无偿献血活动倡议书

全院教职员工、爱心人士：

2021 年是中国共产党建党 100 周年，第十四届全国运动会也将在西安开幕。为助力十四运精彩、圆满举办，为进一步弘扬医务人员“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神，同时把献血活动作为“我为群众办实事”的举措之一，切实践行党的初心使命，为广大患者排忧解难，我院将与西安市中心血站组织集体无偿献血活动，现向全院教职员工以及社会各界爱心人士发出倡议：让我们以满腔热血、用实际行动庆祝中国共产党成立 100 周年！让我们积极参与到“服务十四运，健康我的城”无偿献血活动中来，捐一份热血， 献一片爱心！

我院 2021 年度“服务十四运，健康我的城”无偿献血活动，将于 9 月 9 日（下周四）在我院北院西二楼前进行，诚邀全院教职员工、爱心人士积极参与，奉献爱心。

# 活动时间：2021 年 9 月 9 日（下周四）早 9:00 开始献血地点：北院西二楼前

**献血的基本条件及注意事项**

# 一、 献血基本条件

1、请携带有效证件（身份证、驾驶证、军警官证、护照等其中之一即可），曾经献血者请带上献血证；

2、年龄：18 周岁-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；

3、体重：男≥50 公斤，女≥45 公斤。**二、献血前注意事项**

1、献血前几天请注意休息，保证充足睡眠，注重营养；

2、献血前不能空腹献血，献血当日早晨应吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包、鸡蛋等，以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反应；

3、献血前两天如有感冒、发烧、咳嗽等症状，应该暂缓献血；女性应避免在月经期间及前后三天献血，孕期、一年内分娩及 6 个月内流产的不宜献血；

4、献血间隔期：已献过全血，6 个月以后可再次献全血，3 个月以后可献单采血小板；已献过单采血小板，2 周后可再次献单采血小板， 4 周后可献全血。

# 三、献血后注意事项

1、献血完毕，针眼处要压迫 10 分钟，避免血液渗出；

2、要保护好静脉穿刺部位，至少在 24 小时内避免见水，不要搓揉静脉穿刺部位；

3、运动要适度，献血后当天请不要从事高空作业、高温作业、体育比赛、通宵娱乐等活动。

医务部 输血科

2021 年 9 月 2 日