



มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา  
รับที่: 3593  
วันที่: 15 ก.ค. 2567  
เวลา: 16.22 น.

ที่ สข ๐๐๒๕/๗๗/๖๓

สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา  
อาคารศาลากลางจังหวัดสงขลา (หลังเก่า)  
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต ตามโครงการอาสาทำความดี บริจาคโลหิต ๓๒ ปีกรมคุมประพฤติ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการปฏิบัติตนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ร่วมกับธนาคารเลือด โรงพยาบาลหาดใหญ่ กำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ตามโครงการอาสาทำความดี บริจาคโลหิต ๓๒ ปี กรมคุมประพฤติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกในการอาสาทำความดี รู้จักการเป็นผู้ให้ ด้วยการร่วมบริจาคโลหิตช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาสสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗๒ พรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ โดยกำหนดจัดโครงการฯ ในวันพุธ ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ นาฬิกา ณ ห้องประชุมสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา อาคารศาลากลางจังหวัดสงขลา หลังเก่า ถนนราชดำเนิน ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

ในการนี้ สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรและนิสิต นักศึกษา ในหน่วยงานของท่านและบุคคลที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิต ตามวัน เวลาและสถานที่ข้างต้น ซึ่งทางสำนักงานฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายนพดล นมรักษ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานคุมประพฤติจังหวัดสงขลา

กลุ่มยุทธศาสตร์และอำนวยการ

โทรศัพท์ ๐๗๔-๓๑๓๗๑๒

โทรสาร ๐๗๔-๓๑๑๑๖๙

### แนวทางการปฏิบัติตนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิต

๑. มีน้ำหนัก ๔๕ กิโลกรัมขึ้นไป
๒. อายุ ๑๗-๗๐ ปี กรณีอายุ ๑๗ ปี ยังไม่ถึง ๑๘ ปีบริบูรณ์ ต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
๓. การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ไม่น้อยกว่า ๕ ชั่วโมงในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
๓. มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นไข้หวัด ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก มีเสมหะ หรือท้องเสีย
๔. ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคเลือด โรคมะเร็ง หรือมีภาวะโลหิตออกง่ายและหยุดยาก
๕. ไม่เป็นโรคหรือเป็นพาหะของโรคไวรัสตับอักเสบบ
๖. ไม่เป็นไข้มาลาเรียใน ๓ ปี หรือเข้าไปในเขตที่มาลาเรียชุกชุมใน ๑ ปี
๗. ไม่มีประวัติผ่าตัดใหญ่ คลอดหรือแท้งบุตรใน ๖ เดือน
๘. สุขภาพสตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน ตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
๙. ไม่สัก ลบรอยสัก เจาะหู หรือเจาะส่วนอื่นๆของร่างกายในระยะเวลา ๔ เดือน
๑๐. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์
๑๑. ไม่มีประวัติการใช้สารเสพติดทุกประเภท
๑๒. รับประทานอาหารประจำมือก่อนมาบริจาคโลหิต ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ภายใน ๖ ชั่วโมง ได้แก่ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เพราะจะทำให้พลาสมาที่มีสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้รักษาผู้ป่วยได้
๑๓. การดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต ๓๐ นาที ประมาณ ๓-๔ แก้ว ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค จะทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และช่วยลดภาวะการเป็นลมจากการบริจาคโลหิตได้
๑๔. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมง
๑๕. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต ๑ ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี