

อลอน  
ทวิธา

# ด่วนมาก

ที่ ศย ๓๐๑.๐๐๘/ 1006



ศาลากลางจังหวัดนนทบุรี  
เลขรับที่ ๐๗๗๖๐  
รับวันที่ ๑๑ เม.ย. ๒๕๖๐  
เวลา

ศาลแขวงนนทบุรี

ถนนรัตนธานีเบศรี อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

ศาลากลางจังหวัดนนทบุรี  
เลขรับที่ 1862  
วันที่ ๑๒ เม.ย. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญร่วมบริจาคโลหิต

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับ และคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อน - หลัง การบริจาคโลหิต จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วยในวันที่ ๒๑ เมษายนของทุกปี เป็นวันสถาปนาศาลยุติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม จึงกำหนดจัดงาน “๑๓๕ ปี ศาลยุติธรรม” ขึ้นระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ เมษายน ๒๕๖๐ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณแห่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวที่มีต่อวงการศาลยุติธรรม ศาลแขวงนนทบุรี และศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนนทบุรี จึงร่วมกันจัดกิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นราชสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงเสียสละปฏิบัติบำเพ็ญประโยชน์อย่างต่อเนื่องยาวนาน เพื่อให้พสกนิกรปวงชนชาวไทยอยู่เย็นเป็นสุขตลอดระยะเวลาที่ทรงครองราชย์ โดยโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าจะให้บริการรับบริจาคโลหิต ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๐ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ นาฬิกา ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น ๙ อาคารศาลแขวงนนทบุรี

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

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานและประชาชนผู้สนใจร่วมกิจกรรมดังกล่าว หวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายมนี คล้ายสังข์)

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดมุกดาหาร  
ช่วยทำงานชั่วคราวในตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าศาลแขวงนนทบุรี

สำนักอำนวยการประจำศาลแขวงนนทบุรี  
ส่วนช่วยอำนวยการ

โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๓๗

โทรสาร. ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๕๔

(นายพรหมพิริยะ กิจนุสบัติ)  
หัวหน้าสำนักงานจังหวัดนนทบุรี

เรียน หัวหน้าสำนักงานจังหวัดนนทบุรี  
เพื่อโปรดทราบและเห็นควรโปรดประกาศ

(นายปัญญา ศรีรูป)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

18 เม.ย. 60

## แบบตอบรับ

เข้าร่วมกิจกรรมบริจาคโลหิต ๑๓๕ ปี ศาลยุดิธรรม  
วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๐ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๔.๐๐ นาฬิกา  
ณ ห้องอเนกประสงค์ ชั้น ๙ อาคารศาลแขวงนนทบุรี

ชื่อหน่วยงาน.....

ชื่อผู้ประสานงาน.....โทรศัพท์.....

โทรสาร.....

### รายชื่อผู้เข้าร่วมบริจาคโลหิต

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ

กรุณาส่งแบบตอบรับกลับไปที่สำนักอำนวยการประจำศาลแขวงนนทบุรี  
ทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๕๔  
ภายในวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๐  
ติดต่อสอบถาม โทร. ๐ ๒๕๘๐ ๒๘๓๗ ๐ ๒๕๘๐ ๒๔๖๖ ต่อ ๑๒๒๕

## \* คำแนะนำการบริจาคโลหิต \*

### ❖ การเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้แักเสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แกงต่างๆ 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 เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี

### ❖ ขณะบริจาคโลหิต

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

### ❖ หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำชาวน้ำ หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหิ้วของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมช้ำ
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