献血注意事项、流程及鼓励措施

献血注意事项

一、献血者年龄

献血对象为 18 至 55 周岁。

年满 55 周岁至 60 周岁者，若有过 2 次献血以上经历的，可以继续献血到 60 周岁。

二、身体条件

身心健康，男性体重 50 公斤以上，女性 45 公斤以上，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。

三、特殊时期禁忌

妇女经期（含前后 3 天）、妊娠期、流产后未满 6 个月、生产后未满一年以及献血前几天如果有感冒、发烧、腹泻等，均暂不能献血。

四、证件要求

献血时必须带上有效证件。如：居民身份证、驾驶证、士兵证、港澳居民来往内地通行证、台胞证、外国公民护照、献血证等。

五、献血前准备

1．一定要正常饮食，饮食宜清淡，不宜进高蛋白、高脂类饮食。不宜饮酒。保证充足睡眠，避免剧烈运动。

2．献血当日吃清淡早餐，不要过量饮水，不能空腹献血。

六、献血中注意事项

1．采血过程中，全身放松，保持心情愉快，避免皮肤肌肉收缩，影响进针而产生过度疼痛感。

2．若出现心慌、气闷、出冷汗、口干等不适，应及时告知采血护士或巡回医生。

七、献血后护理

1．献完血后，请用棉球压紧采血针眼约 3-5 分钟，直至不出血为止，不要揉搓。

2．应避免立即弯腰下蹲，休息十分钟左右，无异常感觉时方可离开。

3．请喝些饮品(如：葡萄糖汁、盐水及维生素饮料)，以补充水分,同时补充糖分和能量（如：糖果、巧克力）。

4．献血后一至二日内适当休息，多喝汤水，饮食适当搭配蛋白质、蔬菜、水果等。24 小时内勿剧烈运动、暴饮暴食和酗酒。

八、献血量建议

每人每次献血 400 毫升、300 毫升或 200 毫升，根据个人体质和意愿综合决定。

无偿献血流程

第一步：填写一份《献血体检登记表》;

第二步：医生给您免费进行物理体检（测血压）询问病史;

第三步：血型检测和乙肝表面抗原快速检测;

第四步：以上检查合格后，您可以参加无偿献血;

第五步：静坐休息，工作人员发放纪念品和《无偿献血证》。

鼓励措施

1. 根据《中华人民共和国献血法》、《江苏省献血条例》（苏政办发〔2010〕106 号）、《南京市献血办法》（南京市政府令第 189 号），颁发南京市《完成献血计划证》，并按照上述三个法律、法规中“用血互助制度”的原则，校内师生员工医疗用血会给予优先保障。即本单位师生员工因病住院治疗需要输血者，可凭借单位《完成献血计划证》或师生本人的无偿献血证给予优先输血、免费用血等保障。

2. 根据《江苏省献血条例》规定，无偿献血者献血量在 800 毫升（含 800 毫升）的终身享受免费用血。未达到 800 毫升的，按本人献血量的 3 倍享受免费用血。无偿献血者的配偶、父母、子女、兄弟姐妹及配偶父母需要用血的，其累计免费用血按献血者献血量等量提供。

3. 根据《中华人民共和国献血法》第六条规定：对献血者，有关单位可以给予适当补贴。《南京市献血办法》（南京市政府令第 189 号）第二章第十一条规定：献血的公民在献血的当日和次日享受公假。

4. 参加献血师生员工均可获赠相关保险公司为期半年门急诊医疗、住院医疗及因意外导致的身故或残疾的保险。赔付最高限额肆万元。

5.《江苏省献血条例》对于无偿献血的“三免”待遇

(1) 无偿献血 4000 毫升以上（含 4000 毫升）的献血者可凭证件不限次数的免费游览江苏省范围内的政府投资主办的公园、博物馆、旅游风景区等场所;

(2) 不限次数的到本省政府举办的医疗机构就诊免交普通门诊诊查费;

(3) 不限次数的免费乘坐全省范围内的公共交通工具（含地铁、公交等）。

电话：025-83498791

地址：南京市紫竹林 3 号 7 楼献血办公室