附件1

献血注意事项

一、献血前一天晚上要用水洗净两臂肘部，并放松情绪，保证充足的睡眠和休息。

二、献血前一天晚餐不得食用鱼、肉、蛋、豆制品(包括豆浆、豆芽等)、花生米、葵花籽、油腻食物、炒菜等高脂肪、高蛋白食物。主食可用米饭、馒头;副食可食用青菜和小咸菜。

三、献血的当日早餐可食用大米粥，无油小菜或仅饮用糖水;不得食用油条、油茶面、豆浆、牛奶等。

四、如不按上述二、三条办，出现乳糜血，所献的血液不计入所在单位献血指标。

五、采血后要用棉球压迫穿刺部位5-10分钟，以免出血，两日内不能用水洗穿刺部位，避免感染。

六、献血后两日内要保证充足的睡眠和休息，不得做体力劳动和剧烈运动。

七、妇女月经期暂不献血。