



องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สลองใน	
เลขที่รับ	๑๐๙๗
วันที่	๗ เม.ย. ๒๕๖๖
เวลา	๑๓:๐๗ น.

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 ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปใน การบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
๕. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปฤษฎางค์ สามีคคินิชย์)

นายอำเภอแม่ฟ้าหลวง

ที่ทำการปกครองอำเภอ

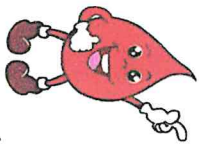
กลุ่มงานบริหารงานปกครอง

งานการเงินและบัญชี

โทร ๐ - ๕๓๗๖ - ๗๔๕๕

บัญชีแนบท้าย

๑. สนง.โครงการพัฒนาद्यตุง (พื้นที่ทรงงาน) อันเนื่องมาจากพระราชดำริ
๒. ผกก.สภ.แม่ฟ้าหลวง
๓. ผบ.กองบังคับการควบคุมผาแต่น หน่วยเฉพาะกิจทัพเจ้าตาก
๔. หน.ชุดประสานงานคุ้มครองป้องกันชุมชนฯ บ้านห้วยหยวกป่าโซ
๕. หน.ชุดพัฒนามวลชนสัมพันธ์ที่ ๓๒๐๘
๖. หน.ชุดพัฒนามวลชนสัมพันธ์ที่ ๓๒๐๙
๗. หน.ชป. กิจการพลเรือน ที่ ๓๑๒ กกล.ผาเมือง
๘. หน.ชป.โครงการหลวงดอยตุง ฉก.ทพ.๓๑
๙. ผู้ประสานงาน ศอป.โครงการ พมพ. แม่ฟ้าหลวง - แม่จัน
๑๐. สาธารณสุขอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๑. ผอ.รพ.แม่ฟ้าหลวง
๑๒. พัฒนาการอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๓. เกษตรอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๔. ปศุสัตว์อำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๕. ผอ.สนง.กศน.อำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๖. สัสดีอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๗. ท้องถิ่นอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๑๘. หน.สถานีควบคุมไฟป่าดอยตุง
๑๙. หน.สถานีควบคุมไฟป่าดอยแม่สลอง
๒๐. นายกสมาคมครูและบุคลากรทางการศึกษาอำเภอแม่ฟ้าหลวง
๒๑. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ฟ้าหลวง
๒๒. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สลองใน
๒๓. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย
๒๔. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สลองนอก
๒๕. สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เขต ๑
๒๖. สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย เขต ๒



1 สารคามรู้ก่อนและหลังบริจาคโลหิต



****การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต****

1. อายุ 17 ปี บริบูรณ์ - 60 ปี
(อายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือขออนุญาตจากผู้ปกครอง)
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 5 ชั่วโมง
4. จดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง ก่อนบริจาคโลหิต
5. ดื่มน้ำ 3 - 4 แก้ว ก่อนบริจาคโลหิต 30 นาที เพื่อลดภาวะการเป็นลม
6. รับประทานอาหารมื้อหลัก ก่อนมาบริจาคโลหิตทุกครั้ง
7. จดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันหมู แขนงกะทิ ชวมน้ำไก่ ข้าวขาหมู ของหวาน
8. จดสูบบุหรี่ ก่อนบริจาค 1 ชั่วโมง
9. สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการบริจาคโลหิต
10. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือติดยาเสพติด
11. รับประทานยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อ เว้น 7 วัน หลังหยุดยาเม็ดสุดท้าย
12. ยาแอสไพริน ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้ปวดข้อ หรือยาอื่น ๆ ในกลุ่ม NSAID สามารถบริจาคโลหิตได้ หากต้องการบริจาคเกล็ดโลหิตให้วัน 2 วัน
13. ไม่มีอาการท้องเสีย ห้อยร่วง ภายใน 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต



2

****การเตรียมตัว ก่อนบริจาคโลหิต****

14. อยู่ระหว่างประจำเดือน สามารถบริจาคโลหิตได้ ถ้าร่างกายไม่อ่อนเพลีย และตรวจวัดความเข้มข้นโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ
15. ไม่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร หรือไม่มี การคลอดบุตร แห้งบุตร ภายใน 6 เดือน
16. ผู้ป่วย โควิต 19 งดบริจาค 14 วัน หลังจากหายแล้ว
17. ได้รับวัคซีนโควิต 19 เว้น 2 วัน บริจาคโลหิตได้ หากมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน เว้น 7-14 วัน
18. ไม่เจาะหู สัก ลบรอยสัก ผ่าตัด ภายใน 4 เดือน ก่อน บริจาคโลหิต
19. ไม่อดฟัน ขูดหินปูน ภายใน 3 วัน ไม่ถอนฟัน รักษา รากฟัน ภายใน 7 วัน ก่อนบริจาคโลหิต

****การดูแลตนเอง หลังบริจาคโลหิต****

1. นอนพักที่เตียงบริจาค 5 นาที หากไม่มีการ 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. งดออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อ 24 ชั่วโมง
8. รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก วันละ 1 เม็ดหลังอาหาร เพื่อชดเชยธาตุเหล็กที่สูญเสียไปจากการบริจาคโลหิต

3

หลักเกณฑ์การให้ความช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล

สำหรับผู้ป่วยโลหิต

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ให้สิทธิ ผู้บริจาคโลหิตได้รับความช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล ตามหลักเกณฑ์ของสภาการกาชาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

1. ผู้บริจาคจะต้องเข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในเท่านั้น
2. ผู้บริจาคจะต้องใช้สิทธิพื้นฐานของตนเองก่อน เช่น สิทธิตำราชาการ หลักประกันสุขภาพ ประกันสังคม ส่วนที่เหลือ จึงจะสามารถใช้สิทธิของผู้บริจาคโลหิตได้
3. ผู้บริจาคโลหิต 1 ครั้งขึ้นไป

- ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร เรียกรับได้ 50 % เหลือจากสิทธิพื้นฐาน เรียกรับได้ 50 %

4. ผู้บริจาคโลหิต 18 ครั้งขึ้นไป

ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหาร เรียกรับได้ 50 %

โรงพยาบาลสังกัดสภากาชาดไทย

1. ผู้บริจาคโลหิต 7 ครั้งขึ้นไป

- ถ้าย่อยห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าคลอดบุตร เสีย 50% และเสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ

2. ผู้บริจาคโลหิต 24 ครั้งขึ้นไป

- ถ้าย่อยห้องพิเศษ ผ่าตัด ผ่าคลอดบุตร เสีย 50 % ไม่เสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ

เงื่อนไขการขอรับความช่วยเหลือ

คำรักษาพยาบาลสำหรับผู้บริจาคโลหิต

1. สิทธิเฉพาะตัวผู้บริจาคโลหิตไม่สามารถโอนสิทธิให้ผู้อื่นได้

2. นำบัตรประจำตัวผู้บริจาคโลหิต มาขอหนังสือรับรองได้ที่

2.1 ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ

สภากาชาดไทย

2.2 ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ

2.3 เหล่ากาชาดจังหวัด/กิ่งกาชาด

อำเภอ

2.4 โรงพยาบาลประจำจังหวัด

3. หนังสือรับรองนำไปลดหย่อนการบริจาคเป็นครั้ง ๆ ไป

เข็มที่ระลึกจากผู้บริจาคโลหิต และเหรียญ

กาชาดสมนาคุณ ชั้นที่ 3,2,1



● เข็มที่ระลึกจากผู้บริจาคโลหิต สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 1,7,16,24,48,60,72,84,96 สามารถติดต่อขอรับได้ที่ หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ หรือ ศูนย์รับบริจาคโลหิต โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

● เข็มที่ระลึกจากผู้บริจาคโลหิต สำหรับผู้บริจาคโลหิตครบ 36,108 ครั้ง หากมีหมายกำหนดการพิธีพระราชทาน เข็มที่ระลึกจากผู้บริจาคโลหิตฯ 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

สาระความรู้

เกี่ยวกับการบริจาคโลหิต



บริจาคโลหิต ทุก ๆ 3 เดือน

ยิ่งใช้ – ยิ่งได้สุขภาพดี

สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดเชียงราย
เปิดทำการ : วันจันทร์ – ศุกร์

เวลา 08.30 – 16.30 น.

โทร. 0-5371-6196