附件1

**献血注意事项、流程及鼓励措施**

一、献血注意事项

1. 献血者年龄：献血对象为18至55周岁。（年满55周岁至60周岁者，已有过2次献血以上经历的，可以继续献血到60周岁）
2. 身体条件：身心健康，男性体重50公斤以上，女性45公斤以上，无严重心、肺、肝、肾等疾患，无高血压、冠心病、糖尿病以及慢性传染性疾病等病史。
3. 妇女经期（含前后3天）、妊娠期、流产后未满6个月，生产后未满一年的，暂不献血。
4. 献血前：一定要吃饱，饮食宜清淡，不宜进高蛋白、高脂类饮食。不宜饮酒。晚上保证充足睡眠，避免剧烈运动；最好洗一次澡放松心情。
5. 献血时必须带上有效证件：如：居民身份证、驾驶证、士兵证、港澳居民来往内地通行证、台胞证、外国公民护照、献血证等。
6. 献血完毕后：请喝些饮品(如：葡萄糖汁、盐水及维生素饮料。以便献血后可以立刻补充水分),以及补充点糖分和能量（如：糖果、巧克力）。
7. 献血后：一至二日内适当休息，多喝些汤水，饮食适当搭配蛋白质、蔬菜、水果等，24小时内勿剧烈运动、暴饮暴食、酗酒。
8. 每人每次献血400毫升或300毫升或200毫升。

二、无偿献血流程

1、填表：请填写一份《献血体检登记表》。

2、体检：医生给您免费进行体检（测血压、听心肺）及询问病史。

3、化验：血型检测和乙肝表面抗原、梅毒抗原快速检测。   
 4、献血：以上检查合格后，您可以参加无偿献血。

5、领证：献血后，请在一旁稍事休息，工作人员会发给你纪念品及一本全国统一的《无偿献血证》。

三、鼓励措施

1、根据《中华人民共和国献血法》、《江苏省献血条例》（苏政办发〔2010〕106号）、《南京市献血条例》，颁发南京市《完成献血计划证》，对你单位职工医疗用血给予优先保障。即本单位任何职工因病住院治疗需要输血者，可凭借单位《完成献血计划证》或职工本人的无偿献血证给予优先输血、免费用血等保障。

2、根据《江苏省献血条例》规定，无偿献血者献血量在800毫升（含800毫升）的终身享受免费用血。未达到800毫升的，按本人献血量的3倍享受免费用血。无偿献血者的配偶、父母、子女、兄弟姐妹及配偶父母需要用血的，其累计免费用血按献血者献血量等量提供。

3、根据《中华人民共和国献血法》第六条，对献血者，有关单位可以给予适当补贴。

4、参加献血师生均可获赠相关保险公司为期半年门急诊医疗、住院医疗及因意外导致的身故或残疾的保险。赔付最高限额肆万元。

5、《江苏省献血条例》对于无偿献血的“三免一体检”待遇：无偿献血4000毫升以上（含4000毫升）的献血者可凭证件

(1)、不限次数的免费游览江苏省范围内的政府投资主办的公园、博物馆、旅游风景区等场所;

(2)、不限次数的到本省政府举办的医疗机构就诊免交普通门诊诊查费;

(3)、不限次数的免费乘坐全省范围内的公共交通工具（含地铁、公交等）。

（4）、每年可免费参加政府组织的体检一次。

电话：025-83498791

地址：南京市紫竹林3号7楼献血办公室