



รวมมิตรข้อควรรู้ ก่อนบริจาคโลหิต

วิธีดูแลตัวเอง



ก่อนบริจาค

- ✓ พักผ่อนอย่างน้อย 6 ชม.
- ✓ ทานอาหารมื้อหลัก
- ✓ งดชา กาแฟ และแอลกอฮอล์
- ✓ งดสูบบุหรี่
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพ

ผู้ประกันตนสามารถตรวจสอบสุขภาพฟรี 14 รายการ ณ โรงพยาบาลรัฐทุกแห่ง และโรงพยาบาลเอกชน ที่เข้าร่วมกับสำนักงานประกันสังคม

หลังบริจาค

- ✓ ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เป็นเวลา 24 ชม.
- ✓ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ร้อน อบอ้าวและแออัด
- ✓ ทานยาเสริมธาตุเหล็ก ที่ได้รับจนกว่าจะหมด
- ✓ งดออกกำลังกาย 24 ชม.

ข้อดี

- ✓ ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการโลหิต
- ✓ กระตุ้นการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงใหม่
- ✓ ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น
- ✓ ลดความเสี่ยงภาวะหลอดเลือดแดงตีบ
- ✓ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

เกร็ดความรู้

“บริจาคโลหิต ไม่อันตราย”

เพราะใช้เพียง 350-450 ซี.ซี. หรือ 10-12% ของปริมาณโลหิตในร่างกายเท่านั้น และร่างกายสามารถผลิตทดแทนได้เอง

มาบริจาค
โลหิตกันเถอะ



สายด่วน
24 ชั่วโมง

1506



www.sso.go.th
SSO PLUS



@ssothai
ssofanpage

