

无偿献血倡议书

糯扎渡镇、谦六乡、南岭乡、东河乡、大山乡的广大居民们：

大家好！

无偿献血是一项利国利民利己的社会公益事业和爱心工程，无偿献血工作只有得到社会各界的广泛支持和积极参与，才能得以持续健康发展，才能确保医疗用血的需求和安全。大量科学研究表明，坚持长期科学献血可使骨髓保持旺盛的造血能力，使血液黏滞性下降，对预防心脑血管疾病有积极的意义，对减少冠心病的发生有积极的预防作用。

在此，我们向糯扎渡镇、谦六乡、南岭乡、东河乡、大山乡人民政府党政机关、企事业单位、社会团体和每一位适龄健康市民发出诚挚的倡议：

号召大家在身体健康和条件允许的情况下，积极加入无偿献血的队伍中来，奉献一份爱心挽救垂危生命。或许献血只是一件力所能及的小事，但对每一位需要用血的患者来说，这都是黑暗中的火炬。

我们真诚欢迎您加入无偿献血的队伍中，将温暖一直传递下去，用我们的爱心与热血去创造生命的奇迹！让无偿献血成为澜沧的文明名片！让我们挽起衣袖、热血同行，做最有爱心的贡献者和守护者！

献血时间及地点：

2024 年 11 月 26 日—11 月 27 日 08:30—17:30 在谦六乡中心卫生院

2024 年 11 月 29 日—11 月 29 日 08:30—17:30 在县糯扎渡镇中心卫生院

温馨提示：

献血前：头天清淡素食，禁食高脂肪、高蛋白食物；禁饮酒、服药；保证充足睡眠，不要空腹献血。

献血中：保持良好情绪、配合采血护理。

献血后：献血后休息 10—20 分钟；24 小时内不宜剧烈运动；针眼处注意压迫止血，保持清洁；不要着水，按时休息，防止受凉感冒；适当补充一些营养，切勿暴饮暴食，以免影响肠胃功能。

澜沧拉祜族自治县卫生健康局



澜沧拉祜族自治县红十字会

2024 年 11 月 20 日

