附件1

无偿献血志愿服务活动回执单

**单位：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** | **职务** | **联系电话** | **备注** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **献血总人数** |  |

附件2

献血前后注意事项

一、献血前的注意事项

1.献血前应尽可能适当休息，保证充足睡眠。

2.献血前24小时内不饮酒。

3.在献血前要吃饭，应当吃些清淡的食物，不要吃油腻食物，不要空腹献血。

4.携带身份证献血。

二、献血后的注意事项

1.两天内避免剧烈活动，不宜洗澡，保持针眼处干燥、清洁、以防感染。

2.多饮水，适当食用容易消化吸收的食物，避免暴饮暴食、酗酒。

3.部分人献血后有疲乏、倦怠等不良反应，应保持精神愉快和充足的睡眠。

4.万一针眼处皮下渗血，造成红肿，可用毛巾冷敷；红肿转青紫后可用毛巾热敷；一般10天内会消散，不会留下痕迹。