

盐津县 2026 年 10 月无偿献血公告

广大居民朋友：

血液，是生命的源泉，更是延续生命的希望。血液需求日益增长，无偿献血可以让一个个命悬一线的生命重获希望，让一个个濒临绝境的家庭重新起航。涓滴之血汇聚生命力量，颗颗爱心点燃希望之光！无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为，是传递温暖、奉献爱心的生动实践。

一、献血时间及地点

10 月 12 日普洱镇育英幼儿园广场（司法所对面）	9:00 ~ 16:00
10 月 13 日牛寨乡供电所门口	9:00 ~ 16:00
10 月 14 日兴隆乡仁富社区花斑沟风雨球场	9:00 ~ 16:00
10 月 15 日黄葛槽新区广场	9:00 ~ 16:00
10 月 16 日中和镇卫生院门口	9:00 ~ 16:00

二、无偿献血条件

（一）生理条件

1.年龄：18-55 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，献血者年龄可延长至 60 周岁。

2.体重：女性 ≥ 45 公斤，男性 ≥ 50 公斤即可参加无偿献血，女性须避开生理期前后三天，以及妊娠期、哺乳期。

（二）身体状况

有传染性疾病、重要器官有严重疾病、地方病等都不能献血；有感冒、发烧、炎症或女性月经前后 3 天等情况要暂缓献血。

三、无偿献血注意事项

（一）献血前注意事项

1.参加献血时请携带本人身份证，按要求填写《献血者健康征询及献血登记表》，有工作单位的登记单位名称，无工作单位的登记居住地地址；

2.献血前避免服用药物；

3.献血前要保持充足的睡眠，不要熬夜，不宜做剧烈运动；

4.献血前吃一些清淡饮食，尽量以低脂肪为宜，不宜吃辛辣油腻的食物；

5.献血当天不要空腹，宜多吃一些能量充足的食物保证体力并且多喝一点水防止体内缺水；

6.献血前不要进行剧烈运动；

7.女生月经前后 3 天不能献血；

8.两次采血间隔期不少于六个月；

9.高血压人群不适宜参加献血。

（二）献血中注意事项

1.献血时保持好心情，切勿过度紧张，以免在献血过程中出现晕倒情况；

2.将自己血管暴露较好的手肘放置好以便于护士采血，被采血的手臂尽量与心脏放在同一水平线，保持血液畅通；

3.采血时应该保证全身放松并且配合医生进行一松一握拳，但不要随意晃动手臂。

（三）献血后注意事项

1.献血后，把手臂提高，另一只手按住针眼 10—15 分钟，休息 15 分钟后再离开；

2.献血后当日要注意针眼处的卫生，针眼处 24 小时内不要着水，保持针口清洁，以免伤口感染；

3.献血后 1—2 天内，针眼尽量不要着水；

4.若针眼处出现瘀青为正常现象，如果几天后没有消退，可以进行适当的热敷（献血 24 小时以后）或就医；

5.献血后的 1—2 日内，应当适当增加饮水量，并且吃一些高蛋白或者容易消化的食物，切勿暴饮暴食，切勿饮酒；

6.献血后多注意休息以恢复精力，同时避免进行剧烈运动；

7.献血后多补充水分，多进食鸡蛋、瘦肉、羊肉等含蛋白质的食物，以及含铁丰富的鸡蛋黄、芹菜、菠菜等食物，新鲜蔬菜和水果也可使血液成分恢复得更快。

四、造干志愿者信息入库采样注意事项

（一）年龄 18 — 45 周岁（无偿献血的年龄为 18-55 周岁，55 周岁献满 3 次且无既往献血反应、符合健康检查要求的献血者主动要求再次献血，可延长至 60 周岁）；

（二）符合一般献血条件（女性体重 $\geq 45\text{kg}$ ，男性体重 $\geq 50\text{kg}$ ）；样本采集为 10ml 全血，在献血时同时采集；

（三）根据中国造血干细胞捐献者资料库的规定：实行属地管理，报名登记的志愿者一般是云南户籍或长期定居在云南的人士；

（四）登记报名时，请深思熟虑、义无反顾，希望您认真考虑后再报名；

（五）以往已抽血备案的人员不需再采样。

五、献血小知识

（一）献血会影响健康吗？

献血 200—400ml，只占人体总血量的 10%以内时，贮存在肝、脾等器官的血液会释放出来参与血液循环，迅速恢复血容量，同时刺激人体造血功能增强，有利于血液的新陈代谢，减少心血管疾病的发生。

（二）献血时会被传染疾病吗？

献血所用的针头和血袋是经过严格灭菌消毒的一次性用品，每位献血者都使用一套新的血袋和针头；献血场所均会定期进行消毒，以保证献血者的安全，科学依法献血是不会传染上疾病的。

六、咨询方式

- 1.昭通市中心血站 咨询电话：0870-3191081
- 2.盐津县卫生健康局 咨询电话：0870-6632133

昭通市公民无偿献血权益公告

为鼓励广大市民朋友踊跃参与无偿献血活动，现将符合相关条件献血者享有的权益公告如下：

一、无偿献血者用血直免政策

根据《云南省无偿献血者临床用血费用直接减免工作实施方案》，统一用血费用减免操作流程和报销标准。

（一）减免流程

1.医疗机构直免。无偿献血者及其亲属省内用血（包括在献血地和跨州市异地用血），可以在用血医疗机构直接减免用血费用。

所需资料：

（1）本人用血：献血者身份证、献血证、银行卡、住院费用清单（用血费用清单）、出院发票。

（2）亲属用血：献血者身份证、献血证、银行卡、住院费用清单（用血费用清单）、出院发票、用血者身份证、双方关系证明。

委托办理除上述资料外还需出示代办者身份证及委托书。经过工作人员审核确认无误后，由医疗机构在办理出院结算时直接减免。

2.微信平台直免。献血者及其亲属可以登录“云南省用血

费用减免服务”公众号或各地献血公众号，填写《云南省无偿献血临床用血减免登记表》，上传相关材料后，完成用血费用网上减免。

（二）费用减免

1.可减免范围内亲属关系：献血者的配偶、子女、父母、配偶的父母。

2.用血报销数量

用血类型	累计献血量	时限	报销数量
本人用血	<1000 毫升	献血后 5 年内	3 倍
		5 年后—终身	等量
	≥1000 毫升	终身	不限量
亲属用血	等量		

二、无偿献血者优待政策

（一）优待对象。“昭通市无偿献血荣誉卡”持卡人（以下简称荣誉卡持卡人）

（二）昭通市无偿献血荣誉卡办理条件及流程。凡在本市已获得国家无偿献血奉献奖（金奖、银奖、铜奖）、无偿献血捐献血造血干细胞奖、无偿献血志愿服务奖（终身荣誉奖）的获奖者均可申请办理昭通市无偿献血荣誉卡。

根据《全国无偿献血表彰奖励办法（2022 版）》规定，国家级表彰活动每两年举行一次，微信搜索“全国电子献血证”查询表彰申报符合申报的奖项办理。具体奖项及获奖标准如

下：

奖项	获奖标准	备注
无偿献血奉献奖 (铜奖)	自愿无偿献血 达 20 次及以上的献血者	1. 全血每 200 毫升 按 1 次计算；
无偿献血奉献奖 (银奖)	自愿无偿献血 达 30 次及以上的献血者	2. 单采血小板每 1 个 治疗单位按 1 次，2
无偿献血奉献奖 (金奖)	自愿无偿献血 达 40 次及以上的献血者	个治疗单位按 2 次计 算。
无偿献血造血干细胞奖	成功捐献造血干细胞者	
无偿献血志愿服务奖 (终身荣誉奖)	无偿献血和造血干细胞捐献 志愿服务时间超过 10 年且 累计时间超过 2000 小时，或 累计时间超过 3000 小时的 志愿者	每 2 年表彰一次志愿 服务时长可累加

(三)符合上述条件者可申请办理“昭通市无偿献血荣誉卡”，具体流程及要求如下：

1.时间地点：每月月初前 5 个工作日，符合条件的献血者可将资料交到昭通市中心血站（昭通市昭阳区望海路 27 号）二楼献血服务科办公室以便核实信息；

2.所需资料：本人身份证及复印件、免冠小一寸白色底近照 1 张（含电子照片）、获奖原件及复印件；

3.办理流程：资料核实登记后统一制作，卡办理好后由

市中心血站通知领卡；

4.荣誉卡规范使用：《昭通市无偿献血荣誉卡》仅限持卡人本人使用，不得转借他人；

5.联系电话：荣誉卡办理及相关问题咨询请致电：0870-3191081。

（四）优待“三免”政策

1.免费乘坐公共交通工具。荣誉卡持卡人凭本人荣誉卡，在昭通市行政区域内各县（市、区）乘坐城区公共交通工具可享受免费乘坐政策（不含城际公交）。

2.免费游览景点。昭通市行政区域内实行政府定价或政府指导价管理的博物馆、纪念馆、美术馆等公共文化设施，以及世界遗产、风景名胜区、自然保护区、森林公园、文物保护单位等游览参观点，对荣誉卡持卡人提供门票免费优待（不包括门票外的增值服务项目）；鼓励市内实行市场调节价的游览参观点对荣誉卡持卡人提供门票减免优待；鼓励市内实行市场调节价的游览参观点对荣誉卡持卡人提供门票减免优待。

昭通市面向荣誉卡持卡人享受优待游览的景区名单

序号	地区	景区名称	优待对象	优待政策
1	大关县	黄连河风景区（4A）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票
2	大关县	山海洞景区（3A）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票

3	盐津县	豆沙关景区五尺道（ 3A ）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票
4	绥江县	金沙水上乐园景区（ 4A ）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票
5	彝良县	小草坝景区（ 4A ）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票
6	水富市	铜锣坝国家森林公园（ 3A ）	昭通市荣誉卡持卡人	免门票

3.免公立医院诊挂费。荣誉卡持卡人凭本人荣誉卡，在昭通市公立医疗机构免交普通门诊诊查费及挂号费。

三、无偿献血者及其亲属优先用血。

在保证临床急救用血的前提下，无偿献血者及其直系亲属优先用血，充分保障献血者用血权益。

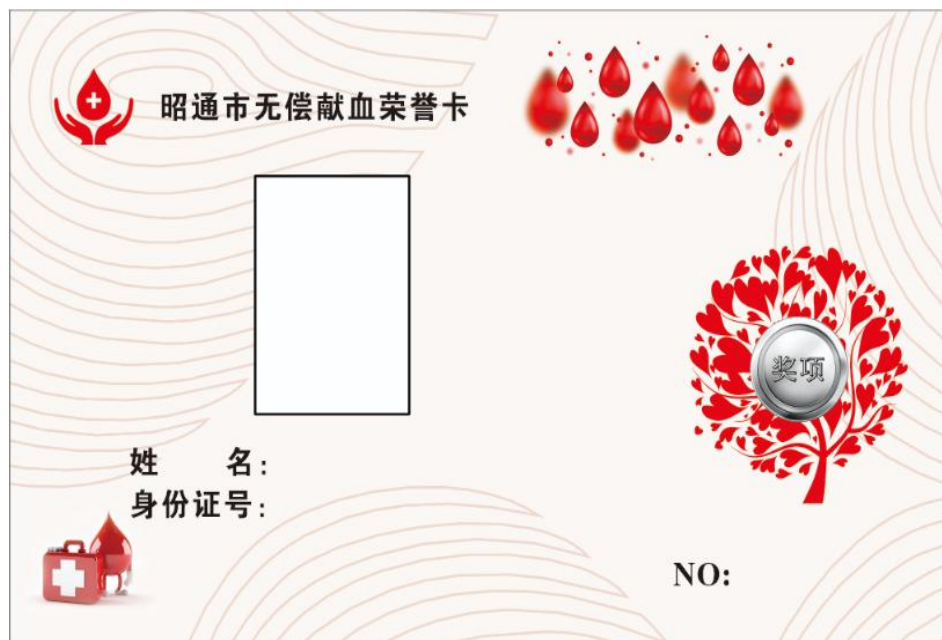
（备注：如政策有调整，以最新政策要求为准。）

咨询电话：昭通市中心血站 0870-3191081。

附：昭通市无偿献血荣誉卡样卡

昭通市无偿献血荣誉卡样卡

正面：



反面：



云南省无偿献血者“五优三免两关爱”十项服务

根据《昭通市无偿献血者“五优三免两关爱”实施方案》内容，为切实关爱激励无偿献血者，依法保障无偿献血者合法权益，深入贯彻落实云南省无偿献血者“五优三免两关爱”十项服务实事具体内容如下：

一、适用对象

适用于全国范围内依法参加无偿献血的献血者；其中，在云南省申报并获评全国无偿献血奉献奖（金、银、铜奖）的献血者，按规定享受相应专属优待权益。

二、实施范围

昭通市二级及以上公立医疗机构（含综合医院、中医医院、妇幼保健院）；盐津县有 3 家二级公立医疗机构（盐津县人民医院、盐津县中医医院、盐津县妇幼保健院）；年度免费基础体检（指定盐津县人民医院负责此项工作）。

三、享受权益

献血者本人应主动配合医疗机构进行资质核验，提前通过“全国电子献血证”微信小程序调取电子献血证及获奖信息页面，或携带相关纸质证明材料，在挂号、就诊、缴费、取药、停车等环节主动向工作人员出示，以便快速核验奖项等级和身份信息。医疗机构工作人员据此按对应权益提供优待服务。

（一）全国无偿献血者通用权益

1.优先用血权益。在同等医疗状况下，无偿献血者本人享受优先用血权益；其直系亲属（配偶、父母、子女）可享受与献血者累计献血量等量的优先用血服务。各医院要做好通过电子献血证小程序完成在线优先用血申请及现场核验的宣传，引导献血者在申请时主动出示电子献血证。（详见附件2）。

2.用血费用减免权益。全市二级及以上公立医疗机构全面推行用血费用出院直接减免（“一次都不跑”）惠民服务。在出院结算窗口常态化开展减免政策宣传，设立用血费用“一站式”减免专窗，依规为献血者本人及直系亲属办理减免手续。

（二）全国无偿献血奉献奖获得者通用权益

1.免除普通门诊诊查费。获奖者在本市二级及以上公立医疗机构就诊，可免交普通门诊诊查费（含挂号费自费部分，不含专家门诊、特需门诊服务）。各机构需在重点区域布设宣传点位，设立专项减免窗口，献血者需主动出示电子献血证核验奖项，优化资质核验与费用减免全流程。

2.年度免费基础体检权益。献血属地二级及以上公立医疗机构为指定体检机构，获奖者每年享受1次免费基础体检服务。体检项目包括：一般体格检查、血常规、肝肾功能、心电图、腹部超声等（详见附件1）。

3.就诊关爱车位保障。二级及以上公立医疗机构规范划定院内停车区域，专属设置无偿献血奉献奖获得者关爱停车位，关爱车位数不低于总车位的5%。统一设置标识标牌

并常态化巡查，原则上严禁违规占用，确保专位专用。

（三）全国无偿献血奉献奖金奖及以上获得者专属权益

1.优先挂号服务。挂号区域设立金奖及以上献血者服务通道，在保障医疗公平、稳定诊疗秩序前提下，为金奖及以上献血者本人提供普通门诊、专家门诊（不含急诊）线下优先挂号服务；若就诊当日对应科室号源已满，可协调优先候补、加号就诊。

2.优先就诊服务。门诊诊疗区域开通金奖及以上献血者绿色通道，规范服务流程，落实优先叫号、优先就诊。

3.优先化验服务。门诊采血检验区域设置金奖及以上献血者绿色通道，在保障常规诊疗有序开展的前提下，提供优先采样、优先检查、优先检测、优先出具结果的优待服务。

4.优先缴费取药服务。缴费、取药区域开通服务通道，在不影响正常诊疗秩序基础上，提供优先缴费和优先取药便捷服务。

5.专属关爱导诊服务。医疗机构应提供专属关爱导诊服务，导诊人员主动对接金奖及以上献血者，全程提供挂号、就诊、检验、缴费、取药等一站式、全流程导诊关爱服务。

咨询电话：盐津县卫生健康局 0870-6632133。

附件：1.基础体检项目表

2.优先用血办理方式

3.宣传海报

附件 1

基础体检项目

血压、身高、体重、体重指数；心肺听诊、腹部触诊；心电图；血常规、肾功三项、肝功五项、尿常规 14 项；胸部 DR、腹部超声【肝胆胰脾双肾，子宫及双侧附件（女）、前列腺（男）】。

附件 2

优先用血办理方式

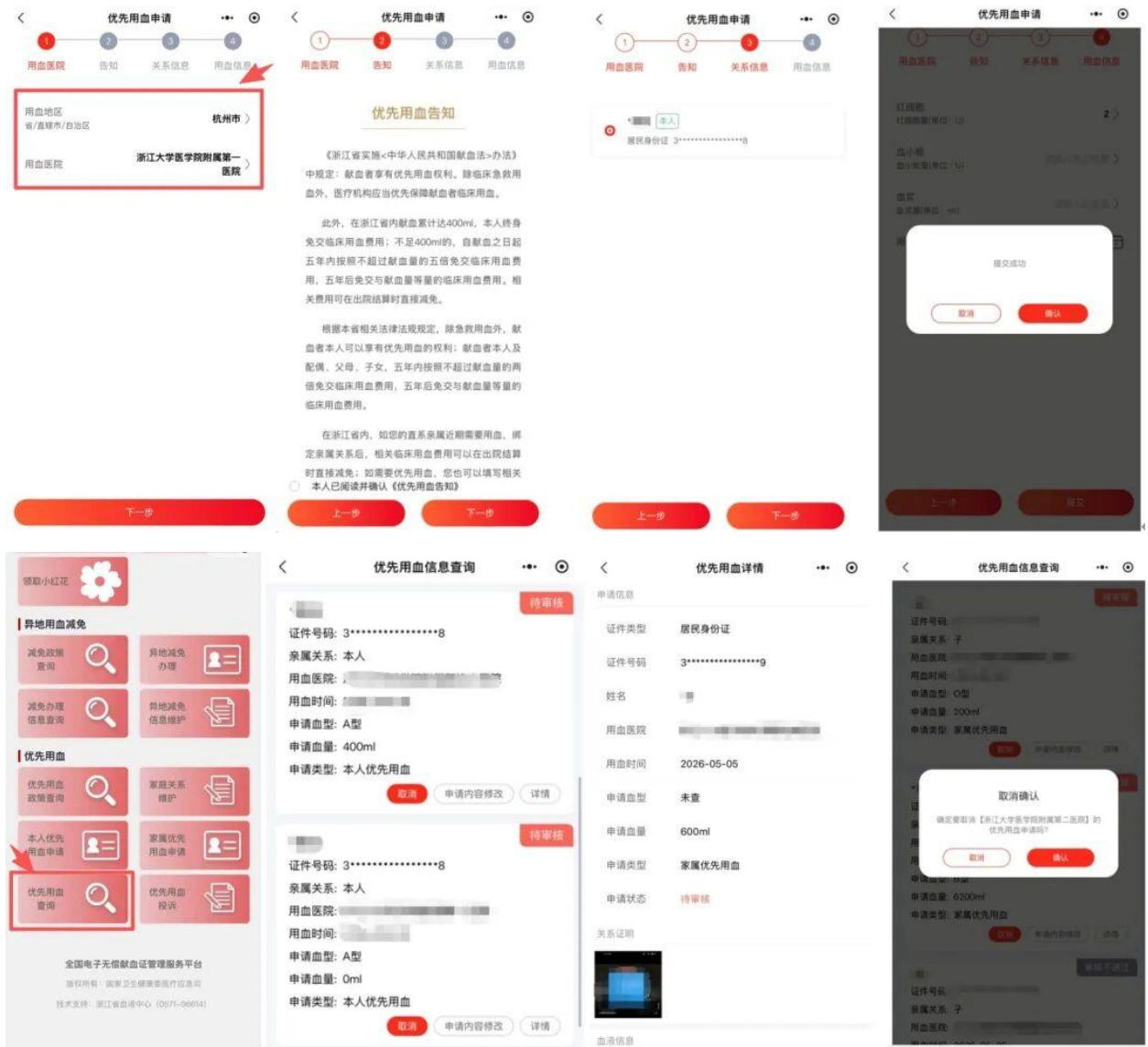
第一步查政策：微信搜索 “全国电子献血证” 小程序，点击“优先用血政策查询”，选择用血所在地区，查看当地具体用血细则和咨询热线。



第二步绑亲属（为家人申请时需前置操作）：进入“家属关系维护”，填写家庭成员信息绑定亲属关系。



第三步提申请：选择“本人优先用血申请”或“家属优先用血申请”，填写用血医院及用血需求信息，确认提交即可。提交后可通过“优先用血查询”查看审核进度；如信息有误且处于“待审核”状态，可及时修改或取消。



第四步：本地异地用血线上报销（用血费用减免）

若已完成输血、未在医院直接减免血费，可在同一小程序线上办理本地/跨省/跨州市用血报销，全程手机操作：

返回小程序首页，点击【异地用血减免】→【异地减免办理】；

自动匹配个人全部献血记录，阅读本地用血减免政策后进入下一步；

填写用血者信息、住院医院、输血发票编号、费用金额；

上传清晰材料：身份证、输血收费发票、用血明细清单；亲属用血额外上传户口本/结婚证等关系证明；

填写本人收款银行卡号、开户行，核对全部信息提交；

工作人员线上审核（7-10 个工作日），审核通过后报销费用直接打入预留银行卡。

