



๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการรวมพลังผู้นำ องค์กรเครือข่ายพัฒนาชุมชน บริจาคโลหิตเพื่อเฉลิมพระเกียรติ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรียน นายอำเภอตาพระยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แนวทางการดำเนินโครงการฯ จำนวน ๑ ชุด  
๒. แผนปฏิบัติงานออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑ ฉบับ  
๓. แบบรายงานผลฯ และรายชื่อกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย กรมการพัฒนาชุมชนได้จัดทำโครงการรวมพลังผู้นำ องค์กรเครือข่ายพัฒนาชุมชน บริจาคโลหิตเพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้นำชุมชน กลุ่ม/องค์กร เครือข่ายภาคี ประชาชนทั่วไป และข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัด กรมการพัฒนาชุมชน อย่างน้อยอำเภอละ ๒๕ คน

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงขอให้อำเภอมอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเชิญชวนผู้นำชุมชน กลุ่ม/องค์กร เครือข่ายภาคี ประชาชนทั่วไป และข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ร่วมบริจาคโลหิต หรือบริจาคอวัยวะ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ในวันที่พฤหัสบดีที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ หอประชุมอำเภอตาพระยา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว และรายงานผลการดำเนินงาน ให้จังหวัดสระแก้วทราบ ภายในวันอังคารที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายถวิล ยี่สุนแสง)

พัฒนาการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน  
โทร./โทรสาร ๐-๓๗๔๒-๕๐๕๗-๘

แนวทางการดำเนินโครงการรวมพลังผู้นำ องค์กรเครือข่ายพัฒนาชุมชน บริจาคโลหิตเพื่อเฉลิมพระเกียรติ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓

\*\*\*\*\*

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระวิริยะอุตสาหะ มุ่งมั่นปฏิบัติพระราชกรณียกิจงานน้บริการอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย เพื่อประเทศชาติและประชาชนชาวไทย ด้วยทรงเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี พันปีหลวง ในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่อาณาประชาราษฎร์ ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจแทนพระองค์ รวมทั้ง ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในส่วนพระองค์ ซึ่งล้วนมีการสร้างสรรค์ความผาสุกสงบแก่ประชาชน นำความเจริญใหญ่บุลย์ และความมั่นคงมาสู่ประเทศตลอดมา

กรมการพัฒนาชุมชน มีภารกิจเกี่ยวกับการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมของประชาชน ส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนฐานรากให้มีความมั่นคงและมีเสถียรภาพ โดยสนับสนุนเสริมสร้างขีดความสามารถของประชาชน ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และเครือข่ายองค์กรชุมชน ให้มีความรู้ ทักษะ ตลอดจนทัศนคติที่ดี ในการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และในโอกาสอันเป็นมงคลที่จะส่งเสริมให้ประชาชน ผู้นำชุมชน องค์กรชุมชน และเครือข่ายองค์กรชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการทำความดีด้วยความสมัครใจ กรมการพัฒนาชุมชนจึงได้จัดทำโครงการรวมพลังผู้นำ องค์กรเครือข่ายพัฒนาชุมชน บริจาคโลหิตเพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้นำทำความดี มีจิตสำนึกสาธารณะ ด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน
๓. เพื่อเป็นโลหิตสำรองสำหรับผู้เจ็บป่วยทั่วประเทศของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย
๔. เพื่อเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่จากการบริจาคโลหิต

**กลุ่มเป้าหมาย**

ผู้นำชุมชน กลุ่ม/องค์กร เครือข่ายภาคี และประชาชนทั่วไป ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชน ทั้ง ๗๖ จังหวัด อย่างน้อยจังหวัดละ ๑๖๙ คน รวมทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า ๑๒,๘๔๔ คน

**วิธีการดำเนินงาน**

๑. จัดทำโครงการและแจ้งจังหวัดในการดำเนินงานตามโครงการ
๒. สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดประสานเหล่ากาชาดจังหวัดและโรงพยาบาลแห่งใดแห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่ในจังหวัด เพื่อกำหนดวันรับบริจาคโลหิตหรือบริจาคอวัยวะในช่วงเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓
๓. สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดเชิญชวนผู้นำชุมชน กลุ่ม/องค์กร เครือข่ายภาคี ประชาชนทั่วไป ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชน ร่วมบริจาคโลหิตหรือบริจาคอวัยวะเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
๔. สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดดำเนินการจัดให้มีการรับบริจาคโลหิตหรือบริจาคอวัยวะทั้ง ๗๖ จังหวัด ในช่วงเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓

/๕. สำนักงาน...

๕. สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดรายงานผลการดำเนินงานให้กรมการพัฒนาชุมชน และรายงานผลการดำเนินงานเสนอผู้บังคับบัญชาตามลำดับ

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณของทางราชการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้นำชุมชน กลุ่ม/องค์กร เครือข่ายภาคี ประชาชนทั่วไป ข้าราชการ พนักงาน ลูกจ้างในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชน ได้มีโอกาสแสดงความจงรักภักดี น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี ด้วยการบริจาคโลหิตหรือบริจาคอวัยวะเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

\*\*\*\*\*

## แผนปฏิบัติงานออกหน่วยรับบริจาคโลหิต ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	สถานที่	เป้าหมาย	อำเภอ	สาขาบริการโลหิต	หมายเหตุ
1	21-ก.ค.-63	กองกำลังบูรพา	100	วัฒนานคร	รพร.สระแก้ว	
2	21-ก.ค.-63	กองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๑๒ รักษาพระองค์	110	อรัญประเทศ	รพ.อรัญประเทศ	
3	22-ก.ค.-63	องค์การบริหารส่วนตำบลแซร์อ	100	วัฒนานคร	รพร.สระแก้ว	
4	24-ก.ค.-63	กรมทหารราบที่ 12 รักษาพระองค์	110	เมืองสระแก้ว	รพร.สระแก้ว	
5	30-ก.ค.-63	โรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคม	120	วังน้ำเย็น	รพร.สระแก้ว	
6	30-ก.ค.-63	หอประชุมอำเภอตาพระยา	350	ตาพระยา	รพ.อรัญประเทศ	

หมายเหตุ : 1. แผนการออกหน่วยรับบริจาคโลหิตเป็นแผนประจำปี อาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของแต่ละหน่วย

โดยแผนดังกล่าวข้างต้นโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว และโรงพยาบาลอรัญประเทศ

ได้ประสานหน่วยไว้แล้ว แต่บางหน่วยงานยังไม่ยืนยันในการออกหน่วยตามวันดังกล่าว (ช่องหมายเหตุในตารางแผนฯ)

2. กรณีที่หน่วยบริจาคโลหิตมีการยืนยันตามแผน จะมีหนังสือแจ้งให้อำเภอทราบ

3. หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ที่สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว โทร 037-425117



รายชื่อกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการรวมพลังผู้นำ องค์กรเครือข่ายพัฒนาชุมชน บริจาคโลหิตเพื่อเฉลิมพระเกียรติ และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง (ผู้นำ กลุ่ม องค์กร เครือข่าย)	ที่อยู่
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			
๖			
๗			
๘			
๙			
๑๐			
๑๑			
๑๒			
๑๓			
๑๔			
๑๕			
๑๖			
๑๗			
๑๘			
๑๙			
๒๐			
๒๑			
๒๒			
๒๓			
๒๔			
๒๕			

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง พัฒนาการอำเภอ.....

## การเตรียมตัวก่อน-หลังการบริจาคโลหิต

### การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ในเวลานอนปกติของตนเอง ในคืนก่อนวันที่จะมาบริจาคโลหิต
2. สุขภาพสมบูรณ์ทุกประการ ไม่เป็นไข้หวัด หรืออยู่ระหว่างรับประทานยาแก้แสบใดๆ
3. รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ อาหารที่ประกอบด้วยกะทิ แอ่งต่างๆ ของทอด ของหวาน ฯลฯ เนื่องจากจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
4. ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณ โลหิตในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลีย หรือเวียนศีรษะภายหลังบริจาคโลหิต
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนมาบริจาคโลหิตอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดพอกโลหิตได้ดี
7. ไม่อยู่ระหว่างทานยา เพื่อรักษาโรคบางอย่าง
8. ผู้บริจาคโลหิตประจำ สามารถบริจาคโลหิตได้ทุก 3 เดือน

### ขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ที่สามารถให้โลหิตไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะ ไม่มีผื่นคัน หรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพทย์หาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แห้ง เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
4. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
5. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ใจสั่น เวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้น ทราบทันที
6. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยนอนพักบนเตียงสักครู่ **ห้ามลุกจากเตียงทันที** อาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

### หลังบริจาคโลหิต

1. ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีบริการให้ ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. หลีกเลี่ยงการทำขำขาน หรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ งดใช้กำลังแขนข้างที่เจาะ รวมถึงการหัวของหนักๆ เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ภายหลังการบริจาคโลหิต เพื่อป้องกันการบวมซ้ำ
3. **ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ** หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม หรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยผ้าปิดแผล **อย่าตกใจ** ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก็ออส กดให้แน่น และยกแขนสูงไว้ประมาณ 3-5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล **ควรหยุดพัก 1 วัน**
6. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และรับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับวันละ 1 เม็ด จนหมด เพื่อป้องกันการขาดธาตุเหล็ก

เหล่ากาชาดจังหวัดสระแก้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่มาร่วมกันบริจาคโลหิต

“การให้เหนือสิ่งอื่นใด คือ ให้ชีวิต” ขอให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยค่ะ