

共青团山西应用科技学院委员会

晋科院团[2019]23号

关于开展“情暖冬日无偿献血”活动的通知

为弘扬助人为乐的人道主义精神,促进精神文明建设,构建和谐社会,经校领导同意,校团委将组织全校师生开展无偿献血活动。具体安排如下:

一、献血时间

2019年12月2日至4日(12:00-14:00、16:00-18:00)

二、献血地点

实训楼二层大厅

三、献血要求:

1. 年满18周岁,男50公斤以上,女45公斤以上,心脉正常,无严重慢性病和重要器官切除史;

2. 两次献血至少要间隔6个月;

3. 各学院要做好无偿献血宣传,并号召本学院师生积极参与到本次活动中来;

4. 各分团委要提前了解学生意向,统计好欲参加活动学生人数和名单,并报校团委。

四、献血注意事项

1. 献血前保证睡眠,清淡饮食,禁止空腹;

2. 献血后注意休息,24小时内不能做剧烈运动;

3. 献血后 4 小时内多饮水, 增加营养, 切勿暴饮暴食;

4. 献血时请务必在入口处登记并领表认真填写。

希望身体健康的全校师生, 特别是学生干部、入党积极分子和共青团员要发挥先锋模范作用率先献血, 获得各类资助的同学积极参加, 不使“感恩国家、回报社会”成为一句空话。青年朋友们, 让我们行动起来, 用我们的热血筑起爱的长城, 让我们的青春永放光彩。

为鼓励大家, 献血后, 将给每人发纪念品及献血证。

附件 1: 无偿献血倡议书

附件 2: 无偿献血常识

附件 3: 无偿献血前后注意事项

附件 4: 无偿献血的好处

共青团山西应用科技学院委员会

2019 年 11 月 29 日



附件 1:

无偿献血倡议书

血液是生命的源泉，是生命延续的不竭动力，是人间传递真情的红色纽带。无偿献血是无私奉献、救死扶伤、发扬人道主义的崇高行为，是给急需者最温暖的礼物，是点燃他人生命的希望所在。

血液作为拯救伤病员生命的重要物质，即使是科技高速发展的今天，仍然无法人工制造，只能依靠人们爱心提供。随着文明进步，无偿献血已被越来越多的人所接受和实践，但是因用血量的逐年增加，血液库存也不时出现告急现象，还是有很多患者因不能及时输血导致生命受到威胁。

献血无碍健康，科学、适量、定期献血不影响正常的学习生活工作，而且还可以刺激造血功能，促进新陈代谢，使血液功能更具活力；降低血脂和胆固醇的浓度，降低血液粘稠度，促进血流速度，改善心、脑等器官的供血状况；降低血液中铁等一些重金属的含量，减轻肝脏的负担；增强血管弹性，对预防心脑血管疾病有积极意义。同时，无偿献血者本人或者直系亲属在需要用血时，可相应免费用血。

生命呼唤血液，爱心需要奉献。为了让更多患者与死神诀别，让更多的人点燃生命的希望，在此，校团委发出倡议：让我们以实际行动关爱生命，从我做起。勇敢的伸出臂膀，托起生命的希望！虽然我们不认识您，但我们衷心的感谢您！

共青团山西应用科技学院委员会

附件 2:

无偿献血常识

献血应具备的条件:

1. 国家提倡年龄在 18 周岁—55 周岁之间的健康公民参加献血, 既往无献血反应, 符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的, 年龄可延长至 60 周岁。

2. 体重: 男 ≥ 50 kg 女 ≥ 45 kg

3. 一次捐献 200 或 400ML, 提倡参加 400ml 的捐献可有效刺激骨髓造血机能, 使血细胞生命更旺盛, 从而提高机体的抵抗力。从用血角度考虑, 一次输注一个人的血液比同时输注二人的更安全。

4. 两次献血间隔不少于六个月。

献血的安全性:

献血不会传染疾病, 血液中心所使用的针头和血袋都是经过严格灭菌消毒的一次性用品。献出的血量只是身体内很少的一部分, 对正常血液循环没有影响, 相反可以动员储存在肝脾等脏器的血液加入外周血循环, 从而促进机体的新陈代谢。

献血的流程:

1. 献血登记时请出示带有头像的有效身份证件, 如身份证、驾驶证等。

2. 按表格有求填写《无偿献血登记表》。

3. 体检

4. 化验

5. 采血

6. 休息 5-10 分钟, 领取无偿献血证及纪念品。

献血前注意事项

1. 献血前携带有效身份证件。

2. 学习献血知识, 消除紧张心理。

3. 食物应清淡饮食低脂肪为宜, 不要饮酒。

4. 献血前不要服药。

附件 3:

献血注意事项

献血前:

1. 前一晚保证充足的睡眠; 献血前把手臂特别是肘部采血部位清洗干净, 最好洗一次澡;
2. 献血前 2-3 日内避免大量饮酒;
3. 切忌空腹献血, 提倡清淡的饮食;
4. 患有任何一种疾病都不宜献血; 不要在自我感觉身体不适及服药期间献血;
5. 女性月经周期及经前三天、经后三天内不宜献血;
6. 携带有效证件(身份证、士兵证等)参加献血。

献血时:

1. 保持心态平和, 放松身体, 避免精神紧张;
2. 不要穿紧袖衣服;
3. 进针时握紧拳头, 手臂不要随意摆动;
4. 采血过程, 要有规律地做松拳握拳动作(大约 10 秒一次), 以促进血液流速;
5. 采血过程有任何不适请及时与工作人员说明。

献血后:

1. 拔针后, 献血者食指、中指及无名指三指并拢, 平压针眼处 5-10 分钟, 切忌揉搓;
2. 针眼处覆盖的棉垫至少保留 4 小时后再拆除;
3. 24 小时之内针眼处保持干燥, 防止感染;
4. 24 小时之内献血侧胳膊避免做剧烈运动及提重物, 防止针眼处出血;
5. 献血后要适当多饮水以补充血容量, 并保持适当的休息。
6. 饮食上可适当补充些鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物, 但切忌暴饮暴食。

为了您的健康和安全考虑, 献血后当日最好别饮酒

5. 献血前保持充分休息。

献血后注意事项

1. 献血后穿刺部位棉球按压 5 分钟以上，并保持至少 4 小时后再取下。

2. 24 小时内保持针眼处干燥。

3. 献血当日避免剧烈活动，献血手臂当日不可用力。

4. 献血后注意多饮水补充血容量，避免劳累、熬夜。

5. 献血后如有不适，请尽快联系各单位团队组织者，及时和血液中心保持联系。

献血者可享受的待遇

献全血血量 800ml 以上，终身享受免费用血（指全血），献血血量不足 800ml，按本人献血量双倍享受免费用血，无偿献血者的直系亲属享受等量报销。

献血的益处：

一次献血 200ml 或 400ml 对身体没有不利影响，适量献血对某些疾病有一定益处：

（1）定期献血可以降低血液黏稠度，对预防心血管疾病有积极的意义。

（2）定期献血可适度降低血液中铁的含量，有利于预防癌症的发生。

人体的造血部位在骨髓，成年以后骨髓的造血机能相对下降，定期献血可刺激骨髓造血，使血液中年轻细胞的比例上升，从而提高机

附件 4:

无偿献血的好处

为什么要提倡无偿献血

无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为；是人道博爱的具体体现，无偿献血的价值无法用金钱来衡量。

无偿献血彻底消除了有偿卖血造成的弊端，特别是有效防止了乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等经采血途径的传播，保证了医疗用血安全；保障了献血者和用血者的身体健康。

那些人可以参加无偿献血

我国《献血法》规定：凡年龄在 18 至 55 周岁的健康公民都可以参加无偿献血，献血时必须携带有效身份证件。

无偿献血者有哪些权利

献血公民享有用血的权利；献血者及其配偶、父母、子女可按有关政策享受免费用血。献血者累计献血 1600ml 以上或捐献两次以上机采血小板，可享受免费年度体检。

报销标准

无偿献血相关人在用血报销时，按照下列标准返还，报销金额未达到返还标准时，按照实际产生费用进行报销。

1、自献血之日起，献血者在 5 年内，本人按献血量的 5 倍免费用血；5 年后，按献血量 2 倍免费用血；献血量超过 800 毫升的，终身免费用血。自献血之日起，献血者的配偶、父母、子女按献血量等量免费用血。

2、捐献机采血小板的无偿献血者本人使用任何血液产品不限时不限量免费使用，配偶和直系亲属（父母、子女）使用机采血小板时不限时等量免费使用，使用全血时按照不限时 800ml 免费用血。