

云龙县无偿献血工作指南、献血流程及献血者 权益保障

一、献血基本条件

年龄 18-55 周岁，符合健康检查要求的多次献血者可延长至 60 周岁。体重：男性 ≥ 50 公斤，女性 ≥ 45 公斤。健康状况：无传染病（如乙肝、艾滋病、梅毒等）、无严重慢性病（如心脏病、高血压、贫血等），女性避开月经期及前后 3 天。

二、献血前注意事项

1. 携带证件：必须携带身份证或其他有效身份证件进行实名登记。
2. 饮食与作息：献血前一日保证充足睡眠，避免熬夜；献血当天清淡饮食，切勿空腹，避免高脂、高蛋白食物（如肥肉、油炸食品）；严禁饮酒。
3. 特殊限制：近期有纹身、打耳洞者，需间隔 1 年后方可献血；感冒、发热、服药期间（如阿司匹林）应暂缓献血。

三、献血流程（六步完成）

1. 登记填表：出示身份证，填写《献血登记表》。
2. 健康检查：测量血压、脉搏、体温，检测血型、血红蛋白、转氨酶、乙肝等指标。
3. 血液初筛：通过快速检测确认是否符合献血标准。
4. 捐献全血：自愿选择捐献 200ml、300ml 或 400ml，采

血过程约 5—10 分钟。

5. 按压休息：献血后按压针眼 10—15 分钟，在现场休息 15—20 分钟，确认无不适再离开。

6. 领取献血证：获得电子献血证，可用于后续用血费用减免。

四、献血后注意事项

针眼保护创可贴保留至少 4 小时，24 小时内避免沾水、揉搓或剧烈拉伸手臂。

饮食建议：多喝水，补充优质蛋白（如鸡蛋、瘦肉、豆制品）和含铁食物（如猪肝、红枣）。

避免剧烈运动：24 小时内不健身、不搬运重物、不进行高空作业。

五、献血者权益保障

1. 免费健康检测：献血时可免费检测血型、乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等项目，结果 5 个工作日内反馈。

2. 用血费用减免：献血者本人：累计献血达 800ml 以上，终身免费用血；家属（配偶、父母、子女）：可按献血量等量免费使用血液。

3. 优先用血权：在临床用血紧张时，献血者及其直系亲属可享受优先用血待遇等献血者权益保障。

4. “二免”优待政策：（凭《大理州无偿献血荣誉卡》享受）根据大理白族自治州卫生健康委员会等单位通知，荣获

以下奖项的献血者可申领荣誉卡，享受两项专属优待：全国无偿献血奉献奖（铜奖、银奖、金奖、终身荣誉奖）；全国无偿献血捐献血造血干细胞奖；全国无偿献血志愿服务终身荣誉奖。

两项优待内容如下：1. 免费游览：持卡人可免费进入大理州范围内政府投资主办的风景区和公园。2. 免门诊诊查费：在大理州内二级及以上公立医疗机构普通门诊就诊时，免交诊查费（不含专家号、特需门诊等）。3. 办理方式：可通过线上（邮箱提交材料或扫码填报）或线下（州中心血站及各县市献血点）提交身份证、一寸白底证件照等资料申领《大理州无偿献血荣誉卡》。用血费用减免政策无偿献血者本人及直系亲属临床用血时可按规定减免费用：本人用血：献血后5年内：按献血量3倍减免；超过5年后：按献血量等量减免；累计献血达1000毫升及以上：终身免费用血。直系亲属用血：（配偶、父母、子女、配偶的父母）：可按献血量等量减免。

大理州中心血站献血服务热线：0872-2254371、2253889

工作时间：周一至周五 正常上班时间；周六、周日 09:30-16:30 地址：大理市太和街道榆华路州中心血站1号楼2楼（全血）/3楼（单采）

云龙县献血时间及地点根据年内政府工作安排指定，届时通过网站及其他新媒体发布。

云龙县红十字会联系电话：0872-5520435