



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
PROVINCIAL ELECTRICITY AUTHORITY

จาก ผบห.

เลขที่ ก.๒ มพย.(บห)/ /๒๕๖๕

เรื่อง แจ้งแผนบริจาคโลหิตประจำปี ๓/๒๕๖๕

เรียน ผจก.กฟฟ.มพย. ผ่าน รจก.(อ) 

ถึง ผจก.กฟฟ.มพย.

วันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕

ตามแผนปฏิบัติงาน สังคมและสิ่งแวดล้อม แผนงานที่ 1 โครงการ PEA กับความร่วมมือภาคี
กิจกรรม PEA ใส่ใจทุกชีวิต บริจาคโลหิตมอบให้สภากาชาดไทยไตรมาสละ 1 ครั้ง นั้น ผบห. ขอแจ้งแผนและ
รายละเอียดการบริจาคโลหิต ดังนี้

1.วันเวลาและสถานที่

วันจันทร์ที่ 25 กรกฎาคม 2565 เวลา 09.00-12.00 น.

ณ ศาลาประชามหาอำเภอบางละมุง

2. คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิตมีดังนี้

2.1 สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวและพักผ่อนเพียงพอ

2.2 กรณีผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด-19 ต้องรักษาหายมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน

2.3 เป็นผู้ที่ได้รับวัคซีนเข็มสุดท้ายมาแล้ว อย่างน้อย 3 สัปดาห์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป



(นางสาวมยุรี มุลติปฐม)

ชผ.บห. รักษาการแทน หผ.บห.

ที่ ก.๒ มพย.(บห) 

เรียน รจก.(ล.,ท.,อ) วศก.๑๐,นบท.๙,ผชน.๘,

นทน.(จป),นตค.,พคค.และ หผ.ทุกแผนก

เพื่อเข้าร่วมบริจาคโลหิตตามแผนกำหนดการต่อไป



(นายวิเชียร เสงี่ยมทรัพย์)

ผจก.กฟฟ.มพย.



ที่ กอ.ชบ.๐๒/ว๓๓

กิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง
Banglamung Red Cross District Branch

สำนักงานกิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง
ถนนสุขุมวิท ชบ ๒๐๑๕๐

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต

เรียน ผู้จัดการการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเมืองพัทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

จำนวน ๑ ฉบับ

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเมืองพัทยา
เลขที่รับ 5951
วันที่ 19/07/65 เวลา 13.43 น.

ด้วยกิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง จัดทำโครงการรับบริจาคโลหิตเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมราชูปถัมภ์สภากาชาดไทย เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๐ พรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดีและความสามัคคีของพสกนิกรทุกหมู่เหล่า ในวันจันทร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ศาลาประชาคมอำเภอบางละมุง

กิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์เชิญชวนข้าราชการ เจ้าหน้าที่ พนักงาน ร่วมบริจาคโลหิต ตามวัน เวลา สถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

Signature

(นางลลิตภัทร สิงห์เดช)

นายกกิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง

สำนักงานกิ่งฯ

โทร. ๐-๓๘๒๒-๑๓๓๕

☒ รจก.(ท) ☒ รจก.(ล) ☒ รจก.(อ)

☐ วศก.(10) ☒ ผชน.(9) ☒ ผชน.(8)

☒ ผจก.(8) ☒ นตค. ☒ จป.

☒ ทพ.ทุกแผนก ☒ พคค.

☐ ทอ.มท. กอ.มท. กอ.มท. ๒

☐ เพื่อทราบ

☒ ดำเนินการในส่วนเกี่ยวข้องต่อไป

☐ เพื่อถือปฏิบัติโดยเคร่งครัดต่อไป

(นายวิเชียร เสงอุดมทรัพย์)

ผจก.กฟฟ.มพย.

๑๙ ก.ค. ๒๕๖๕

บ.บ.

21/07/65

เลขสารมา ๖๐ 19/07/65



กิ่งกาชาดอำเภอบางละมุง
Banglamung Red Cross District Branch

เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปบริจาคโลหิต



คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์
2. น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบหรือดีซ่าน ตับเหลือง, ตาเหลือง
4. ไม่ใช่ไข้มาเลเรียมาในระยะ 3 ปี ที่ผ่านมา ไม่เป็นกาฬโรค, โรคติดต่ออื่นๆ ไขเรื้อรัง, วัณโรค, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, โรคเลือดชนิดต่างๆ โรคหอบหืด ภูมิแพ้, โรคลมชัก, โรคหัวใจเรื้อรัง โรคหัวใจ, โรคไต, โรคเบาหวาน, โรคไทรอยด์, โรคเอดส์
5. ไม่อยู่ระหว่างทานยาแก้อักเสบในระยะ 7 วัน ที่ผ่านมา
6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์หรือ สำนองทางเพศ, ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัด, คลอดบุตร หรือแท้งบุตร 6 เดือน
8. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์



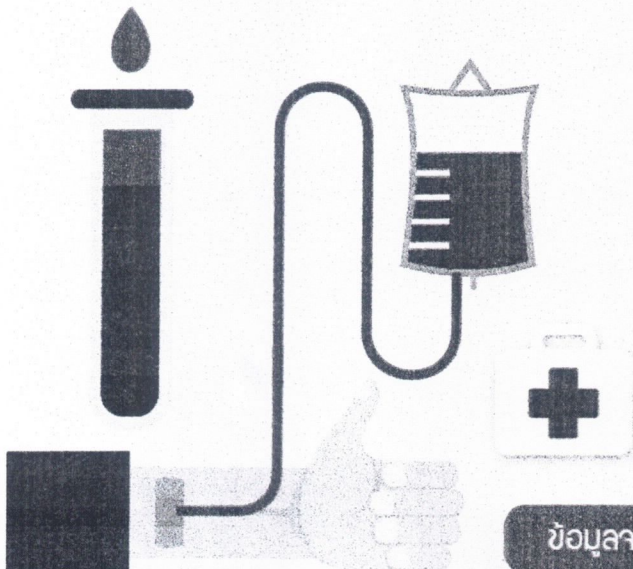
ดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต

- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ควรดูแลสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่ใช่ไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาใดๆ
- ควรดื่มน้ำ 3-4 แก้วก่อนบริจาคอย่างน้อย ครึ่งชั่วโมง
- ควรรับประทานอาหารมาก่อนให้เรียบร้อยและเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีไขมัน
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาคโลหิต อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี



ข้อปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต

- นอนพักผ่อนเพียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที จะเวียนศีรษะเป็นลมได้
- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้และดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา 1 วัน
- ไม่ควรรับร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
- รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักๆ ที่จะทำให้เป็นเวลา 12 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
- งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้



ข้อมูลจาก ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย