附件4

无偿献血须知

无偿献血政策：无偿献血是救死扶伤、无私奉献的高尚行为，是《中华人民共和国献血法》赋予每个健康公民的义务，是减少和杜绝血液性疾病传播、保护人民健康的重要措施，是有关级别文明单位年度复审和申报的重要条件之一。为鼓励公民积极献血，根据《江苏省献血条例》，凡在江苏省内参加无偿献血的公民，未满800毫升的，其本人可享受三倍无偿献血量的医疗用血。在江苏省内无偿献血累计达800毫升以上的公民，本人终身免费享受无限量的医疗用血。无偿献血者的配偶和直系亲属（父母、配偶、子女、兄弟姐妹及配偶的父母）可无偿使用献血者等量的医疗用血。在本省获得国家无偿献血奉献奖、无偿捐献造血干细胞奖和无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人，可以凭相关证件免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所，到政府举办的医疗机构就诊免交普通门诊诊察费，免费乘坐城市公共交通工具。

**献血注意事项**

1、献血人员必须年满18周岁，献血时务必带好身份证，曾经献血者带好献血证，以便登记和查询检验结果时使用；

2、有传染病史、一周内患过感冒、妇女月经期不能参加献血；

3、献血前一天不宜熬夜，要保持充足睡眠、绝对禁酒，当天的早餐不要吃肉、鱼、牛奶、蛋类、豆制品及油腻食物，以免影响血液质量，造成血液浪费。可吃些稀饭、实心馒头等清淡食物，切忌空腹献血；

4、献血后当天要注意休息，不要进行剧烈活动，要保持针眼处的清洁，以防局部感染。如献血后针眼周围出现青紫现象，过几天就可以自然消退，必要时可以热敷。献血后多饮水，可适当增加一些营养，如瘦肉、蛋类、豆制品、瓜果、蔬菜等，切忌暴饮暴食，以免消化不良；

5、为减少临床输血不良反应的发生，提倡一次献血量为300毫升或400毫升。