



บันทึก

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
PROVINCIAL ELECTRICITY AUTHORITY

จาก กฟจ.อด. ถึง ทุกหน่วยงานในสังกัด กฟจ.อด.
เลขที่ น.๒ กฟจ.อด.(บท) ๑๕๙๗ /๒๕๖๕ วันที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๖๕
เรื่อง ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕

เรียน รจก.(ท), รจก.(บ), วศก.๑๐, ผชน.๙, ผจก.กฟส., ผจก.กฟย. และ ทผ.ทุกแผนก, ประจำ กฟจ.อด.

ตามที่ กฟผ. ได้จัดโครงการ “PEA ใส่ใจทุกชีวิต บริจาคโลหิต ๑๐ ล้านซีซี” เพื่อสนับสนุนโลหิตให้กับ สภากาชาดไทยและโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ นั้น กฟผ. กำหนดเป้าหมายให้ กฟจ.อด. และ กฟฟ. ใน สังกัด ร่วมบริจาคโลหิต

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามโครงการดังกล่าว จึงขอให้ผู้บริหารประสานขอความร่วมมือกับ พนักงาน ลูกจ้าง คนงานระบบไฟฟ้า ผู้รับจ้าง และตัวแทนต่างๆ เข้าร่วมโครงการดังกล่าวว่า ร่วมกัน ในวันอังคารที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๕ ณ สำนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดอุดรดิตถ์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐ น. โดยให้พิจารณาคุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต และการเตรียมตัวก่อน-หลังบริจาคโลหิต ตามเอกสารที่แนบมาด้วยแล้ว

ทั้งนี้ กฟจ.อด. ขอความร่วมมือดังนี้

๑. ผกส.กฟจ.อด. จัดเตรียมสถานที่ โต๊ะสำหรับเจ้าหน้าที่, โต๊ะวางเครื่องดื่ม-อาหารว่าง และเก้าอี้
๒. ผบค.กฟจ.อด. จัดเตรียมป้ายไวนิล และของที่ระลึกสำหรับผู้บริจาคโลหิต พร้อมช่างภาพ เพื่อจัดทำข่าว PEA นำเสนอ กฟน.๒
๓. ผบท.กฟจ.อด. ประสานงาน สภากาชาดไทย โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ จัดเตรียมเครื่องดื่มและอาหารว่าง จัดเตรียมแบบฟอร์มลงทะเบียนผู้เข้าร่วมฯ และพนักงานรับลงทะเบียน
๔. ผปป.กฟจ.อด. จัดเตรียมพัดลม และระบบไฟฟ้า(ปลั๊กพ่วง)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้พนักงาน ลูกจ้าง และคนงานระบบไฟฟ้า ผู้รับจ้าง และตัวแทนต่างๆ ใน สังกัดของท่าน รับทราบ และขอความร่วมมือเข้าร่วมบริจาคโลหิตในครั้งต่อไป ทั้งนี้ขอให้ทุกท่านปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันโรคระบาดโควิด-๑๙ โดยให้ถือปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T-A , มาตรการของกระทรวง สาธารณสุข และมาตรการของ กฟผ. อย่างเคร่งครัดต่อไปด้วย

(นายยงยุทธ จูทอง)
ผจก.กฟจ.อด.

การเตรียมตัวก่อน-หลังบริจาคโลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลาอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
- รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แอ่งต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
- ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาล้างแผล เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต

1. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ พร้อมที่จะบริจาคโลหิต
2. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปีบริบูรณ์ ผู้ที่มีอายุ 17 ปี ต้องมีหนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง ถ้าเป็นผู้บริจาคครั้งแรก ต้องอายุไม่เกิน 55 ปี

2.1 การคัดเลือกผู้บริจาคโลหิตอายุ > 60-70 ปี

2.1.1 ผู้บริจาคโลหิตอายุ >60-65ปี

- 1). เป็นผู้บริจาคโลหิตประจำมาโดยตลอดจนกระทั่งอายุ 60 ปี
- 2). บริจาคโลหิตได้ไม่เกินปีละ 3 ครั้งคือทุก 4 เดือน
- 3). ตรวจ Complete Blood Count (CBC) ทุกครั้งก่อนบริจาคโลหิต
- 4). ตรวจ Serum Ferritin (SF) , Blood Chemistry (BC) ปีละ 1 ครั้ง
- 5). แพทย์หรือพยาบาลพิจารณาและบันทึกผล SF และค่า Hb และ Hematocrit และค่าที่ผิดปกติของการตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่นๆ ถ้าผลเลือดและความดันโลหิตปกติ อนุญาตให้บริจาคโลหิตได้

2.1.2 ผู้บริจาคโลหิตอายุ > 65-70ปี

- 1). เป็นผู้บริจาคโลหิตต่อเนื่องสม่ำเสมอในช่วงอายุ > 60-65 ปี
- 2). บริจาคโลหิตได้ไม่เกินปีละ 2 ครั้ง คือทุก 6 เดือน
- 3). ตรวจ CBC ทุกครั้งก่อนบริจาคโลหิต
- 4). ตรวจ BC, SF, และ EKGปีละ 1 ครั้ง
- 5). มีใบรับรองแพทย์ ออกโดยแพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ของศูนย์บริการโลหิตฯ

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในเวลาปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่มาบริจาคโลหิต
4. ไม่มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง ใน 7 วันที่ผ่านมา หรือกำลังเป็นไข้หวัด
5. สตรีไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร และไม่มีการคลอดบุตรหรือแท้งบุตรภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา
6. น้ำหนักต้องไม่ลดผิดปกติในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยไม่ทราบสาเหตุ
7. หากรับประทานยาแอสไพริน, ยาคลายกล้ามเนื้อหรือยาแก้ปวดอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 3 วัน ถ้าเป็นยาแก้อักเสบหรือยาอื่นๆ ต้องหยุดยามาแล้ว 7 วัน
8. ไม่เป็นโรคหอบหืด, ผิวหนังเรื้อรัง, วัณโรค หรือภูมิแพ้อื่นๆ
9. ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, หัวใจ, ตับ, ไต, มะเร็ง, ไทรอยด์, โลหิตออกง่าย-หยุดยาก หรือโรคประจำตัวอื่นๆ
10. หากถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูนหรือรักษารากฟัน ต้องทิ้งระยะอย่างน้อย 3 วัน
11. หากเคยได้รับการผ่าตัดใหญ่ต้องเกิน 6 เดือน, ผ่าตัดเล็ก ต้องเกิน 1 เดือน
12. ท่านหรือคู่ครองของท่านต้องไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือเบี่ยงเบนทางเพศ
13. ต้องไม่มีประวัติยาเสพติด หรือเพิ่งพ้นโทษ ต้องเกิน 3 ปี และมีสุขภาพดี
14. หากเจาะหู, สัก, ลบรอยสักหรือฝังเข็มในการรักษา ต้องเกิน 1 ปี
15. หากมีประวัติเจ็บป่วยและได้รับโลหิตของผู้อื่น ต้องเกิน 1 ปี
16. หากมีประวัติเป็นมาเลเรีย ถ้าเคยเป็นต้องหายมาแล้วเกิน 3 ปี หากเคยเข้าไปในพื้นที่ ที่มีเชื้อมาเลเรียชุกชุม ต้องทิ้งระยะอย่างน้อยเกิน 1 ปี จึงบริจาคโลหิตได้
17. ต้องไม่ได้รับวัคซีนในระยะ 14 วัน หรือเซรุ่มในระยะ 1 ปี ที่ผ่านมา
18. ก่อนบริจาคโลหิตต้องรับประทานอาหารให้เรียบร้อย หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู ของทอด ของมัน ของหวาน แอ่งกะทิต่างๆ
19. สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาทั้งก่อนบริจาค ขณะบริจาค และหลังบริจาคโลหิต
20. ผู้ที่มีประวัติติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ต้องเว้นระยะในการบริจาคโลหิตเป็นเวลา 14 วัน

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จังหวัดอุดรธานี



PEA ใส่ใจทุกชีวิต บริจาคโลหิต 10 ล้านซีซี



วันที่ 7 มิถุนายน 2565 เวลา 08:30 น.

นายยงยุทธ อุห่อง ผู้จัดการฯ พร้อมด้วยผู้บริหาร พนักงาน ลูกจ้าง PEAอุดรธานี และ PEAในสังกัด ร่วมกันบริจาคโลหิตตามโครงการ PEA ใส่ใจทุกชีวิต บริจาคโลหิต 10 ล้านซีซี เพื่อเป็นการสนับสนุนโลหิตให้กับ สภากาชาดไทยและโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ โดยได้รับการบริการ เคลื่อนที่จาก สภากาชาดไทย โรงพยาบาลอุดรธานี โดยมีการปฏิบัติตาม มาตรการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 อย่างเคร่งครัด ณ ลานเครื่องจักรหนัก หน้าแผนกมิเตอร์ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดอุดรธานี



Brightness for Life Quality
Ins. 055-409-689