

# ขอเชิญร่วม

ณ รถบัสเคลื่อนที่สภากาชาดไทย  
บริเวณด้านหน้ากระทรวงคมนาคม

เวลา 09.00-12.00 น.



กิจกรรม

บริจาค

โลหิต

18 กันยายน 2566

## การเตรียมตัวก่อนบริจาคโลหิต

- ✓ มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม ขึ้นไป
- ✓ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว หรือ ไม่รับประทานยาปฏิชีวนะ
- ✓ ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือ ติดยาเสพติด
- ✓ ดื่มน้ำ 2-3 แก้ว ก่อนบริจาค เพื่อเพิ่มปริมาณโลหิตในร่างกาย
- ✓ นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง และควรนอนก่อนเวลา 24.00 น.
- ✓ รับประทานอาหารก่อนการบริจาค หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
- ✗ **งดสูบบุหรี่** ก่อนและหลังบริจาค 1-2 ชั่วโมง
- ✗ **งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** 24 ชั่วโมง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต กองบริหารทรัพยากรบุคคล  
อาคาร 3 ชั้น 1 สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม โทร. 02-2833242-44

# กิจกรรมบริจาคโลหิต ประจำปี พ.ศ. 2566 ของสำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม และสำนักงานรัฐมนตรี



ครั้งที่	วันที่
ครั้งที่ 1	20 มีนาคม 2566
ครั้งที่ 2	19 มิถุนายน 2566
ครั้งที่ 3	18 กันยายน 2566
ครั้งที่ 4	18 ธันวาคม 2566



ณ รถบัสเคลื่อนที่สภากาชาดไทย  
บริเวณด้านหน้ากระทรวงคมนาคม  
เวลา 09.00-12.00 น.

รายละเอียด  
การเตรียมตัวก่อน-หลังบริจาคโลหิต  
และสิทธิพิเศษสำหรับผู้บริจาคโลหิต



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :  
ฝ่ายสวัสดิการและคุณภาพชีวิต  
กองบริหารทรัพยากรบุคคล อาคาร 3 ชั้น 1  
สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม  
โทร. 02-0833242-44 LINE OFFICIAL : @302mjcy