



ที่ ศธ ๐๔๑๙/ว ๐๗

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร
ถนนวิวิชสรการ อำเภอเมือง มหาดไทย ๔๕๐๐

๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต ในงานวันครู ครั้งที่ ๖๓ พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดทุกโรงเรียน/ผู้อำนวยการกลุ่มทุกกลุ่ม

ด้วย สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมุกดาหาร จะดำเนินการจัดงานวันครู จังหวัดมุกดาหาร ครั้งที่ ๖๓ พ.ศ. ๒๕๖๒ ในวันพุธที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒ เพื่อเป็นการระลึกถึงพระคุณบูรพาจารย์ ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างบุคลากรและประชาชนในการพัฒนาการศึกษาของชาติ ซึ่งในปีนี้ คณะกรรมการจัดงานวันครู จังหวัดมุกดาหาร ได้จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร จึงขอเชิญผู้บริหารสถานศึกษา ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาในสังกัด ร่วมบริจาคโลหิตในวันพุธที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. ณ หอประชุมโรงเรียนมุกดาหาร อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร โดยส่งแบบตอบรับการบริจาคโลหิตไปยังงานครุสภา สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมุกดาหาร ผ่านช่องทาง อิเลคทรอนิกส์ LINE ID : nooknuy โทรศัพท์ ๐๘-๔๓๗๖-๑๒๕๐ ภายในวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายมารุต อุปนิสากร)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร

กลุ่มอำนวยการ
งานประชาสัมพันธ์
โทรศัพท์ ๐-๔๒๖๑-๑๔๓๒
โทรสาร ๐-๔๒๖๑-๓๐๔๐
www.mukdahan.org

คุณสมบัติของผู้บริจาคมูลหิต

๑. อายุระหว่าง ๓๗ ปี ถึง ๗๐ ปีบริบูรณ์
๒. น้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
๓. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบ หรือดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง
๔. ไม่เป็นไข้มาแล้วมาในระยะ ๓ ปี ที่ผ่านมา และไม่เป็นกรรมโรค โรคติดเชื้อต่าง ๆ ໄວเรื้อรัง ไอมูลหิต โลหิตออกง่ายผิดปกติ โรคโลหิตชนิดต่าง ๆ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไตรอยด์
๕. ไม่อยู่ในภาวะน้ำหนักลดมากในระยะสั้นโดยไม่ทราบสาเหตุ
๖. ไม่มีพัฒนาระยะเดี่ยงทางเพศสัมพันธ์ ไม่มีประวัติสภาพเสพติด
๗. งดการบริจาคมูลหิตภายใน ๘ วันหลังจากคลอดบุตร หรือแท้งบุตร (เดือนถ้ามีการรับโลหิตต้องดับริจามูลหิต ๑ ปี)
๘. ตั้งครรภ์ไม่ถึง ๙ เดือน

การดูแลตัวเองก่อนมาบริจามูลหิต

๑. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๖ ชั่วโมง
๒. ควรมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างการรับประทานยาใด ๆ
๓. ควรดื่มน้ำ ๓ - ๔ แก้ว ก่อนบริจามูลหิตอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง
๔. ควรรับประทานอาหารมาก่อน และเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่ใช่มัน
๕. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจามูลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
๖. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจามูลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ข้อปฏิบัติหลังบริจามูลหิต

๑. นอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที จะเวียนศีรษะเป็นลมได้
๒. ควรดื่มน้ำเครื่องดื่มที่มีบริการให้ และดื่มน้ำมากกว่าปกติเป็นเวลา ๑ วัน
๓. ไม่ควรรีบร้อนกลับ นั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากเวียนศีรษะให้รีบบอกเจ้าหน้าที่ทันที
๔. รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ ๑ เม็ด จนหมดเพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก
๕. หลีกเลี่ยงการใช้กำลังแขนขาที่เจาะ เป็นเวลา ๑๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันการบวมช้ำ
๖. งดกิจกรรมที่ใช้กำลังและเสียเหงื่อที่ทำให้อ่อนเพลียได้ง่าย

แบบตอบรับ

การร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
ณ หอประชุมโรงเรียนมุกดาหาร อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร ในวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๒

หน่วยงาน/โรงเรียน
.....

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	หมายเหตุ
๑		
๒		
๓		
๔		
๕		
๖		
๗		
๘		
๙		
๑๐		
๑๑		
๑๒		
๑๓		
๑๔		
๑๕		

- หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับภายในวันพุธที่สุดวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๒
๒. ส่งแบบตอบรับผ่านช่องทางอิเลคทรอนิกส์ LINE ID : nooknuy
๓. ขอให้ผู้ที่มีความประสงค์ร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิตอ่านเอกสารแนบ ข้อควรปฏิบัติดังนี้
- คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต
- การดูแลตัวเองก่อนมาบริจาคโลหิต
- ข้อควรปฏิบัติหลังบริจาคโลหิต
๔. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ งานคุรุสภาน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดมุกดาหาร
โทรศัพท์ ๐๘๔-๓๗๖๑๒๕๐