

กำหนดการ

กิจกรรมบริจาคโลหิตเพื่อการกุศล ภายใต้โครงการอาสาสมัครคุมประพฤติ ทำความดี ด้วยหัวใจ

เนื่องในวันอาสาสมัครคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

วันอังคารที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๔

ณ หอประชุมจังหวัดสงขลา ศูนย์ราชการจังหวัดสงขลา

ถนนราชดำเนิน ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	คณะกรรมการอาสาสมัครคุมประพฤติจังหวัดสงขลา
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	แนะนำกิจกรรม/พิธีเปิด	ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ร่วมกันบริจาคโลหิต ณ หอประชุมจังหวัดสงขลา	เหล่ากาชาดจังหวัดสงขลา
๑๒.๐๐ น.	สรุปและปิดกิจกรรม	คณะกรรมการอาสาสมัครคุมประพฤติจังหวัดสงขลา

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



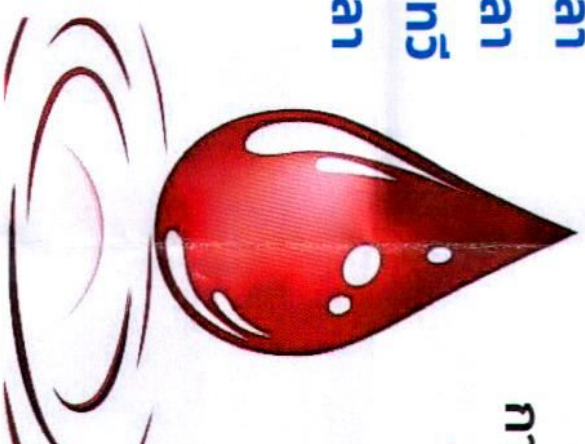
ภาสาจิตเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



คณะกรรมการอาสาสมัครจิตเวชจังหวัดสงขลา
สำนักงานจิตเวชจังหวัดสงขลา
ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดสงขลา สาขาบาทวิถี



ขอเชิญชวน
ร่วมบริจาคโลหิต
เพื่อการกุศลช่วย
เพื่อนมนุษย์
เนื่องในวันอาสาสมัครจิตเวช
กระทรวงยุติธรรม

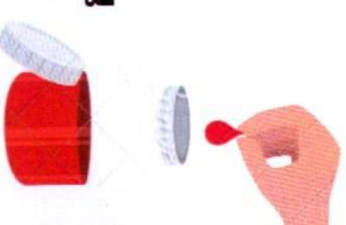


วันอังคารที่ 16 มีนาคม 2564
ตั้งแต่เวลา 09.00 - 12.00 นาฬิกา

ณ หอประชุมจังหวัดสงขลา
ศาลากลางจังหวัดสงขลา

การเตรียมตัวก่อน

บริจาคโลหิต



1. งดทานยาให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง
2. รับประทานอาหารปกติ งดอาหารไขมันสูง หวานจัด
3. ดื่มน้ำ 3 - 4 แก้ว ช่วงเวลา 20 - 30 นาที ก่อนบริจาค
4. เตรียมพร้อมร่างกายให้สุขภาพที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์
5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมง
6. งดสูบบุหรี่ก่อน และหลีกเลี่ยงการบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง
7. งดบริจาคเลือด หากมีอาการเจ็บป่วย หรือต้องเสีย
8. ไปอยู่ระหว่างทานยา หรือรักษาโรคนางอย่าง