

# การเตรียมตัวก่อน บริจาคโลหิต



นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ  
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง



รู้สึกสบายดี สุขภาพแข็งแรง  
พร้อมบริจาคโลหิต



งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ภายใน 24 ชั่วโมง



มีอาการท้องเสีย ท้องร่วง  
เว้น 7 วัน



อุดฟัน ขูดหินปูน เว้น 3 วัน  
ถอนฟัน รักษารากฟัน เว้น 7 วัน



ไม่อยู่ระหว่างรับประทาน  
ยารักษาโรคบางอย่าง



ผ่าตัดใหญ่ เว้น 6 เดือน  
ผ่าตัดเล็ก เว้น 7 วัน



เจาะ สัก ฝังเข็ม  
เว้น 4 เดือน



รับประทานอาหารประจำมื้อ  
ก่อนบริจาคโลหิต  
งดอาหารที่มีไขมันสูง 6 ชั่วโมง



ดื่มน้ำก่อนบริจาคโลหิต  
30 นาที ประมาณ 3 - 4 แก้ว



งดสูบบุหรี่  
ก่อนและหลังบริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง

โปรดตอบคำถามเกี่ยวกับสุขภาพตามความเป็นจริง  
เพื่อความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ก.อ.รังสิต รังสิต ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ สาขาบริการโลหิต โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ โทร. 0 2256-4300, 0 2263-9600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761



[www.blooddonationthai.com](http://www.blooddonationthai.com)



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ  
สภากาชาดไทย



@nbctr



@GiveBloodThai



Nationalbloodcentralthai



Blood Donation Thai

พ.พ. 2564 2564

