附件3：

献血活动注意事项

一、参加献血相关要求及注意事项

1.献血时请携带有效身份证件，如身份证、驾驶证原件等；

2.请不要空腹献血，献血前一天晚上保持良好的睡眠，不要熬夜，不要喝酒；

3.献血前一周内如遇感冒、发烧、腹泻、服用药物等，或女性例假期间（包括例假前后三天），请暂缓献血；

4.献血年龄为18～55周岁，既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁，体重要求：男性≥50公斤，女性≥45公斤；

5.两次献血间隔时间必须满六个月。

二、当天献血流程

1.填写献血者健康征询表；

2.测量血压、脉搏；

3.电脑查询（查询有无献血记录，是否符合再次献血条件）；

4.初筛验血10-15分（主要验五项：血型、乙肝表面抗原、血红蛋白、转氨酶、梅毒抗体，其余的检测项目要待血液送回血站再做统一检测）；

5.献血前等候初筛结果；

6.献血（一般在献血车上献，献血过程一般是三至五分钟）；

7.献血后休息（献血后需用手压迫针口至少十分钟,创可贴可于当天洗澡后撕去）；

8.领取献血证及献血纪念品(献血后注意多饮水,当晚不要熬夜,24小时内不做剧烈运动)。