附 件

献血相关注意事项

一、下列情况之一者暂不能献血

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、妊娠期、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.近期内曾到过武汉，东北三省等疫区，或接触过境外返平人员，以及所居住场所有确诊或疑似人员，不满14天暂不能献血；14天后没有出现咳嗽，乏力、发热等症状才可以献血。

 二、献血前注意事项

1.学习献血知识，消除紧张心理；

2.献血前三天不要服药；

3.献血当天应按往常的习惯进餐，但不宜吃肥肉、鱼、油条等高脂肪或高蛋白食物；

4.献血前不饮酒；

5.保持睡眠充足，不宜做剧烈运动。

三、献血后注意事项

1.献血完毕，针眼处要压迫5-10分钟，避免血液渗出；

2.要保护好静脉穿刺部位，穿刺部位止血后不等于完全愈合，至少在24小时内不要被水浸润，也不要被不洁物品污染，更不要在静脉穿刺部位揉搓。

3.运动要适度，献血后当天请不要从事体育比赛、通宵娱乐等活动；

4.饮食营养要适中，不要进食过量。