**！！！ 献血注意事项 ！！！**

**【献血者健康情况要求】**

身体健康，男性体重≥50公斤，女性体重≥45公斤，年龄范围为18-55周岁(适用于初次献血者)，带上本人**有效证件(身份证、社保卡、市民卡、驾驶证、护照、港澳台身份证、军人证等)**到各献血点即可献血。

**【献血注意事项】**

**1、两次捐献全血的间隔期不少于6个月。**

**2、两次捐献血小板的间隔期不少于14天。且一年内捐献血小板的次数最多不得超过24次，捐献的血液总量不得超过10升。**

**3、准备献血的前一天应保证充足睡眠，不宜饮酒或食用过多油腻食物，献血的当天早晨应吃稀饭、馒头等清淡食品。切忌空腹献血。**

**4、如果您有下列情况之一，请暂缓献血：**

1）女性月经期前后三天内。

2）女性流产后六个月内，分娩及哺乳期后未满一年。

3）服用药物中，或停药未满一周。

4）外伤、过敏及任何形式的感染，如感冒、急性胃肠炎、皮肤炎症等未满一周。

5）拔牙或其他小手术未满半个月。

6）较大手术后未满半年，纹身术后未满一年。

7）接受他人血液成分输注后未满一年。

**5、如果您有下列情况之一，请勿献血：**

1）传染性疾病：艾滋病、性传播疾病、病毒性肝炎等。

2）有吸毒史、男男性行为或多个性伴侣。

3）长期服用药物。

4）心脏病、高血压、动脉硬化等循环系统疾病。

5）贫血、白血病、出凝血性疾病等血液系统疾病。

**【献血前须注意的日常护理准备工作】**

**1、保证充足的睡眠**

睡眠不足或是没休息好的献血者，会影响身体的激素水平，使血液中转氨酶含量升高，这样的血液对受血者来说也是不安全的。

**2、避免剧烈运动**

献血前剧烈运动会使血液中转氨酶含量急剧升高，这很大可能导致您无法参与爱心献血。其次，剧烈运动后身体会呈现疲劳状态，也不适宜献血。

**3、最好洗一次澡或洗净双臂**

为了您的个人清洁及受血者的用血卫生安全着想，献血前要保持手臂干净清洁。

1. **保持良好的心态**