**献血须知**

一、献血者条件

1.献血者年龄:献血对象为 18 至 55 周岁。

2.身体条件:身心健康，男性体重 50 公斤以上，女性 45 公斤以上，体温正常，无严重心、肺、肝、肾等疾患，无高血压、冠心病、糖尿病以及慢性传染性疾病等病史。

3.有下列情况之一者不能献血:

1)拔牙或其他小手术后未满半个月者，较大手术后未满半年者。

2)妇女月经前后三天、妊期、流产后未满六个月、分娩及哺乳期未满一年者。

3)感冒、急性胃肠炎病愈未满一周者，肺炎病愈未满三个月者。

4)痢疾病愈未满半年者，疟疾病愈未满三年者。

5)近五年内输注全血及血液成分者。

6)皮肤局限性炎症愈合后未满一周者。

7)上次献血未满半年者。

8)灭活疫苗(本校打的疫苗)，二针免疫，无论第一针或第二针，48 小时无异常反应均可献血。腺病毒疫苗，一针免疫，14 天后可献血。

二、献血注意事项

1.献血前带上身份证。

2.献血前两餐不吃高脂或高蛋白食物，如肥肉、鱼、油条等。以防止血液浑浊。

3.当日晨，应吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包等。注意，献血前不能吃鸡蛋!

4.适当补充水分，保证血液不太粘稠。

5.献血前心情不要紧张，保持轻松愉快。要知道健康人按规定适量献血，对身体是没有任何影响的，千万不要有思想顾虑。

6.献血前一天晚上要早点休息，保证充足的睡眠。

7.献血前最好洗洗澡，换上干净内衣，特别是两个肘弯部要洗干净。

8.献血前一天和当天不要喝酒。

9.在献血现场要听从医务人员的指导，保证整个采血过程井然有序。

10.献血前几天应该以素食为主，少吃油腻的食物，也不要吃蛋白质过高的食物，这是为了确保血液的质量，避免血液中出现过敏的物质。

11.献血前要吃早餐献血前一晚要保持良好睡眠，不宜做剧烈运动。献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等症状，应该暂缓献血；女性应避免在月经期间以及前后三天献血。

12.接种新冠病毒灭活疫苗者 48 小时后可献血；其他类型新冠疫苗接种后如无不适，接种 14 天后可献血。

三、无偿献血流程

1．献血登记:请携带本人身份证等有效身份证件，这些证件有一定要求:有本人照片和身份证号码的。

2．进行体检:为保证血液的质量，检验是否有血液传染类疾病或者遗传性疾病，确定血型，并为了献血者的身体考虑，必须进行体检。

3．等候献血:由于献血者集中到达，而献血总要逐个进行，耐心等待是不可避免

的，可事先准备书报杂志阅读。

4．刷洗手臂:手臂不清洁容易造成本人手臂穿刺部位的感染和血液的污染。请务必认真洗刷。

5．碘酊消毒:消毒后请勿接触消毒部位。

6．采血前核对:请回答采血人员核对时提出的问题，如”您叫什么名字?”，” 您是什么血型?”等。

7．采血:请躺在采血椅上，保持倾斜姿态，穿刺前请握紧拳头。一旦采血针刺入静脉，拳头作握紧、放松动作直至采血完毕。

8．止血:采血完毕请按住止血棉球至少 10 分钟，请不要捻动止血棉球，以防皮下出血、淤血。然后保持棉球按压在针头处 4-6 个小时，以防感染。

9．领献血证——用血报销时的凭据。

四、献血后如何保护针眼

1．献血后应用消毒棉球盖好穿刺孔，以胶布固定，并用 3 个手指顺静。

2．检查穿刺孔部位有无渗血或出血，如有出血应拍高手臂并继续压迫局部。

3．为保护好穿刺孔不受感染，至少在 4 小时内不要取去穿刺孔上的敷料。

4．注意针眼处 1-2 天内不要沾水，保持清洁。

5．如不慎出现皮下淤血，可在献血 24 小时后用毛巾湿热敷，大约 20 天左右可恢复，不会对身体造成长久的不良影响。

五、献血后喝茶禁忌

有饮茶习惯的朋友，在献血后的一个月内最好与茶暂时保持距离，可喝点果汁如猕猴桃汁、橙汁等，既可解解茶瘾，又可补充维生素和叶酸，以促进血细胞的再生。

六、献血后饮食调理

补充蛋白质——肉蛋鱼奶

增加铁质——动物血液(动物肝脏、动物全血、畜禽肉类和鱼类等)

献血以后每天吃一些新鲜蔬菜和水果是完全必要的。献血后血液的完全恢复大约需二至三个星期的时间。所以，饮食调节至少也应坚持半个月左右。但也不可暴饮暴食。应当把营养均衡分配到各餐中，使身体及时能得到所需要的营养成分。 献血后为防止针眼感染，献血者要注意 1-2 天内不要让针眼处沾水，保持清洁。 献血后当天不要参加剧烈运动或通宵娱乐活动。