



กรมประชาสัมพันธ์

**ขอเชิญชวน
พี่น้องชาว กปส.**

ร่วมบริจาคโลหิต

วันศุกร์ที่ 6 มกราคม 2566

**ณ สถานเอกอัครราชทูต
กรมประชาสัมพันธ์**

**เวลา 09.00 - 15.00 น.
เวลาพัก 11.30 - 12.30 น.**

ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนบริจาคโลหิต?



**ดื่มน้ำประมาณ
3-4 แก้ว
ก่อนบริจาคโลหิต
30 นาที**



**งดดื่มสุราและ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ก่อนบริจาคโลหิต
24 ชั่วโมง**



**งดสูบบุหรี่
ก่อนและหลัง
บริจาคโลหิต 1 ชั่วโมง**



**รับประทานอาหารตามบ็
หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง**



**นอนหลับพักผ่อน
ไม่น้อยกว่า 5 ชั่วโมง**

ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสวัสดิการ สำนักงานเลขาธิการกรม

☎ 0 2618 2323 ต่อ 1822, 1823

สวัสดิการ กปส.

