

无偿献血工作流程

1. 献血登记：请携带本人有效证件进行献血登记；
2. 填写表格：首先认真阅读《献血者健康情况征询表》，然后详细填写登记表的各项内容；
3. 体检：血压、乙肝表面抗原、血红蛋白；
4. 清洗消毒手臂：安尔碘消毒，消毒后请勿再接触消毒部位；
5. 采血：请躺在采血椅上，穿刺前请握紧拳头；一旦采血针刺入静脉，拳头作握紧、放松的连贯动作直至采血完毕；
6. 止血：采血完毕起立时，不要过猛。请用三个手指按住针眼 5 至 10 分钟，以防皮下血肿；
7. 领献血证和纪念品：请仔细核对献血证上献血者的姓名、证件号码及血型。若有错误请及时与发证的工作人员联系，以便及时更正。

无偿献血需要满足条件：

1. 年龄需在 18 ~ 55 周岁（符合健康检查要求的多次献血者，既往无献血反应，主动要求再次献血的，年龄可延长至 60 周岁）；
2. 男性体重 ≥ 50 公斤，女性体重 ≥ 45 公斤；
3. 血压 12.0Kpa（90mmHg） $\leq$ 收缩压 < 18.7 Kpa（140mmHg）
8.0Kpa（60mmHg） $\leq$ 舒张压 < 12.0 Kpa（90mmHg）脉压差应 ≥ 30 mmHg/4.0Kpa；
4. 脉搏 60 次/分钟—100 次/分钟，高度耐力的运动员脉

搏≥50次/分钟，节律整齐；

5. 体温正常，皮肤、巩膜无黄染，四肢无重度及以上残障；6. 血红蛋白检测正常；

7. 乙肝表面抗原检测阴性。

献血前注意事项：

1. 献血时请携带身份证、驾驶证或手机上电子身份证；

2. 献血当天不要空腹，而宜多吃一些能量充足的食物来保证自己的体力并且多喝一点水防止体内缺水；

3. 健康状况：献血前请确保身体健康，无感冒、咳嗽、发烧、服药等情况；

4. 充足休息：献血前一晚请保持充足睡眠(6-8小时)，避免熬夜；

5. 饮食清淡：献血前尽量清淡、低脂肪饮食，不要吃辛辣油腻、高脂肪、高蛋白食物（如油炸食品、牛奶、鸡蛋）的食物；

6. 避免饮酒：献血前24小时内请勿饮酒；

7. 献血前不要进行剧烈运动；

8. 女生处于生理期最好不要献血；

9. 高血压人群不适宜参加献血；

献血地点：泸水市六库街道江东百货大楼献血点

预约咨询电话：0886-3630814