

9/2/59

ห้อง ศว. นบ. 72/E
 5/10/59
 เวลา 1300
 ออกวันที่ 6/10/59
 เวลา 1600

กรมการชน. ๕
 เลขที่ ๗๖
 วันที่ 5/10/59
 ออก ๕/๑๐/๕๙
 ผจก.

ศาลากลางจังหวัดนนทบุรี
 เลขรับที่ 18880
 รับวันที่ 10/10/59
 เวลา ศาลแขวงนนทบุรี

ที่ ศย ๓๐๑.๐๐๘/ 946

ถนนรัตนธิเบศร์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๗ กันยายน ๒๕๕๙

สำนักงานจังหวัดนนทบุรี
เลขรับที่ 7180
วันที่ 30 ก.ย. ๒๕๕๙

①

เรื่อง เชิญร่วมบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับ และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อน - หลัง การบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศาลแขวงนนทบุรีกำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติครบ ๗๐ ปี ในวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙ ถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสที่ทรงมีพระชนมายุครบ ๘๙ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๘๔ พรรษา ในวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙ กำหนดจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตขึ้นในวันอังคารที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๙ โดยโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจะให้บริการรับบริจาคโลหิต ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ นาฬิกา ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น ๙ อาคารศาลแขวงนนทบุรี

ศาลแขวงนนทบุรีจึงขอเรียนเชิญท่าน และบุคลากรในหน่วยงานร่วมบริจาคโลหิตในวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว ทั้งนี้ ได้มอบหมายให้ นางสุพิชฌาย์ ฉายแสง เจ้าพนักงานศาลยุติธรรมชำนาญการ เป็นผู้ประสานงาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๓๗ มือถือ ๐๙ ๑๙๙๒ ๓๖๕๑ และขอให้ส่งแบบตอบรับทางโทรสาร หมายเลข ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๕๔

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานและประชาชนผู้สนใจร่วมกิจกรรมดังกล่าว หวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระทองพล อยู่สำราญ
 น.นิต

ขอแสดงความนับถือ

(นายทองพล อยู่สำราญ)

๒

(นายนิสิต จันทร์สมวงศ์)
 ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี
 5 ต.ค. 2559
 สำนักอำนวยการประจำศาลแขวงนนทบุรี
 ส่วนช่วยอำนวยการ
 โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๓๗
 โทรสาร. ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๕๔

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลแขวงนนทบุรี

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี
- เพื่อโปรดพิจารณา

(นายกีตมณีย์ นิลทยา)

หัวหน้าสำนักงานจังหวัดนนทบุรี

(นายชลธิ์ ยิ่งตรง)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

3๓๑59

* คำแนะนำการบริจาคโลหิต *

❖ การเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้อักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แงงต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี

❖ ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อាកรรษา อากรรเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ ห้ามลุกจากเตียงทันที อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

❖ หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล อย่าตกใจ ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อซ กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก