附件1:

 无偿献血注意事项

 一、献血前须知

1、年龄18-55周岁，55岁之前献血三次且身体状况好的对象可延长至60周岁。

2、男性体重不低于50公斤，女性体重不低于45公斤。

3、近一月内未接种麻疹、风疹疫苗、新冠疫苗。

4、三天内未服用药物，五天内未服用阿司匹林等镇痛退热药（中成药、维生素及保健品除外）。

 5、献血前一天保持充足睡眠，不饮酒不熬夜，当天不空腹献血，避免过于油腻的饮食。女性不在生理期，哺乳期满一年，流产满六个月。

 6、两次献血间隔时间不少于6个月（上次组织献血活动时间为2021年9月8日）。

 7、适量饮水，不能喝盐水。

8、新冠疫苗接种完第二针后28天方可献血。

9、一个月之内有外省旅居史人员，不能参加本次无偿献血活动。

二、献血后注意事项

1、献血过程中全身放松，保持心情愉快，内心充满荣誉感，保持安静，避免皮肤肌肉收缩，影响进针而产生过度疼痛感。

 2、穿刺点上的输液贴保留4小时。

 3、适量饮水，正常饮食，24小时内不做剧烈运动，不从事高空作业，献血不影响正常工作。

4、献血前如没有如实告知的可能影响血液安全的高危行为，或献血后感觉明显不适或异常，请及时与组织者或血液中心工作人员联系。