

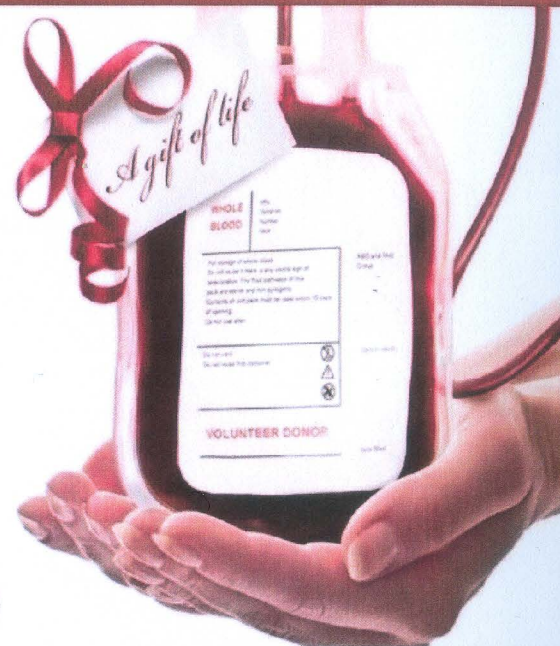
เชิญชวนชาววลัยอลงกรณ์ฯ

บริจาคโลหิตเพื่อช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์

วันอังคารที่ 25 เมษายน 2560 เวลา 9.00-13.00 น.

ณ หอประชุมวลัยอลงกรณ์ฯ โดยทีมงานจาก รพ.ปทุมธานี
และส่งต่อโลหิตที่รับบริจาคไปยังสภากาชาดไทย

“มาร่วมกันมอบของขวัญแห่งชีวิตให้เพื่อนมนุษย์ของเรา”



ติดต่อสอบถามรายละเอียด และการปฏิบัติตัวก่อนบริจาคโลหิตได้ที่งานอนามัยและสุขาภิบาล

โทร 029091994 ภายใน 118 หรือ Facebook : งานอนามัยและสุขาภิบาล วลัยอลงกรณ์

เชิญชวนชาววลัยอลงกรณ์ฯ

บริจาคโลหิตเพื่อช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์

วันอังคารที่ 25 เมษายน 2560 เวลา 9.00-13.00 น.
ณ หอประชุมวลัยอลงกรณ์ฯ โดยทีมงานจาก รพ.ปทุมธานี
และส่งต่อโลหิตที่รับบริจาคไปยังสภากาชาดไทย



“มาร่วมกันมอบของขวัญแห่งชีวิตให้เพื่อนมนุษย์ของเรา”

ติดต่อสอบถามรายละเอียด และการปฏิบัติตัวก่อนบริจาคโลหิตได้ที่งานอนามัยและสุขาภิบาล

โทร 029091994 ภายใน 118 หรือ Facebook : งานอนามัยและสุขาภิบาล วลัยอลงกรณ์

วิธีการเตรียมตัวสำหรับผู้บริจาคโลหิต

การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
- สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
- รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต
- ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

ขณะบริจาคโลหิต

- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป
- เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน
- ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
- ไม่ควรเครียดมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก
- หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที

หลังบริจาคโลหิต

- ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
- หลีกเลี่ยงการทำชามาน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ
- ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ
- ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที
- รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด