附件：

**献血须知**

 **一、献血者携带证件**

    第一次献血需携带本人身份证或提供本人身份证号码；二次及多次献血需携带本人献血证。

 **二、献血注意事项**

1.献血前两餐吃清淡食物，不要吃高脂肪或高蛋白食物，如肥肉、油条、鱼、虾等。不要吃药，饮酒。

2.不要空腹献血，保证充足睡眠。

3.献血前一周如有感冒、发烧、腹泻或女性生理期前后三天，应暂缓献血。

4.献血后应用手平压针眼，时间5—10分钟，不要按揉针眼部位，如出现青紫现象，24小时前可冷敷，24小时后热敷。

5.献血后一两天内要保持针眼处清洁，针眼不要着水。

6.不要在献血后做剧烈运动，适当增加营养，但不宜过量，以免影响肠胃功能。

 **三、献血步骤**

1.登记填表（需带笔）；

2.体检；

3.化验；

4.化验合格后，参加献血；

5.献血后，领献血证及纪念品，喝饮料。