Republic of the Philippines
Department of Education
Region 4-A CALABARZON
Province of Quezon
DIVISION OF TAYABAS CITY
Tayabas City

DIVISION MEMORANDUM
No. 275 s. 2018

TO : **CHIEFS EDUCATION PROGRAM SUPERVISOR, CID & SGOD, EDUCATION PROGRAM SUPERVISORS PUBLIC AND PRIVATE ELEMENTARY AND SECONDARY SCHOOL HEADS ALL OTHERS CONCERN**

FROM : **CATHERINE P. TALAVERA, CESO VI**
Schools Division Superintendent

SUBJECT: **BLOODLETTING ACTIVITY**

DATE : **August 29, 2018**

1. In consonance with the Republic Act No. 7719 also known as the National Blood Service Act of 1994, we will be conducting bloodletting activity in partnership with the PRC -Quezon-Lucena Chapter. This activity aims to save life through blood donation and promote awareness on its benefits.

2. In adherence thereto, this office will conduct the above mentioned subject with the theme: **"We Need Each Other, Be A Life-Saver": GIVE BLOOD TODAY, THEN GIVE AGAIN!** on **September 7, 2018, 8:00 am to 5:00** pm at **Tayabas West Central School I.**

3. In this regards, this division is requesting all schools to have at least 3 blood donors per school, including stakeholders, teaching and non-teaching personnel and all SDO personnel are encourage to participate on the above mentioned activity.

4. Attached is the detailed information regarding blood donation.

5. Immediate dissemination of this Memorandum is earnestly desired.

Soar High Tayabas

We are an emerging division where excellence is a habit and allegiance for quality is a pledge.
Email us at: tayabas.city@deped.gov.ph tel. no.: (042) 797-0591
Website: www.depedtayabascity.ph telefax no.: (042) 797-0054), (042) 797-0773

PHILIPPINE RED CROSS
Quezon-Lucena City Chapter
Telefax: (042) 710- 2431

Sa bawat oras, marami ang nangangailangan ng dugo.

Ika nga "ANG DUGONG ALAY, PANDUGTONG BUHAY".

Ang Red Cross ay nagbibigay serbisyo sa loob ng bente kuwatro(24) oras sa araw araw upang mabigyang tugon ang mga nangangailangan ng dugo. Ang pagbibigay serbisyo ng dugo ay higit naming matutugunan kung tayong lahat ay magkakaisa sa boluntaryong pagbibigay ng dugo.

MALAKI ANG MAITUTULONG MO....

Maaari kayong makatulong sa dalawang pamamaraan:

1. Bilang isang boluntaryong "Blood Donor" o kaya'y
2. Bilang isang lider na makapagbuo o makapagorganisa ng isang grupo na mayroong higit sa 30 katao na interesadong magbibigay ng dugo sa inyong lugar

Kagandahan kung sa Red Cross kayo magbibigay ng dugo:

1. Red Cross na ang magpupunta sa inyong lugar upang kumuha ng dugo sa mga "Blood Donors", makatitipid kayo sa "transportation fare" na pumunta sa aming tanggapan sa pagdadala ng blood donor kung kayo ay mangailangan ng dugo at sa oras ng pangangalap ng blood donor kung kayo'y mangailangan, iprisinta lamang ang katibayan na nagbigay kayo ng dugo sa Red Cross)
2. Yamang ang samahan ng Red Cross ay pang buong bansa (nationwide), maaari kayong lumapit sa lahat ng "Red Cross Offices" para maalalayan kayo sa inyong pangangailangan sa dugo.

Katotohanan sa pagbibigay ng dugo:

1. Ang normal na tao ay mayroong 5-6 litrong dugo sa katawan.
2. Ang taong malusog ay maaaring magbigay ng 450 cc ng dugo o isang bag ng walang nakakapinsalang epekto.
3. Ang kaunting kawalang nito ay agad na mapapalitan ng katawan.
4. Ang likidong parte ay mapapalitan sa loob ng 24 oras at ang mga blood cells sa mga sumusunod na linggo. Kaya't pagkatapos ng isang buwan, ang iyong dugo'y babalik sa dating dami.
5. Ang pagbibigay mo ng dugo ay hindi pagsisimulan ng anumang sakit. Ito ay ginagawa sa isang malinis na paraan.
6. Hindi ka madadagdagan o mababawasan ng timbang pagkatapos ng donasyon.
7. Maaari kang magbigay ng dugo sa loob ng tatlo o apat na beses sa loob ng isang taon.

Kabutihang naidudulot sa pagbibigay ng dugo?

1. Ang inyong "bone marrow" ay muling makabubuo ng panibago at aktibong cells na siyang papalit sa nawalang dugo at dadaloy ng mas maayos
2. FREE "Health Check" sa mga sumusunod:
   - Blood Type
   - Hemoglobin Determination
   - Blood Pressure
3. FREE "Laboratory screening for 5 diseases":
   - Hepatitis B
   - Hepatitis C
   - Human Immunodeficiency Virus (HIV)
   - Syphilis
   - Malaria
4. Isang bagay na sa pakiramdam mo ay magiging maganda sa iyong buhay.
   ANG PAKIRAMDAM NA IKAW AY NAKATULONG AT NAKASAGIP NG ISANG BUHAY.
   Ang inihandog mong dugo ay ibibigay sa mga taong nangangailangan ng dugo. Ito rin ay maaaring ibigay sa iyong kamag-anak, kaibigan o sa isang tao na hindi mo kakilala.
5. FREE BLOOD PROCESSING FEE OF PHP1,500.00 IN ONE BAG IF A REGULAR BLOOD DONOR IS HOSPITALIZED AND NEEDS BLOOD.

   "REGULAR BLOOD DONOR" NAKAPAGBIGAY NG DUGO NG HIGIT SA WALONG(8) BESES O KABILANG NASA "RED CROSS BLOOD GALLONER'S CLUB MEMBER" NG QUEZON-LUCENA CITY CHAPTER.

Sino ang maaaring magbigay ng dugo?

1. Ika'y dapat na 18 hanggang 65 taong gulang.
(Ang mga 16 o 17 taong gulang na bata ay maari ring magbigay basta't may pahintulot ng magulang o ng guardian.)
2. Ang timbang mo'y di bababa sa 110 lbs o 50 kg.
3. Ang iyong hemoglobin level ay di bababa sa 125 g/l. Dapat ay di ka anemic.
4. Ang iyong blood pressure ay dapat nasa pagitan ng:
   Systolic: 90-160 Diastolic: 60-110
5. Ang iyong pulso ay dapat na 50-100 tibok kada minuto. Regular rin dapat ang ritmo.

Paano magbigay ng dugo?

1. Magpatimbang
2. Magparehistro at sagutin ng buong katapatan ang donor's registration form.
3. Aalamin ang iyong blood type at hemoglobin (upang matiyak kung ika'y anemic o hindi)
4. Kasunod and physical examination na gagawin ng isang doctor.(maaaring tumulong ang isang "volunteer doctor" sa inyong lugar)
5. Magbibigay ka ngayon ng 450 cc ng dugo sa loob ng 5-10 minuto. Pagkatapos makunan ng dugo, magpapahinga ng 5-10 minuto.
7. Uminom ng maraming tubig o juice. Maari ng bumalik sa mga karaniwang mong gawain.

Mga DAPAT tandaan sa pagbibigay ng dugo :

Bago magbigay ng dugo

1. Magkaroon ng sapat na tulog at pahinga.
2. Huwag uminom ng alak at gamut sa loob ng 24 oras.
3. Kaunti lamang ang kainin at iwasan ang pagkaing mataba.
4. Uminom ng maraming tubig o juice.

Pagkatapos magbigay ng dugo

1. Damihan ang iniinom na tubig o juice.
2. Iwasan ang mga mabibigat na gawain tulad ng pagbubuhat ng mabigat, pagmamaneho ng malalaking sasakyan tulad ng bus at trak, atbp.
3. Diinan ang parteng tinurukan ng karayom.
4. Kung namaga o nangitim, gumamit ng "cold compress" ng 24 oras at "hot compress" sa susunod 24 oras.
5. Kapag nahilo, humiga lang ng nakataas ang paa. Uminom ng maraming tubig o juice. Lilipas ang pagkahilo pagkatapos ng ilang minuto.
6. Kapag hindi pa rin bumubuti ang iyong pakiramdam, ipagbigay alam sa Blood Center ng Red Cross Quezon-Lucena.
7. Kumain ng mga pagkaing mayaman sa iron o kaya'y uminom ng iron supplement upang mabilis bumalik ang normal na kalusugan ng dugo.

Sa mga interesado, makipagbigay alam sa aming tanggapan "Red Cross Quezon-Lucena City Chapter at hanapin sina Bb. Matet F. Jael, Bb. Marife V. Hari, Larry P. Amita,at Bb. Lhea A. Sapungan sa telepono bilang (042)710-2431.