

武定县无偿献血工作指南及献血流程

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、献血点及联系电话

1.武定县献血点：武定县爱心献血屋

地址：武定县狮山镇罗婺路 5 号（县疾病预防控制中心旁）

2.开展无偿献血时间：每周一、周四、周五、周六、周日上午 9:00 至 17:00。

3.了解更多无偿献血知识请关注“楚雄彝族自治州中心血站”微信公众号（服务热线：0878-3026057、0878-3026058）

