

5月5日—5月11日献血指引

文山献血 2025 年 05 月 06 日 17:30云南



献血指引

5月5日—5月11日各县（市）献血指引		
周一 至周日 8:00 -11:30 14:30-17:00	文山市	文山州中心血站 (机采)
5月5日(周一) 9:00-16:00	西畴县砚山县马关县	兴街镇七都爱心献血屋 松江花园
5月6日(周二) 9:00-16:00	丘北县 砚山县	财富广场、八道哨乡 平远镇、稼依镇

5月7日(周三) 9:00-16:00	马关县西畴县 丘北县 麻栗坡县	松江花园 兴街镇 财富广场 大王岩广场
5月8日(周四) 9:00-16:00	西畴县 丘北县 麻栗坡县 马关县	北回广场电信公司大王岩广场松江花园
5月9日(周五) 9:00-16:00	西畴县 麻栗坡县 砚山县 丘北县	兴街镇大王岩广场砚山二院腻脚乡
5月10日(周六) 9:00-16:00	广南县 西畴县 丘北县 富宁县	莲湖公园兴街镇财富广场天成体育馆
5月11日(周日) 9:00-16:00	砚山县 丘北县 广南县 富宁县	平远镇财富广场莲湖公园天成体育馆

无偿献血倡议书

亲爱的市民朋友们：

血液，生命之源，医院里每天都有许多患者等待着血液救治，他们可能是意外受伤的工人，是急需手术的孕妇，是患有血液病的孩子……每一袋血液，都是他们生命的希望！

为了让更多患者得到及时救治，为了让更多家庭重获团圆幸福，我们向广大市民朋友们发出诚挚倡议：请伸出您的援手，捐献可以再生的血液，挽救不可重来的生命！

献血无损健康，救人功德无量。科学研究表明，适量献血不仅不会影响身体健康，还能促进血液循环，降低心脑血管疾病风险。同时，您献出的每一滴血液，都将经过严格检测，确保安全可靠地用于临床救治。

热血汇聚，爱心传递。在初春之际，让我们用热血温暖生命，用爱心迎接美好！我们期待您的加入，共同为生命接力，为希望加油！

无偿献血基本条件及注意事项

一、无偿献血基本条件

- （一）年龄：18 至 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；
- （二）体重：男 $\geq$ 50 公斤，女 $\geq$ 45 公斤；
- （三）血压正常，经体检征询，身体健康。

二、献血前注意事项

- （一）献血时携带本人有效身份证件；
- （二）献血前请进食餐食（忌空腹献血），献血前一天忌食油腻食物、禁饮酒，注意充分休息。

三、献血后注意事项

- （一）献血后保持绷带按压针眼 15 分钟，并在献血点就地休息 20 分钟以上，以利身体循环血容量的恢复；
- （二）献血当天，保持针眼处清洁卫生干燥，有针眼的手臂忌提举重物；
- （三）献血后适当多饮水，不要暴饮暴食，维持正常的饮食即可，宜吃些瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆制品等含蛋白质较高的食品 and 新鲜蔬菜水果；
- （四）献血后 24 小时内不要剧烈运动，当天不要从事高空作业、高温作业、体育比赛、通宵娱乐等活动，保证充足睡眠；
- （五）献血后如有不适请及时与文山州中心血站联系，联系电话：3026919、2195063。

文山、砚山城区固定献血点



七花爱心献血屋

七花广场大屏下

3026919

每日 9:00-21:00



大兴街多弗城献血点

多弗城门口

3026919

每日 9:00-17:00

3026919

每日 10:00-17:0



砚山县七都献血屋

砚山县七都广场

3026919

每周三、周六、周日

9:00-16:00

云南省文山州中心血站司法鉴定所亲子鉴定便民服务安排

县（市）	时 间	地 点
文山市	每个工作日	文山州中心血站弘爱楼 3 楼
砚山县	每月 11、24 日	砚山县妇幼保健院（1 楼大厅）
广南县	每月 12、20 日	下午：广南县人民医院
	每月 13、21 日	广南县妇幼保健院
马关县	每月 7、16 日	马关县妇幼保健院
富宁县	每月 5、19 日	富宁县妇幼保健院
西畴县	每月 6、23 日	西畴县妇幼保健院（2 楼检验科）
麻栗坡县	每月 26 日	麻栗坡县妇幼保健院（6 楼）
丘北县	每月 8、28 日	上午：丘北县妇幼保健院（6 楼）
		下午：丘北县人民医院
蒙自市	每月 9 日	红河州中心血站（1 楼大厅）

备注：如果献血时间和地点更改，会在前一天更新。

献血咨询电话：0876-3026919

亲子鉴定咨询电话：3026861。

现文山平均每天需要 200 人以上的市民参加献血才能基本满足临床用血需求。在此，我们呼吁广大爱心朋友伸出援手，献出热血，共同传递生命的希望！

向一直支持无偿献血工作的各界人士，

道一声“我不认识您，但我谢谢您！”

感谢你们的爱心奉献！

您的一次简单伸手，就能**延续**一条生命，就能**挽救**一个濒临破碎的家庭，也恳请您能将这条信息进行**转发**，让更多的爱心人士加入到这场生命的接力！

温馨提示

一、献血前注意事项

- 1.献血前一周不要服药。
- 2.饮食清淡，食物应少脂肪，切勿空腹献血。
- 3.献血前一天或当天不要饮酒，献血前不宜剧烈运动。
- 4.献血前一晚要保证充足良好的睡眠。
- 5.必须带好本人真实的身份证原件或其他有效证件（军人证、护照、驾驶证等）。
- 6.认真阅读献血知识，消除紧张心理。

二、献血后注意事项

- 1.献血完毕后绷带按压穿刺点 10-15 分钟，以免血液外溢。
- 2.献血后请休息 10 分钟后再离开，如有不适请及时告知医务人员。
- 3.保持针眼处干燥、清洁，24 小时内不要着水。
- 4.献血后当天避免剧烈运动、高空作业、长途驾车、过度疲劳，采过血的手臂当天勿提举重物。
- 5.多饮水，饮食适当搭配蛋白质、蔬果，勿暴饮、暴食、酗酒。

小贴士：献血记得要带上身份证哟

加入我们

或许我们素不相识，或许我们相隔甚远，但是我们拥有相同的血型，拥有共同对生命的渴望。所以我们执着的坚信，坚信献出的每一滴血都能跳跃生命的活力，无偿献血，将爱传递！

在此我们诚挚的邀请各行各业的爱心人士参加无偿献血，奉献爱心，为社会献出一点爱！

您的一次爱的分享，或许能挽救一个无助的生命，

让一个濒临破碎的家庭得以团圆，让我们一起用爱心为生命加油！

