



# ขอเชิญทุกท่าน

# ร่วม บริจาคโลหิต

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9









ในวันจันทร์ที่ 23 กรกฎาคม 2561 เวลา 0930-1200

ณ ห้องอเนกประสงค์ กรมสารบรรณทหารบก  
อาคาร 3 ชั้น 4 กองบัญชาการกองทัพบก

## 8 ขั้นตอน



### การเตรียมตัวก่อน บริจาคโลหิต

-  นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง
-  รับประทานอาหารมื้อหลัก งดอาหารไขมันสูง หวานจัด
-  ดื่มน้ำ 3-4 แก้ว ช่วงเวลา 20-30 นาที ก่อนบริจาค
-  เตรียมพร้อมร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์
-  งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง
-  งดสูบบุหรี่ก่อน และหลังการบริจาคเลือด 1 ชั่วโมง
-  งดบริจาคเลือด หากมีอาการเวียนบวบ หรือท้องเสีย
-  ไม่อยู่ในระหว่างทานยา หรือรักษาโรคบางอย่าง

ให้บริการโดยสถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า