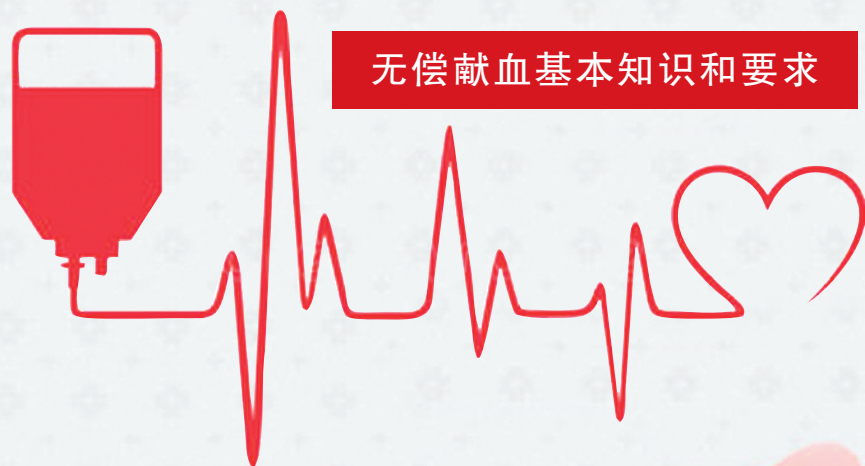


# 无偿献血 奉献爱心



## 无偿献血基本知识和要求

### 献血人员 基本条件

- (一) 年龄:18周岁至55周岁。
- (二) 体重:男性 $\geq$ 50公斤,女性 $\geq$ 45公斤。
- (三) 血压:90—140mmHg/60—90mmHg, 脉压:大于30mmHg。
- (四) 脉搏:60—100次/分,高度耐力运动员大于50次/分。

### 献血前后 注意事项

(一) 献血前  
充足的睡眠;献血前两餐清淡饮食,不饮酒;献血前3-5天不服治疗性药物;献血前多饮水,补充足够的水分;不要空腹献血(可进食清淡、不油腻食物);适当衣着:请勿穿袖口太紧的长袖内衣;请携带有效证件(身份证、驾驶证、护照、军官证、社保卡等)。

(二) 献血后  
适当多饮水,有助于补充在献血时所流失的液体部分;如果您在离开献血地点后感到头晕,请立即坐下,最好是躺下休息,并适当补充水分;2小时内献血侧手臂不宜提拿重物或过度用力,以促进针口的痊愈。4小时后去掉创可贴;您可照常适度活动,但剧烈的体育活动得隔天进行;入针位置附近若有青紫现象,是由于血液渗入皮下组织引起的,一般会于两周左右慢慢消散;每隔6个月可献血一次。

如有疑问,请致电400-60-12320咨询。

