



ที่ ศธ ๐๓๐๘๘/ว ๕๐๒

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดสตูล
๑๖๘ หมู่ที่ ๖ ตำบลคลองขุด อำเภอเมือง
จังหวัดสตูล ๙๑๐๐๐

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต วันผู้บริจาคโลหิตโลก ประจำปี ๒๕๖๘ “World Blood Donor Day ๒๐๒๕”
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการจัดงานวันผู้บริจาคโลหิตโลก ประจำปี ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายละเอียดการเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต/ใบสมัครผู้บริจาคโลหิต จำนวน ๑ ชุด

ตามที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ร่วมกับสหพันธ์สภาภาษาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) สหพันธ์ผู้บริจาคโลหิตระหว่างประเทศ (FIODS) และสมาคมบริการโลหิตระหว่างประเทศ (ISBT) กำหนดให้วันที่ ๑๔ มิถุนายน เป็นวันผู้บริจาคโลหิตโลก และได้รับความร่วมมือให้สภาภาษาชาติทั่วโลกจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นการขอบคุณผู้บริจาคโลหิต เหล่าภาษาชาติจังหวัดสตูล ร่วมกับโรงพยาบาลสตูล และภาคีเครือข่าย กำหนดจัดงานวันผู้บริจาคโลหิตโลก ประจำปี ๒๕๖๘ “World Blood Donor Day ๒๐๒๕” ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ศาลากลางจังหวัดสตูล

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดสตูล ขอเชิญท่าน ข้าราชการ บุคลากรทางการศึกษา นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เข้าร่วมบริจาคโลหิต ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ศาลากลางจังหวัดสตูล

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนุปผาชาติ เรืองกุล)

รองผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดสตูล
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดสตูล

กลุ่มอำนวยการ

โทร ๐ ๗๔๗๑ ๑๔๔๔ โทรสาร ๐ ๗๔๗๒ ๑๔๑๓

ผู้ประสานงาน นางอติญา เจ๊ะเง๊ะ ๐๘๑-๙๖๓๓๑๑๗๗

“เรียนดี มีความสุข”

กำหนดการ
โครงการวันผู้บริจาคโลหิตโลก ประจำปี 2568 “World Blood Donor Day 2025”
วันพฤหัสบดีที่ 12 มิถุนายน 2568 เวลา 08.00 – 15.00 น.
ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ศาลากลางจังหวัดสตูล

เวลา	กิจกรรม
08.00 น.	- ลงทะเบียนผู้มาบริจาคโลหิต เริ่มรับบริจาคโลหิตเป็นต้นไป
09.00 น.	พิธีเปิดโครงการวันผู้บริจาคโลหิตโลก ประจำปี 2568 - ทพญ.สุกิริติ กปิลกาญจน์ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดสตูล กล่าวรายงาน - นายศักระ กปิลกาญจน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล กล่าวเปิดงาน
15.00 น.	- เสร็จสิ้นกิจกรรม

- การแต่งกาย :
1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : ชุดผ้าไทย/ผ้าถิ่น
 2. กรรมการ/ที่ปรึกษา/สมาชิกเหล่ากาชาดฯ : ชุดกาชาดปฏิบัติงาน (ให้ดูจริง)
 3. ผู้ประสงค์บริจาคโลหิตสวมเสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไปสามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้
อย่างน้อย 3 นิ้ว เพื่อความสะดวกในการเจาะเลือดของเจ้าหน้าที่และผู้บริจาคโลหิต

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

☐ ผู้บริจาคโลหิตครั้งแรก

☐ ผู้บริจาคโลหิตประจำ

วันที่ (วัน/เดือน/ปี).....

โลหิตรวม 17-70 ปี

ถ้าอายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง

บริจาคครั้งแรกอายุไม่เกิน 60 ปี

ผู้บริจาคประจำ อายุ 65-70 ปี ต้องผ่านการประเมินเพิ่มเติม

โลหิตเฉพาะส่วน 17 - 60 ปี # บริจาคครั้งแรกอายุไม่เกิน 50 ปี และเคยบริจาคโลหิตรวมมาก่อน

เฉพาะผู้บริจาคโลหิตประจำ ครั้งที่แล้วท่านได้บริจาค : ☐ โลหิตรวม ☐ โลหิตเฉพาะส่วน

โลหิตเฉพาะส่วน กรุณาระบุ : ☐ เม็ดโลหิตแดง ☐ เกล็ดเลือด ☐ พลาสมา ☐ อื่น ๆ.....

การบริจาคครั้งที่ผ่านมา : ☒ ไม่มีปัญหา

☐ มีปัญหา : ☐ เป็นลม ☐ เขียวซ้ำ ☐ หาเส้นโลหิตดำยาก ☐ ได้รับแจ้งให้ส่งตรวจวิเคราะห์จาก..... ☐ อื่นๆ.....

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน □-□□□□-□□□□□-□□-□

เลขประจำตัวผู้บริจาคโลหิต.....

วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ.....ปี เพศ..... น้ำหนัก.....กิโลกรัม

สถานที่ที่ติดต่อได้ ☐ ที่อยู่เดิม ☐ ที่อยู่ปัจจุบัน ระบบ.....

รหัสไปรษณีย์.....หมายเลขโทรศัพท์โทรศัพท์เคลื่อนที่.....

E-mail address.....

อาชีพ : ☐ นักเรียน นักศึกษา ☐ ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท รับจ้าง

☐ พระภิกษุ สามเณร ☐ เกษตรกร ☐ ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย ☐ อื่นๆ.....

ชื่อ นาย, นาง, นางสาว (กรุณาเขียนตัวบรรจง)

ชื่อ-นามสกุลเดิม (ถ้ามี)

สำหรับเจ้าหน้าที่ที่กรอกข้อมูล

หมุ่โลहित

Rh

เลขประจำตัวผู้บริจาคโลหิต..... บริจาคครั้งที่.....

บริจาคครั้งที่.....

กรณีผู้บริจาคโลหิตประจำไม่มีบัตรประจำตัวผู้บริจาคโลหิต

บริจาคโลหิตครั้งแรกเมื่อ (วันที่/เดือน/ปี)..... สถานที่บริจาค.....

บริจาคโลหิตครั้งสุดท้ายเมื่อ (วันที่/เดือน/ปี) สถานที่บริจาค.....

Unit Number

ความดันโลหิต.....มม.ปรอท

ชีพจร..... ครั้ง/นาที ☐ ปกติ ☐ ไม่ปกติ

หัวใจ/ปอด ☒ ปกติ ☐ ไม่ปกติ

คุณทูลมิร่างกาย..... °๗ ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

Hb.....ก/ดล. ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

☐ Deferred

 กินยาที่มีผลต่อเกล็ดเลือด

 Under volume

 High volume

 Discarded

หมายเหตุ.....

เจ้าหน้าที่ทะเบียน..... เจ้าหน้าที่เตรียมธง..... เจ้าหน้าที่ผู้ฝึกเจาะเก็บ.....

เจ้าหน้าที่เก็บตัวอย่างโลหิต..... เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจสอบ.....



การเตรียมตัวก่อน บริจาคโลหิต



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง
พร้อมบริจาคโลหิต



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ภายใน 24 ชั่วโมง



มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง
เว้น 7 วัน



อุดฟัน ขูดหินปูน เว้น 3 วัน
ถอนฟัน รักษาโรคฟัน เว้น 7 วัน



ไม่อยู่ระหว่างรับประทาน
ยารักษาโรคบางอย่าง



ผ่าตัดใหญ่ เว้น 6 เดือน
ผ่าตัดเล็ก เว้น 7 วัน



เจาะ สัก ผิวงู
เว้น 4 เดือน



งดรับประทานอาหารประจำวัน
ก่อนบริจาคโลหิต
งดอาหารที่มีไขมันสูง 6 ชั่วโมง



ดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต
30 นาที ประมาณ 3 - 4 แก้ว



งดสูบบุหรี่
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถ.แจ้งวัฒนะ 2 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2260-9600-99 ต่อ 1001, 1002, 1003

www.donordonorcenter.or.th



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย



ลิเนาสถา



บริจาคโลหิต



donorcenter.or.th



Donor Center Thai

Rev. 8/2564



ทำไมต้อง “ดื่มน้ำ” ก่อนการบริจาคโลหิต



ร่างกายต้องการ
..น้ำ..

..น้ำ.. สำคัญแค่ไหน?
ต่อการบริจาคโลหิต



..น้ำ..
ดีต่อสุขภาพ



..ช่วย..
ให้รู้สึกสดชื่น
ลดความเครียด



..น้ำ..
ทำให้หน้าสวย สดใส
และผิวพรรณดี



..ช่วย..
ให้เลือดไหลเวียนดี
หัวใจทำงานดี



..น้ำ..
ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น
ลำไส้สะอาด



..ช่วย..
ลดภาวะการเป็นลม



ถ้าอยากรู้ “น้ำ” ดีแค่ไหน..ต้องดื่ม



..ช่วย..
ให้ความดันโลหิต
กลับสู่ภาวะปกติ



โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพ
ตามความเป็นจริง
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ก.อ.รังสิต รังสิต ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761



www.blooddonationthai.com



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย



@nbctr



GiveBloodThai



Nationalbloodcentrethai



Blood Donation Thai

ไฟล์ สดงาน 2564



การดูแลตนเองหลังบริจาคโลหิต

1

นอนพักที่เตียง
5 นาที หากมีอาการผิดปกติ
จึงลุกจากเตียงและ
ไปนั่งพัก 10-15 นาที
พร้อมดื่มเครื่องดื่มและ
รับประทานอาหารว่าง



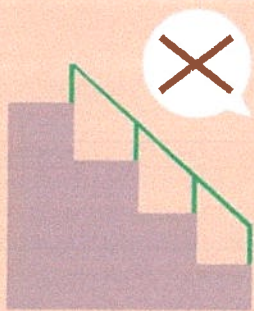
2

ดื่มน้ำ ให้มากกว่าปกติ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



3

หลีกเลี่ยง
การขึ้น-ลงที่สูง
อาจทำให้รู้สึกเวียน
และเป็นลมได้



4

หลีกเลี่ยง
การใช้กำลังแบบ
ข้างที่บริจาคโลหิต
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



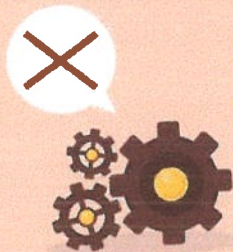
5

หลีกเลี่ยง
การเดินไปในบริเวณที่แออัด
และมีอากาศร้อนอบอ้าว



6

งด
กิจกรรมหรือทำงาน
ที่มีความเสี่ยง ที่เกี่ยวข้องกับ
ความเร็ว ความสูง
ความลึก เครื่องจักรกล



7

งด
ออกกำลังกาย
ที่ทำให้เสียเหงื่อ
เป็นเวลา 24 ชั่วโมง



8

รับประทานยาเสริมธาตุเหล็ก
วันละ 1 เม็ด หลังอาหาร จนหมด
เพื่อชดเชยธาตุเหล็ก
ที่เสียไปจากการบริจาคโลหิต



“โปรดตอบคำถาม เกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ”



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ก.จ.ร.จ.น.จ.ด. ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761



www.blooddonationthai.com



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย



@nbctrc



Official Blood Donor



Nationalbloodcentrethai



Blood Donation Thai

พิมพ์ สิงหาคม 2564

