

## ท่านสามารถบริจาคโลหิตได้ หากท่านมีคุณสมบัติดังนี้

- △ อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 60 ปีบริบูรณ์
- △ น้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป และมีสุขภาพทั่วไป สมบูรณ์ดี
- △ ไม่มีประวัติเป็นโรคตับอักเสบ หรือติดเชื้อ ตัวเหลือง
- △ ไม่เป็นไข้มาเลเรียในระยะ 3 ปี และไม่เป็นกามโรค โรคติดต่อต่างๆ ไอเรื้อรัง ไข้มโหฬารออกง่ายผิดปกติ โรคเลือดต่างๆ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน และโรคไทรอยด์
- △ น้ำหนักตัว ต้องไม่ลดมากในระยะสั้น โดยไม่ทราบสาเหตุ
- △ ท่านหรือคู่ของท่าน ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ หรือสำส่อนทางเพศ ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
- △ งดบริจาคโลหิต ถ้าได้รับการผ่าตัด คลอดบุตร หรือแท้งบุตร จะบริจาคโลหิตได้หลังจาก 6 เดือนไปแล้ว
- △ สตรีไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือน หรือหมดประจำเดือนอย่างน้อย 1 อาทิตย์ ไม่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์

## ข้อควรปฏิบัติก่อนและหลังจากการบริจาคโลหิต

### ก่อนการบริจาคโลหิต

- ◇ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
- ◇ ควรรับประทานอาหารให้เรียบร้อยก่อนบริจาคโลหิต แต่อาหารไม่ควรมีไขมัน ควรเป็นอาหารเบาๆ ย่อยง่าย
- ◇ ควรงดการออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมาก ทั้งก่อนและหลังการบริจาคโลหิตอย่างน้อย 1 วัน

### หลังการบริจาคโลหิต

- ◇ นอนพักบนเตียงบริจาคโลหิตสักครู่ ห้ามลุกขึ้นทันที เพราะอาจจะทำให้เวียนศีรษะ เป็นลมได้
- ◇ ดื่มเครื่องดื่มและน้ำให้มากกว่าปกติตลอดวัน ภายหลังจากบริจาคโลหิตแล้ว
- ◇ หากมีอาการเวียนศีรษะ รู้สึกจะเป็นลม ให้รีบนั่งลงและแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
- ◇ หลังบริจาคโลหิตเรียบร้อยแล้ว ควรดทำงานหนัก หรือทำงานในที่สูง อย่างน้อย 6 ชั่วโมง

### ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับ

- ∞ ได้กุศลอันยิ่งใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความสุขใจ และภูมิใจที่ได้เสียสละโลหิตเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย
- ∞ ได้ทราบหมู่โลหิตระบบ ABO Rh
- ∞ ได้ตรวจวัดความดันโลหิตและความเข้มข้นของโลหิตทุก 3 เดือน (เมื่อมาบริจาคโลหิต)
- ∞ ได้ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ซี เชื้อไวรัสเอดส์ และเชื้อซิฟิลิส (กามโรค)