**献血前温馨提示**

**年龄：**18—55周岁，55周岁前多次献血（≥3次）、既往无献血反应、符合健康检查要求，献血年龄可延长至60周岁。

**体重：**男士≥50公斤，女士≥45公斤。

**健康状况：**身体健康，献血前一周无发烧、感冒、腹泻等身体不适，无服药。

**充足睡眠：**献血前一天不要熬夜，一般应有6小时以上睡眠。

**携带证件：**携带身份证、社保卡、驾驶证、护照等有效证件。

**饮食须知：**献血前一餐清淡饮食，勿空腹献血。献血当天不要饮酒。

**女士须知：**避开孕期、哺乳期，月经期及前后三天。

**新冠疫情相关须知：**28天内无疫情相关的接触史、旅居史，健康码绿码，并出示行程卡，戴口罩，体温正常（不超过37.2℃）等。严格限制“ 亮黄牌”、“带星码”人员进入献血场所。接种新冠病毒灭活疫苗一周（至少48h无异常反应）后方可献血，灭活疫苗以外的其他类型新冠病毒疫苗接种（不包括减毒活疫苗）需14天后方可献血。

**献血后注意事项**

**针眼保护：**按压针眼5-10分钟，如使用弹力绷带，10-15分钟摘掉。创可贴4小时后摘掉，穿刺部位24小时不沾水。

**饮食提醒：**适当多饮水，正常饮食，不暴饮暴食。

**活动提醒：**24小时内不做剧烈活动，适当休息，当天不从事高空作业、高温作业、体育比赛、通宵娱乐等工作或活动。

**吸烟者提醒：**献血后半小时内不吸烟。

**特殊情况：**献血后若有轻微疲劳或困倦感，属正常的生理反应，不必担心，经适当休息、充足睡眠后即可恢复。如有头晕现象，立即就座或平卧休息，不要惊慌，一般休息片刻即可恢复，如因低血糖等情况导致头晕，则需尽快去除诱因。如穿刺部位出现局部青紫，为少量血液渗到皮下所致的皮下瘀斑，多因压迫不当所致，不要惊慌，24小时后患处可热敷，一般10天左右即可吸收恢复正常。

**检测结果：**血站进行ABO及RhD血型及丙氨酸氨基转移酶、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、梅毒螺旋体、艾滋病病毒的检测。如检测合格，将短信通知，如不适合继续献血，将在一个月内电话通知。检测结果可于献血72小时后通过青岛市中心血站微信公众号“我的中心”-“结果查询”查看。

**献血回告：**如有不利于用血者健康与安全的情况在献血时未能说明，或献血后出现新冠肺炎相关症状或被要求隔离时，请尽快通知我们，青岛市无偿献血服务热线：96606。