



สภากาชาดไทย
THAI RED CROSS SOCIETY



ขอเชิญชวนบริจาคโลหิต

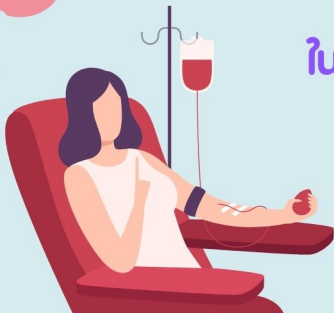
ขอเชิญชวน นักเรียน ผู้ปกครอง ครูและบุคลากร
โรงเรียนหอวัง

ร่วมบริจาคโลหิต

ในวันศุกร์ที่ 1 ธันวาคม 2566

เวลา 09.00-15.00 น.

ณ หอประชุม โรงเรียนหอวัง



การเตรียมตัวก่อนบริจาควิต



อายุ
17 ปี - 70 ปี



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



ไม่อยู่ระหว่าง
รับประทานยารักษาโรคบางอย่าง

ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



น้ำหนัก
ไม่ต่ำกว่า 45 กิโลกรัม



รับประทานอาหารประจำมือ
ก่อนมาบริจาควิต

หลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ แกงกะทิ
ก่อนมาบริจาควิต อย่างน้อย 6 ชั่วโมง



ดื่มน้ำประมาณ 300 - 500 ซีซี
ก่อนบริจาควิต 30 นาที



รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง
พร้อมบริจาควิต

งดสูบบุหรี่

ก่อนและหลังบริจาควิต
1 ชั่วโมง



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ก่อนและหลังบริจาควิต 24 ชั่วโมง
หากดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
งด 7 วัน ก่อนบริจาควิต



ฉีดวัคซีน COVID-19 เวน 2 วัน บริจาควิตได้
หากมีอาการข้างเคียงหลังฉีดวัคซีน เมื่อหายแล้ว ให้เวน 7-14 วัน จึงบริจาควิตได้