**附件2：**

**献血须知**

**一、献血程序：**

* 1. **初检时间：献血前一天（周四）下午2—4点。**
  2. **初检：地点——校医院保健科。**
  3. 体检：地点——北京市红十字血液中心
  4. 候献：查体后在北京市红十字血液中心等候化验结果。
  5. 献血：查体结果正常者听从安排在北京市红十字血液中心献血。
  6. 献血后：由北京市红十字血液中心提供营养餐，持献血体检表集体办理献血证，集体返回学校。

**二、献血前注意事项：**

**1．献血前一天要保持充足睡眠，多饮水。禁食鸡、肉、鱼、蛋、豆制品、奶等高脂肪食物，不要饮酒，精神不要紧张。**

1. 献血前应把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。
2. **上午献血，当日晨应空腹待查体后可吃些清淡早餐，**（由北京市红十字血液中心提供）。查体结果正常，献血后由北京市红十字血液中心提供营养餐后集体坐车返回学校。
3. **中午献血，当日晨可吃些清淡早餐，如：稀饭、馒头、（可以加点糖）不得吃带油的咸菜。**待查体后可吃些清淡食品，（由北京市红十字血液中心提供）。查体结果正常，献血后由北京市红十字血液中心提供营养餐后集体坐车返回学校。
4. **献血者在献血前一周不得服用抗血小板聚集或抑制血小板代谢的药物，如阿司匹林、维生素E、消炎痛、潘生丁、氨茶碱、氯霉素及抗过敏药物等。**
5. **未成年人不得参与献血。**

**三、献血后注意事项：**

献血完毕后，针眼处要压迫数分钟，以免血液从针眼外溢。一旦发生青紫，不要紧张，这是由于血液从针眼刺破的血管壁渗出皮下所致，数天后可吸收消失。1-2天内，注意针眼处的清洁，以防感染。不要做剧烈运动，适当补充一些营养，可吃些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品及新鲜蔬菜、水果、大枣等，切勿暴饮暴食，以免影响胃肠功能而适得其反。

校医院