีถวายเป็นพระราชกุศล จำนวน ๔ ครั้ง โดยกำหนดดำเนินโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ครั้งที่ ๔ ในวันอังคารที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๘ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ ห้องสัมมนา ๓๐๐๓ ชั้น ๓ กรมการพัฒนาชุมชน และขอให้จังหวัดเชียงใหม่มอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดเชียงใหม่ แจกกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมบริจาคโลหิตในวันดังกล่าว

เพื่อให้การดำเนินโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ จึงขอให้อำเภอได้โปรดมอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ประชาสัมพันธ์การบริจาคโลหิต พร้อมจัดส่งรายชื่อผู้มีความประสงค์เข้าร่วมบริจาคโลหิต ตามจำนวนที่ได้รับจัดสรร (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) และแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) ส่งให้จังหวัดเชียงใหม่ ภายในวันอังคารที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๘ ทั้งนี้ ได้มอบหมายให้ นางวรกมล เกษรบัว ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๒๔-๖๕๖๓ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายชโล พงษ์ชูป)

พัฒนาการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด

กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทร./โทรสาร ๐-๓๘๕๑-๑๒๓๙

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคง ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน  
ด้วยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



Change for Good

กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

บัญชีจัดสรรกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ครั้งที่ ๔

วันอังคารที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.

ณ ห้องสัมมนา ๓๐๐๓ ชั้น ๓ กรมการพัฒนาชุมชนศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐  
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

ที่	อำเภอ	จำนวนผู้บริจาคโลหิต (คน)
๑	เมืองฉะเชิงเทรา	๔
๒	บางคล้า	๒
๓	บางน้ำเปรี้ยว	๒
๔	บ้านโพธิ์	๒
รวมทั้งสิ้น		๑๐

หมายเหตุ : ๑. แต่งกายชุดสุภาพผ้าไทย

๒. เวลา ๐๘.๔๕ น. พร้อมกัน ณ บริเวณเสาธงหน้าศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา  
และออกเดินทาง เวลา ๐๙.๐๐ น.





# การเตรียมตัวก่อน บริจาคโลหิต



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ  
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง  
พร้อมบริจาคโลหิต



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ภายใน 24 ชั่วโมง



มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง  
เว้น 7 วัน



อุดฟัน ขูดหินปูน เว้น 3 วัน  
ถอนฟัน รักษาฟัน เว้น 7 วัน



ไม่อยู่ระหว่างรับประทาน  
ยารักษาโรคบางอย่าง



ผ่าตัดใหญ่ เว้น 6 เดือน  
ผ่าตัดเล็ก เว้น 7 วัน



เจาะ สัก ผิงเข็ม  
เว้น 4 เดือน



รับประทานอาหารประจำเนื้อ  
ก่อนบริจาคโลหิต  
งดอาหารที่มีไขมันสูง 6 ชั่วโมง



ดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต  
30 นาที ประมาณ 3 - 4 แก้ว



งดสูบบุหรี่  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง  
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ

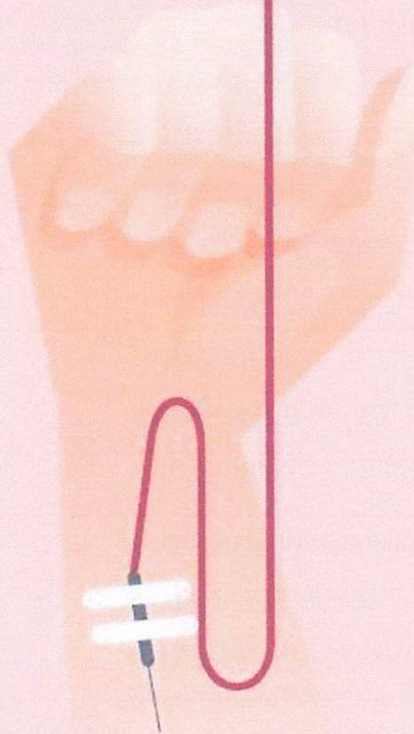
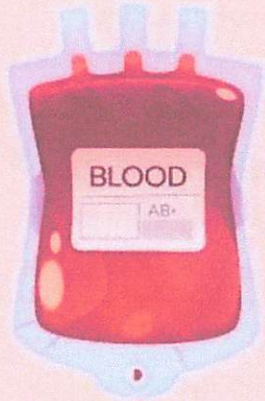


ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ก.วังสราญวงศ์ ถนนพหลโยธิน กรุงเทพฯ 10330  
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761  
[www.bloodcentertha.com](http://www.bloodcentertha.com)

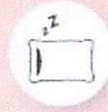
www.bloodcentertha.com



# เตรียมร่างกายให้พร้อม ก่อนไปบริจาคโลหิต



มีสุขภาพแข็งแรง  
หากมียาที่รับประทานเป็นประจำ  
ให้แจ้งเจ้าหน้าที่คัดกรองทุกครั้ง



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



สวมใส่เสื้อผ้าสบาย ไม่คับจนเกินไป



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และมีธาตุเหล็กสูงก่อนบริจาคโลหิต  
แต่**หลีกเลี่ยง**อาหารไขมันสูง  
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 : รศ. พญ.พรรณดี วัฒนบุญยงเจริญ  
ฝ่ายเวชศาสตร์ชันสูตร

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



คู่มือบริจาคโลหิต