



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



PUSAT DARAH NEGARA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

**BUKU INFORMASI
PENDERMAAN DARAH**



Jom
**DERMA
DARAH**

TAHUKAH ANDA?

Keperluan darah merupakan produk terapeutik yang penting dalam sistem kesihatan untuk perawatan pesakit. Darah hanya boleh didapati daripada pendermaan sesama insan sahaja dan sehingga kini masih belum ada bahan sintetik yang boleh menggantikan produk darah sepenuhnya.

Secara purata, Pusat Darah Negara memerlukan sebanyak 15,000-17,000 beg darah dalam tempoh sebulan bagi menampung keperluan bekalan darah bagi merawat pesakit yang memerlukan.

Merujuk kepada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sebanyak 11.7 pendermaan per 1000 penduduk diperlukan untuk menderma darah bagi Negara-negara sedang membangun.

Budaya menderma darah secara berterusan adalah perlu untuk memastikan darah yang selamat, berkualiti dan mencukupi dapat dibekalkan kepada pesakit yang memerlukan.



KEPERLUAN BEKALAN DARAH DAN KEGUNAAN DARAH?

Apakah tujuan pendermaan darah?

Pendermaan darah diperlukan untuk merawat dan menyelamatkan nyawa pesakit.

Jenis pendermaan yang boleh didermakan?

Penderma darah boleh menderma:

- i) Sel darah merah.
- ii) Pendermaan aferesis, iaitu plasma dan platlet.

Berapa banyak darah yang akan diambil setiap kali seseorang itu menderma darah?

Secara umumnya, bagi penderma darah yang berat badannya melebihi 45 kg, amnya mempunyai 10 hingga 12 beg darah dalam badan. Hanya satu beg darah sahaja dari komposisi darah tersebut yang diambil. Bagi penderma darah yang mempunyai berat badan di antara 45 kg hingga 55 kg, hanya 350 ml darah sahaja yang didermakan, manakala penderma darah yang berat badannya melebihi 55kg sebanyak 450 ml darah didermakan.

Apakah kegunaan darah?

Keperluan darah yang mencukupi, selamat, dan berkualiti adalah perlu bagi merawat pesakit yang memerlukan:

- i. Pendarahan serius yang terjadi disebabkan oleh kemalangan, pembedahan major, komplikasi semasa bersalin atau transplan organ



- ii. Demam denggi berdarah
- iii. Anemia, seperti talasemia, leukaemia, atau kanser
- iv. Mangsa kebakaran
- v. Bayi peringkat neonatal yang mengalami kekuningan yang teruk.
- vi. Pesakit haemofilia

Adakah produk darah mempunyai tarikh luput?

Komponen darah tidak boleh disimpan dalam tempoh masa yang lama dan memerlukan suhu penyimpanannya yang tertentu bagi menjamin kualiti produk yang dihasilkan:

- i. Sel darah merah disimpan dalam peti sejuk pada suhu 2° hingga 6°C dan boleh bertahan selama 35 hari sehingga 42 hari.
- ii. Produk platelet disimpan pada suhu 20°C hingga 24°C di dalam peralatan 'agitator' khas dan hanya bertahan selama 5 hari.
- iii. Produk plasma disimpan pada suhu di bawah sejuk beku ($< -25^{\circ}\text{C}$) dan bertahan selama 3 tahun. Apabila cecair plasma disimpan di bawah sejuk beku, plasma menjadi pepejal dan dikenali sebagai *fresh frozen plasma*.

Manfaat pendermaan darah kepada penderma?

Budaya pendermaan darah boleh memelihara kesihatan serta merangsang badan untuk menghasilkan sel-sel darah baharu, lalu mengekalkan kecergasan badan dan menjadikan penderma darah lebih produktif.

Pendermaan darah menyelamatkan sekurang-kurangnya 3 nyawa, di mana darah utuh yang didermakan boleh menghasilkan sel darah merah, platlet, dan plasma.



Penderma darah dapat mengetahui kumpulan darah, bacaan tekanan darah, dan tahap haemoglobin melalui pemeriksaan kesihatan yang dilakukan sebelum proses menderma darah.

Penderma darah yang menderma darah di pusat pendermaan darah statik, kempen derma darah bergerak, dan tabung-tabung darah di seluruh negara adalah layak mendapat kelayakan keistimewaan penderma darah (rujuk Surat Pekeliling KPK 5/2005 bertarikh 20 Julai 2005)

PROSES PENDERMAAN DARAH

Carta Alir Proses Pendermaan Darah

- Isi borang pendermaan darah
- Melakukan saringan kesihatan ringkas untuk mengetahui berat badan, kumpulan darah, dan paras hemoglobin.
- Membuat pendaftaran untuk pendermaan darah.
- Menjalani sesi temuduga bersama dengan doktor/ anggota kesihatan untuk mengenalpasti kelayakan menderma darah
- Menderma darah
- Mengambil makanan dan minuman

Sebelum Hari Pendermaan Darah

- Pastikan anda minum air secukupnya
- Tidur sekurang-kurangnya 5 jam
- Layari laman sesawang Pusat Darah Negara untuk mengetahui kriteria sebagai penderma darah



Semasa Pendermaan Darah

- Sihat tubuh badan
- Berat badan anda 45kg dan ke atas
- Pastikan anda mengambil makanan dalam masa 4 jam sebelum menderma darah
- Minum air secukupnya
- Pakai pakaian yang selesa. Jika memakai pakaian yang ber lengan panjang, pastikan lengan pakaian boleh dilipat
- Bawa bersama kad pengenalan/lesen kenderaan/pasport

Selepas Pendermaan Darah

- **WAJIB** mengambil makanan dan minuman yang disediakan
- Minum lebih banyak air
- Elakkan minuman beralkohol dalam masa 24 jam
- Anda disarankan untuk mengurangkan pendedahan berterusan kepada cahaya matahari buat sementara bagi mengelakkan risiko dehidrasi
- Jangan mengangkat barang yang berat atau terlibat dalam aktiviti berat dalam masa 6-8 jam selepas menderma darah bagi mengelakkan bengkak/lebam di kawasan pendermaan darah
- Sekiranya anda mengalami pening atau rasa pitam, hentikan aktiviti dan dinasihatkan untuk duduk atau berbaring sehingga pulih kembali



KRITERIA PENDERMAAN DARAH

- Sihat tubuh badan
- Berumur 17 tahun hingga 70 tahun:
 - Penderma baru: 17 – 60 tahun
 - Penderma tetap: 17 – 70 tahun
 - *Umur 61 – 70 tahun: memerlukan saringan kesihatan tahunan
 - Umur 17 tahun: mendapat kebenaran bertulis daripada ibubapa atau penjaga
- Berat Badan 45kg ke atas
- Tidur minimum 5 jam
- Tiada masalah kesihatan
- Tidak mengambil ubat-ubatan
- Makan dalam masa 4 jam sebelum menderma darah
- Tidak terlibat dalam sebarang kegiatan berisiko tinggi seperti berikut:
 - Hubungan sejenis / homoseksual
 - Hubungan biseksual
 - Hubungan dengan pekerja seks komersial
 - Bertukar-tukar pasangan seks
 - Mengambil dadah secara suntikan
 - Menjadi pasangan kepada golongan di atas
- Pendermaan terakhir sekurang-kurangnya 3 bulan yang lepas (darah utuh)
- Penderma wanita: tidak mengandung, tidak menyusukan anak, dan tiada haid (jika anda datang haid, anda hanya boleh menderma selepas hari ketiga)
- Memahami Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris



- Membawa salah satu dokumen ASAL berikut:
 - Kad pengenalan awam / tentera / polis
 - Lesen memandu Malaysia
 - Kad pekerja dengan nombor kad pengenalan dan gambar
 - Kad pelajar dengan nombor kad pengenalan / pasport dan gambar
 - Pasport untuk warga asing
 - Permit kerja dengan nombor pasport dan gambar (IPass)
 - Buku penderma darah dengan gambar untuk penderma ulangan
- Warganegara asing: perlu tinggal di Malaysia melebihi 1 tahun dan mempunyai alamat tetap.



ANEMIA

Anemia merupakan kondisi yang mana kurang sel darah merah atau paras hemoglobin berkurang dalam badan. Bila seseorang itu mengalami anemia, sel darah merah tidak mampu membekalkan oksigen yang sepenuhnya.

Tanda-tanda anemia:

- Dengupan jantung laju
- Sakit kepala/pening
- Sesak nafas ketika melakukan aktiviti fizikal
- Mudah letih
- Pucat
- Kurang daya tumpuan

Bagaimana Anemia dikenalpasti?

- Anemia boleh diketahui melalui ujian darah.
- Saringan darah yang mudah dan cepat boleh dilakukan dengan menguji darah kapilari yang diambil pada hujung jari anda.
- Setiap individu mempunyai bacaan hemoglobin yang berbeza mengikut jantina. Antara kriteria paras hemoglobin yang perlu dipenuhi bagi melayakkan pendermaan darah:

- Perempuan : ≥ 12.5 g/dL
- Lelaki : ≥ 13.5 g/dL



Cara Mengatasi Anemia

Diet yang kaya dengan zat besi dan mineral bagi menghasilkan sel darah merah yang mencukupi.

- Zat Besi – Bayam, daging merah, makanan laut, kacang
- Asid Folik – Bayam, oren, nanas, kacang
- Vitamin C – Brokoli, kiwi, oren, nanas
- Vitamin B12 – Daging merah, pisang, makanan laut, susu

* Tahukah anda?

Paras hemoglobin manusia adalah berciri dinamik dan boleh kembali normal bergantung kepada individu dan makanan yang diambil. Para penderma boleh menderma darah sebaik sahaja hemoglobin anda mencapai paras yang sepatutnya. Ayuh terus tampil menderma darah.



SENAMAN REGANGAN OTOT

Proses pendermaan darah secara amnya adalah proses yang selamat selagi penderma darah memenuhi kriteria sebagai penderma darah dan mengikuti nasihat yang diberikan sebelum pendermaan. Namun, terdapat segelintir penderma darah mengalami kesan sampingan walaupun risikonya adalah minima. Reaksi tersebut termasuklah tindak balas *vasovagal* (pening, rasa loya, pitam, pengsan, atau keletihan) diikuti dengan *hematoma* (lebam atau bengkak) dan sebagainya.

Kenapa perlu melakukan senaman regangan otot?

Senaman regangan otot melibatkan pergerakan regangan otot-otot badan secara berkala bagi membantu pengaliran darah dan seterusnya mengurangkan kesan sampingan, seperti gejala pening dan pengsan semasa proses pendermaan darah.

Bagaimana melakukannya?

Senaman regangan otot dimulakan sejurus sebelum proses pendermaan darah sehingga selesai proses pendermaan darah.

Tegangkan otot-otot anda selama 5 saat diikuti dengan merehatkan otot selama 10 saat. Lakukan secara berulang sebanyak 5 kali mengikut bahagian (otot) tertentu.

- a. Tangan – Genggan tangan anda
- b. Lengan – Lipat sikut dan bentuk otot-otot lengan
- c. Dada – Kuatkan otot dada dengan menarik nafas dalam dan panjang
- d. Abdomen – Tarik nafas dan tahan otot perut (abdomen)
- e. Peha – Keraskan otot peha
- f. Kaki – Tarik pergelangan kaki ke arah badan



REAKSI PENDERMAAN YANG AKUT (ADVERSE DONOR REACTION [ADR])

Pengenalan

Proses pendermaan darah secara amnya adalah proses yang selamat selagi penderma darah memenuhi kriteria sebagai penderma darah dan mengikuti nasihat yang diberikan sebelum pendermaan. Namun, terdapat segelintir penderma darah mengalami kesan sampingan walau bagaimanapun risikonya adalah minima. Reaksi yang boleh berlaku termasuklah tindak balas *vasovagal* diikuti dengan *hematoma* (lebam) dan sebagainya.

Jadual 1: Jenis- Jenis Reaksi (Lokal dan Sistemik)

Simptom Lokal	
Pendarahan di Luar Saluran Darah	<i>Hematoma</i> (Lebam) <i>Arterial puncture</i> (Cucukan salur arteri) <i>Delayed bleeding</i> (Pendarahan lewat)
Sakit Lengan	Kecederaan /irritasi kepada saraf dan sebagainya
Jangkitan, Radang Saluran Darah atau Tisu Disekeliling	<i>Superficial thrombophlebitis</i> <i>Cellulitis</i>
Kecederaan Saluran Darah yang Lain	<i>Deep Vein Thrombosis (DVT)</i> <i>Arteriovenous Fistula</i> <i>Compartment Syndrome</i> <i>Brachial Artery Pseudoaneurysm</i>



Simptom Sistemik	
Tindak balas <i>Vasovagal</i>	Melibatkan kecederaan atau tiada kecederaan Tindak balas: Serta-merta (Di lokasi pendermaan) atau Kemudian (Luar daripada lokasi pendermaan)
Berkaitan dengan Prosedur Aferesis (Pendermaan Sel Darah Putih)	<i>Citrate Toxicity</i> <i>Hemolysis</i> <i>Air Embolism</i>
Reaksi Alergik (Tindak balas Alahan)	Lokal Sistemik (<i>anaphylaxis</i>)
Reaksi Serius	Akut Serangan Jantung Strok

A) Tindak balas Vasovagal

Keadaan di mana seseorang berasa tidak selesa atau lemah, pening, loya, muntah yang boleh berlarutan sehingga pengsan atau mengalami sawan.

Faktor- faktor penyebab :

- Fisiologi** : Pening, lemah badan, loya, mengigil, berpeluh, muntah, pucat, pengsan, sawan, sakit dada, penurunan tekanan darah , nadi yang laju atau lemah dan sebagainya.
- Psikologi** : *hyperventilation*, perasaan berdebar-debar, dan sebagainya.



B) Hematoma (Lebam)

Kesan lebam di tempat cucukan jarum merupakan salah satu komplikasi ringan penderma darah.

Bagaimana lebam berlaku?

1. Penderma tidak menekan lama pada bahagian cucukan jarum selepas pendermaan menyebabkan darah mengalir keluar daripada luka dan berkumpul di bawah kulit.
2. Kecederaan pada bahagian salur darah akibat cucukan jarum yang terlalu dalam atau disebabkan oleh salur darah yang halus atau kecil.
3. Penderma melakukan aktiviti berat seurus selepas pendermaan darah.

Mengapa kawasan lebam membesar?

Disebabkan oleh komplikasi tisu di bawah kulit yang berongga, maka darah akan merebak dan lebam akan menjadi lebih besar.

Bagaimana mencegah lebam?

Apabila selesai menderma darah, anda dinasihatkan mengikuti langkah keselamatan berikut:

1. Tekan kuat selama 10 minit pada bahagian cucukan jarum selepas selesai menderma.
2. Rehatkan lengan anda dan jangan lakukan aktiviti berat.



Sekiranya lebam,

1. Bungkuskan ais diletakkan di tempat lebam selama 10 minit atau lebih dalam masa 24 jam.
2. Jangan mengangkat barang yang berat atau terlibat dalam aktiviti berat dalam masa 6 - 8 jam selepas menderma darah.
3. Jangan gosok atau urut pada bahagian lebam dalam masa 48 jam.
4. Jika berlarutan, sila rujuk Pusat Darah Negara untuk sebarang pertanyaan lanjut.
5. Rehat, ais, tekanan dan pergerakan yang minimum membantu dalam proses penyembuhan.

Apa yang perlu dilakukan sekiranya kesan lebam berlarutan?

Lebam biasa mengambil masa di antara 3 hari sehingga 1 minggu untuk pulih.

Sekiranya kesan lebam berlarutan ataupun anda mengalami kesakitan, rasa lemah, rasa kebas pada tangan yang berkenaan, anda perlu membuat panggilan dengan kadar segera ke Pusat Darah Negara atau berkunjung ke mana-mana klinik atau hospital yang berdekatan.



Kesimpulan


Para penderma perlu memberitahu anggota kesihatan dengan segera jika mengalami reaksi semasa pendermaan darah.

Para penderma juga akan diberikan kad **CUE** (*Confidential Unit Exclusion*) setelah selesai sesi kaunseling bersama anggota kesihatan. Kad ini menerangkan dengan jelas bahawa sekiranya anda berasa darah yang didermakan tidak selamat atau anda mengalami sebarang reaksi pendermaan darah, anda diminta untuk membuat **PANGGILAN** dengan segera dalam tempoh 24 jam di talian **(019-216 6084)**.

DI MANA ANDA BOLEH MENDERMA DARAH?


i. PUSAT PENDERMAAN DARAH STATIK:

- i Pusat Darah Negara,
Jalan Tun Razak,
Kuala Lumpur

 Tel : 03-2613 2688




- ii Pusat Darah Negara
Donation Suite,
Midvalley Megamall

 Tel : 03-2280 0349



- iii Suite Derma Darah
Puspanita, Presint 10,
Putrajaya

 Tel : 03-8881 0084



Kemudahan yang disediakan:

- Akses kepada kemudahan parkir
- Lokasi pendermaan darah yang strategik dalam komuniti
- Etika kerja yang profesional
- Fasiliti pendermaan darah yang mesra pengguna dan profesional

ii. KEMPEN-KEMPEN DERMA DARAH BERGERAK

Kerjasama strategik bersama:

- Kementerian / Jabatan Kerajaan
- Syarikat swasta
- NGO
- Kompleks beli-belah
- Kolej / Universiti
- Institusi keagamaan
- Badan beruniform



KEISTIMEWAAN PENDERMAAN DARAH

1	1 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan (tidak termasuk bayaran X-ray dan pembedahan) dan wad kelas dua untuk tempoh *4 bulan.
2	2 kali (dalam tempoh 12 bulan)	Percuma suntikan pencegahan Hepatitis B
3	2 - 5 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas dua untuk tempoh *4 bulan.
4	6 - 10 kali	Percuma rawatan pesakit luar selama *1 tahun dan rawatan perubatan kelas dua untuk tempoh *6 bulan.
5	11 - 15 kali	Percuma rawatan pesakit luar selama *2 tahun dan rawatan perubatan dan wad kelas dua untuk tempoh *1 tahun.
6	16 - 20 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas dua untuk tempoh *2 tahun.
7	21 - 30 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas dua untuk tempoh *3 tahun.
8	31 - 40 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas satu untuk tempoh *4 tahun.
9	41 - 50 kali	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas satu untuk tempoh *6 tahun.
10	Lebih 50 kali (bagi penderma "Whole blood") dan Lebih 150 kali (bagi penderma aferesis)	Percuma rawatan pesakit luar dan rawatan perubatan dan wad kelas satu untuk tempoh 10 tahun dan wad kelas dua seumur hidup selepas 10 tahun di wad kelas satu.

- * Tempoh masa keistimewaan yang dinyatakan adalah sah digunakan bermula dari tarikh pendermaan terakhir. Penderma perlu menunjukkan buku sijil (buku merah) kepada pihak hospital sebelum layak menggunakan keistimewaan seperti dalam jadual di atas. Kemudahan wad adalah bergantung kepada keadaan semasa. Jika wad yang dinyatakan dalam jadual telah penuh, maka penderma akan ditempatkan di wad lain yang sesuai. Keistimewaan ini hanya boleh digunakan oleh penderma darah sahaja. Penderma darah yang berstatus penduduk tetap adalah layak untuk menggunakan keistimewaan ini.

MITOS VS FAKTA DERMA DARAH

i. Takut akan suntikan jarum dan warna darah.

Takut kepada suntikan jarum adalah perkara biasa. Ubat tahan sakit (*local analgesia*) akan diberikan di kawasan suntikan jarum bagi menghilangkan rasa sakit. Jika anda takut melihat jarum dan warna darah, jangan tumpukan pandangan anda pada prosedur tersebut. Maklumkan kepada pegawai yang bertugas akan sebarang kebimbangan anda mengenai proses pendermaan darah.

ii. Takut gemuk selepas derma darah.

Tanggapan itu juga tidak benar. Berat badan anda tidak akan bertambah selepas menderma darah. Ini adalah kerana apabila seseorang individu itu menderma darah, respon tindak balas badan memerlukan penggunaan tenaga bagi menghasilkan sel darah baru.



Malahan, kajian saintifik mendapati bahawa seorang penderma darah akan membakar lebih kurang 650 kalori bagi setiap satu beg darah yang didermakan. Namun, ini tidak bermakna kaedah menderma darah sebagai langkah utama untuk menurunkan berat badan. Amalkanlah gaya hidup yang sihat dan pemakanan seimbang jika anda mahu menurunkan berat badan.

iii. Menderma darah boleh dijangkiti penyakit-berjangkit?

Proses pendermaan darah yang dijalankan di bawah fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia mempunyai Prosedur Operasi Standard (SOP) yang ketat dalam memastikan keselamatan ke atas penderma darah dan produk darah yang dihasilkan. Pemantauan ini adalah penting dalam memastikan produk darah selamat dan berkualiti untuk dibekalkan kepada penderma.

Bagi setiap pendermaan, penggunaan jarum dan set beg pendermaan darah yang baharu akan digunakan. Prosedur ini juga menggunakan teknik aseptik bagi memastikan produk darah adalah bebas daripada kuman dan selamat. Anggota kesihatan juga telah dilatih perlu patuh terhadap etika kerja secara profesional.

Sampel darah dari setiap beg darah juga akan dihantar ke makmal untuk ujian jenis darah [ABO dan Rh (D)] serta saringan serologi dan *Nucleic Acid Testing* (NAT) untuk memastikan darah bebas dari penyakit berjangkit seperti HIV, Hepatitis B, Hepatitis C dan Sifilis.







Lined paper with 20 horizontal lines for writing.



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending down to just above the footer.





Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.





Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.



Lined writing area with 20 horizontal lines.



A series of horizontal lines for writing, spanning most of the page.



Lined writing area with 25 horizontal lines.





Handwriting practice lines consisting of 26 horizontal lines spaced evenly down the page.



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.



Derma Darah
Selamatkan Nyawa

Lined paper area with 25 horizontal lines for writing.



Blank lined paper for writing.





Lined writing area with 25 horizontal lines.



Lined writing area consisting of approximately 26 horizontal lines.





A series of 24 horizontal lines for writing, arranged in a single column down the page.





Blank lined writing area.



Derma Darah Selamatkan Nyawa

Jangan lupa derma darah ya!

KALENDAR
2021

JANUARI

I	S	R	K	J	S	A
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARI

I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MAR

I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

I	S	R	K	J	S	A
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MEI

I	S	R	K	J	S	A
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUN

I	S	R	K	J	S	A
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULAI

I	S	R	K	J	S	A
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OGOS

I	S	R	K	J	S	A
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

I	S	R	K	J	S	A
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTOBER

I	S	R	K	J	S	A
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DISEMBER

I	S	R	K	J	S	A
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Sebarang
pertanyaan,
sila hubungi



03-26132777



Berminat menganjurkan
kempen derma darah?
emil ke
pro_pdn@moh.gov.my