

## 附件 1

# 无偿献血注意事项

一、献血前一天要有足够睡眠，防止疲劳，献血前一天晚餐不宜进食过饱，少吃油腻食物（高脂肪、高蛋白），不要大量饮水，以免稀释血液，影响血液质量。

二、献血时不要空腹，可提前吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包等，可适当补充水分，以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等不良反应。

三、献血拔针后用大拇指压好针眼 5-10 分钟。

四、献血时携带本人身份证或其他有效证件（身份证号码作为献血者建档及日后用血报销的唯一依据）。

五、女性月经期前后 3 天不可献血。

六、距离上次献全血采集间隔男性不少于 3 个月，女性不少于 4 个月。

